



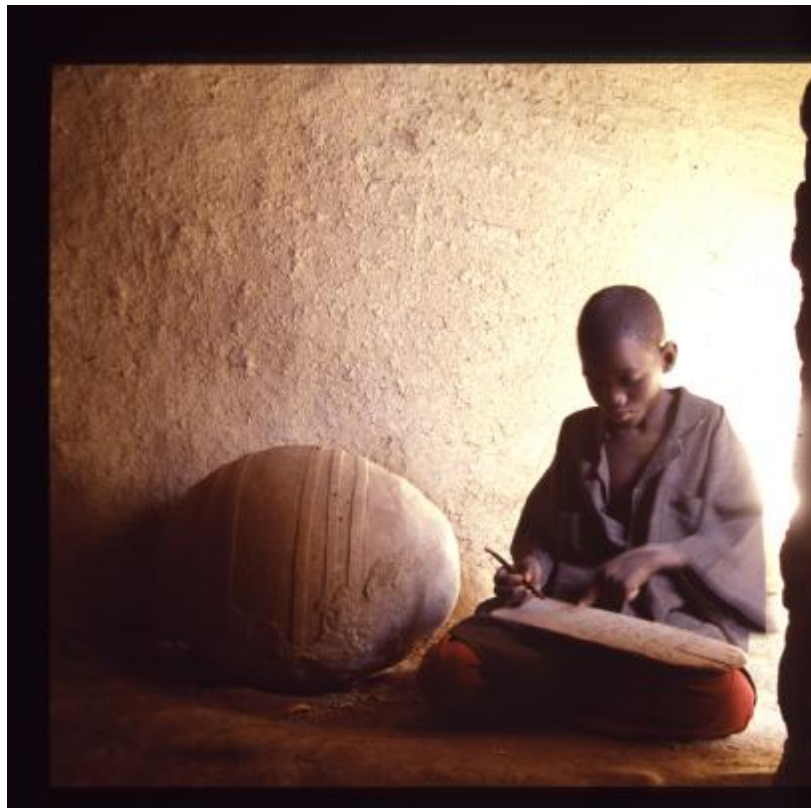
número 1



maig 2004



preu: 3 ¨



## sumari

editorial (pàg. 2)

i tu, ¿què en penses?  
(pàg. 2)

actualitat de l'associació  
(pàg. 3)

l'opinió de... Josep M.  
Bernadas, *L'Àfrica avui*  
(pàg. 4)

l'entrevista:  
Josep M. Roldós, president  
de Dugu Associació (pàg. 5)

el reportatge  
*El periple del fons Katy*,  
per Montse Gaspar (pàg. 6)

ressenyes (pàg. 7)

la recepta (pàg. 8)

FOTO: PEP GASPAR

Per als nens, aquelles vetllades eren una veritable escola vivent: un mestre narrador africà no es limitava a explicar contes, també era capaç d'ensenyar sobre altres nombroses disciplines (...). Era un saber més o menys global, una mena de vasta «ciència de la vida» on tot està enllaçat, és interdependent i interactiu, on matèria i esperit no estan mai dissociats.

Amadou Hampâté Bâ



# editorial

Potser som una mica agosarats embrancant-nos en el projecte de confeccionar una revista. Amb tot, no volem que sigui flor d'un dia, sinó que tingui continuïtat. Un exemplar a l'any és, de moment, un objectiu abastable.

Dugú, la revista; Dugú, l'associació. És una manera d'identificar un mateix projecte perquè la revista és un reflex de l'esperit de treball basat en l'intercanvi de coneixements que es va teixint per les terres de la corba del Níger.

Quan ens vam plantejar el canvi de nom de l'associació per evitar problemes burocràtics a

Burkina, ens va sorgir l'inconvenient de trobar un nom que pogués identificar el nostre projecte. Dugú vol dir «poble», i el que voldríem és anar caminant amb els diferents pobles d'allà.

Perquè el projecte tiri endavant, cal que els associats i els simpatitzants us hi engresqueu. Així, la revista podria ser un lloc d'intercanvi, de reflexions, d'aportacions, d'estar al dia de tot el que passa per aquelles terres, perquè ens puguem sentir més a prop de tota aquella gent.

**EQUIP DE REDACCIÓ**

## [ i tu, ¿què en penses? ]

Per participar en aquesta secció envia les teves aportacions a l'adreça electrònica [dugu.revista@pangea.org](mailto:dugu.revista@pangea.org)

### Projecte Beques

Hola amics. Em dic Anna. No he estat mai a Burkina, però això no exclou que estigui molt sensibilitzada per la situació d'aquest país i vulgui aportar el meu granet de sorra... Treballo en el món de l'educació. Per això suposo que és normal que el meu primer contacte amb l'associació fos a partir del projecte de Beques escolars. Hi participo des de la primera promoció i malgrat la malaurada desaparició del senyor Koutou, el projecte avança any rere any. Vull felicitar els responsables de la iniciativa de fer aquesta revista, que pot donar un nou impuls a l'associació i fer que entre nosaltres hi pugui haver un contacte més continuat que el que es produeix a les assemblees anuals. Una abraçada,

**ANNA SOLANO**  
[ansolmi@terra.es](mailto:ansolmi@terra.es)



### Un viatge diferent

Aquest va ser un viatge diferent (sí, és clar, com tots). Però no, ¡diferent! La primera meitat va ser un recorregut pel país lobi a través dels seus *fetichers*. Molt interessant, potent. Vam conèixer uns quants

fetillers; un d'ells amb una capacitat d'endevinació que ens va sobrepassar. Un altre que havia abandonat l'endevinació i només curava amb herbes; un tercer ens va voler vendre un dels seus fetitxes. Durant la segona part del viatge vam estar-nos a casa d'en Saidú, patriarca d'una gran família d'unes 140 persones al país mossi. Cada dia ens dedicava una estona i així vam poder conèixer una part de la seva manera de veure el món, la vida, la salut... L'abans i el després, la màgia, els esperits, els rituals... Vam conèixer amb la seva família, amb les seves nits, les seves cançons i narracions. Ens vam sentir molt afortunats d'haver tingut aquesta experiència, que considerem un privilegi; és fer un viatge en el temps percebent l'harmonia amb la Terra.

**ELISENDA PRATS**  
[elisendaprats@terra.es](mailto:elisendaprats@terra.es)



### L'ornamentació corporal

L'home té, en general, la necessitat d'embellir el seu cos. A l'Àfrica és on hem pogut gaudir de les formes més diverses d'ornamentació. Els tatuatges

berbers de la vall del Draa, l'or i l'ambre dels peul de Djenné, les joies tuareg del Tassili, els amulets dels dogon... Cadascuna amb un significat específic: embellir, seduir, diferenciar-se o com a amulets de protecció davant de possibles adversitats. Sigui quin sigui el seu objectiu, són objectes fets per homes que han heretat l'ofici dels seus avantpassats. Un treball realitzat amb mitjans rudimentaris però amb un excel·lent resultat artesanal, utilitzant una gran diversitat de materials que tenen a l'abast i generalment procedents del medi natural o del reciclatge.

**ÚRSULA VIÑOLAS**  
**JOSEP VALLÈS**  
[windas@ie.xtec.es](mailto:windas@ie.xtec.es)

#### Equip de redacció:

Quim Arnal, M. Rosa Bayà, Jaume Fadó, Patrícia Fuster, Montse Gaspar, Jose Guixot, Daniel Ninyerola, Josep M. Roldós i Víctor Turull.

#### Disseny de la revista:

M. Rosa Bayà i Xavier Quartiella

#### Col·laboradors en aquest número:

Josep M. Bernadas i Cécile Ilembe

[dugu@pangea.org](mailto:dugu@pangea.org)  
<http://www.pangea.org/dugu>



## actualitat de l'associació

Les activitats que du a terme Dugú Associació comprenen àmbits molt diversos. El principal tret que comparteixen totes és que són projectes endògens i, preferentment, de caràcter cultural. El desenvolupament endogen, defensat amb contundència pels intel·lectuals africans, reclama el «desenvolupament per un mateix», és a dir, que els africans puguin explotar i viure dels seus propis recursos.

En el marc d'aquesta filosofia s'integren una sèrie de projectes dirigits al desenvolupament agrícola. És el cas de *Vagues x Africa* o *Projecte Afrovaca*, concebut i coordinat per **Quim Arnal**. Els objectius, després de quatre anys de bon funcionament, continuen sent sensibilitzar sobre les dificultats del camp africà i aportar recursos per propiciar el seu desenvolupament endogen. Es tracta d'aconseguir petites aportacions de diners per comprar bous, cavalls, ases, arades i material agrícola.

Així mateix, Arnal també col·labora amb l'organització Arquitectes sense Fronteres donant suport als projectes d'ASFE, a la província d'Houet (Bobo Dioulasso), així com al projecte de creació d'un centre de formació agrícola a Bingo (a 50 km de Ouaga). Aquest centre permetrà la dinamització rural, la formació permanent i l'intercanvi i l'experimentació en el camp agropecuari i en la transformació d'aliments.

Paral·lelament, aquests dos últims anys Dugú Associació ha concedit microcrèdits a la família Zongo, també de Bingo, que els han utilitzat per comprar aviram i vendre'l després de l'engreix.

En un àmbit més logístic, l'associació treballa en el finançament d'un pou en un barri perifèric de Ouaga, habitat per més de cent famílies d'ètnia peul que viuen exclusivament del bestiar boví, caprí i oví. Es tracta d'un barri nou que no disposa ni d'aigua corrent ni de llum i l'únic pou que hi ha no subministra aigua suficient per a tothom. Moltes vegades, al pou del barri s'hi formen cues inacabables que s'allarguen fins i tot a la nit.

En el terreny cultural, una de les apostes personals de l'actual president de Dugú Associació, **Josep M. Roldós**, és la recuperació de les danses i la música del poble gan, al sud-oest de Burkina Faso, una petita ètnia d'uns 10.000 individus. El projecte es va iniciar amb la donació per part de l'associació de 300 euros per ajudar

els gan a comprar teles, cauris i instruments de música. Aquest darrer any han treballat de valent per recuperar i preparar un seguit de danses per presentar-se a la Setmana Cultural de Bobo 2004, cita de les arts i la cultura de Burkina Faso.

En l'àmbit escolar destaquem dos projectes, coordinats per **Patricia Fuster** i **Daniel Ninyerola**. D'una banda, des del curs 2000-2001 s'està becant uns quants estudiants de Ouaga que viuen una situació personal i econòmica difícil. Es va començar amb set estudiants i actualment en són 11. Aquest projecte tenia el seguiment directe d'un mestre jubilat de Ouaga que lamentablement va morir en un accident de trànsit fa un any. Aquest fet va repercutir en la continuïtat del projecte, però malgrat les dificultats aquest curs s'ha pogut tirar endavant.

D'altra banda, Fuster i Ninyerola també recullen diners per finançar diverses necessitats de l'escola de Gora, un poble d'ètnia dagari situat al sud de Burkina. El 2002 van recollir material escolar i el van repartir als alumnes. El 2003 es va pagar una pissarra i el terra de ciment d'una aula. Aquest any es vol engegar una petita campanya per muntar una nova aula.

Finalment, en l'àmbit de la sensibilització i el descobriment d'una altra Àfrica, **Víctor Turull** va organitzar un viatge a l'espiritualitat africana. Va ser un viatge fora dels circuits habituals, pensat per escoltar, aprendre i compartir una altra manera d'entendre la vida. En la primera part es va contactar amb diversos remeiers, endevins i sacerdots animistes del país lobi. En la segona part, els viatgers van ser acollits a casa de Saidú, un dels xamans més reconeguts de Burkina. A través de les converses i de viure amb la seva família, van entrar en contacte amb l'espiritualitat mossi, la seva cosmogonia i com l'apliquen a la salut, la feina i la societat en general.



FOTO: QUIMARNAL

**Projecte Afrovaca:** El 2003 Dugú Associació va finançar un ruc per a la família de Bukary Kabré, de Kokologho, al país mossi.





[l'opinió de...]

## L'Àfrica avui



Per JOSEP M. BERNADAS

L'Àfrica és un planeta a part. Un món heterogeni i ple de vida que no es pot descriure només amb paraules; però la visió que tenim d'aquest univers ens ve condicionada per la naturalesa de les relacions que Europa ha imposat als pobles africans. Els relats que escrivien els exploradors, els missioners i els comerciants del segle XIX van servir d'argument als qui, des d'una visió etnocèntrica, justificaven l'ambiciosa empresa de la colonització. Per

atrevir-se a civilitzar unes nacions que no havien estat capaçes de comprendre, ¿no havien de convèncer abans el gran públic de la bondat de les seves intencions?, ¿de la superioritat dels valors occidentals enfront de la barbàrie dels altres? La ciència va ser un còmplice necessari de l'aventura colonial. Els sofismes dels qui

defensen la invasió de l'Iraq no són cap novetat. Ara la causa amagada és el petroli. Fa gairebé dos segles eren les primeres matèries dels països africans, que havien d'alimentar la nostra revolució industrial.

Els que hem tingut la sort d'apropar-nos a l'Àfrica sense intermediaris, compartint el dia a dia amb una gent que ens ha ensenyat a conèixer la seva cultura i a mirar el món des de la seva perspectiva, ens adonem que la realitat és molt més complexa i estimulante que la que es desprèn de les fitxes dels etnògrafs i de les obres d'art sacralitzades als museus. També ens consta d'una manera molt directa que els grans problemes que han d'afrontar els africans no són imputables només a una partició interessada del continent ni a la feixuga càrrega del llegat colonial. Els governs africans són els primers responsables del futur dels Estats que administren i, en cadascun d'ells, malgrat

l'existència de corrupció i abusos de poder, hi ha pensadors honestos de primera línia i professionals qualificats per escometre des de dintre el canvi econòmic i la reestructuració social i política que necessiten.

Diu una dita de Mali que on hi hagi una cabra, ningú pot belar en lloc seu. Des d'Europa hem parlat massa d'Àfrica i hem elaborat massa projectes de desenvolupament sense que

els africans necessàriament es reconeguessin en les nostres opinions ni en els nostres objectius. La distància és sempre reduccionista. Els mecanismes del pensament lògic són similars; però, sense la informació que només dóna allò que no hem viscut, difícilment podem arribar a les mateixes conclusions. Per això els canvis viables només poden ser endògens, concebuts i gestionats per la so-

cietat que els ha d'aplicar. Tanmateix, això no significa que els no africans ens puguem desentendre del que passa al sud de la nostra opulència. Els principis ètics més elementals, que haurien de fonamentar tots els nostres actes, no poden admetre la continuïtat d'unes relacions de domini que perpetuen una situació endèmica; però, fins i tot per egoisme, hem de ser conscients que només tindrem un món equilibrat quan tothom pugui gaudir dels mínims que calen per a una existència digna. Més enllà de les intervencions i els finançaments que es regulen per interessos polítics, la societat civil té, cada dia més, un paper de primera importància en la construcció d'un futur possible. La Fondation Boucle du Niger és un camí. Tenim interlocutors; la comunicació amb ells és instantània; podem transferir tecnologia; hi ha petits projectes eficaços... És hora de posar-nos a treballar.



FOTO: JOSUÉ SALIENT

**⊕** **Mercat de Ouagadougou (Burkina Faso).** La realitat africana és molt més complexa i estimulante que la que es desprèn de les fitxes dels etnògrafs, diu Bernadas.



## [ l'entrevista ]

“ Amb una cooperació desmesurada creem un sistema que a llarg termini destrueix una manera de viure ”

JOSEP M. ROLDÓS  
President de Dugú Associació

—*¿En mans de qui està ara el futur de l'Àfrica occidental?*

En teoria en mans dels seus governants. El que passa és que els països desenvolupats sempre juguen a favor d'ells mateixos i manipulen fins on poden aquests altres països amb manca de recursos. I els països que en teoria sí que en tenen, de recursos, com Libèria o Sierra Leone, no els deixen tranquils a causa dels interessos polítics i econòmics, per exemple, per l'explotació dels diamants.

—*¿Per què sempre que es parla de l'Àfrica es relaciona aquest continent amb les guerres i la fam?*

És un tema polític que a les grans potències els interessa explotar. Jo he estat testimoni —perquè he viscut tant temps amb ells— que el que ens venen aquí no és la realitat. Poden tenir problemes per guerres o catàstrofes naturals, però si això no passa viuen amb uns mínims. Sempre els ha anat bé així. Són feliços amb els pocs recursos que tenen al seu abast, perquè saben aprofitar-los al màxim.

—*¿Com pensa que hauria d'actuar la cooperació als països del Sahel?*

Penso que hi ha molts tipus de cooperació, i cada estatament depèn dels seus propis interessos, actuant d'una manera o d'una altra. Nosaltres, per exemple, no ens basem en grans pressupostos, però també és una manera molt digna de cooperar. Els africans estan necessitats i qualsevol tipus d'ajuda sempre és benvinguda.

—*La seva associació defensa el desenvolupament endogen. ¿Per què?*

«Desenvolupa't per tu mateix», són paraules del professor Joseph Ki-Zerbo. És important que el poble africà exploti els seus propis recursos i que en creï de nous. Amb una cooperació desmesurada creem un sistema molt perillós, que no construeix, sinó que destrueix a llarg termini una manera de viure.

—*L'associació Dugú, ¿en quins tipus de projectes vol treballar?*

Estem oberts a qualsevol projecte, però sempre donem preferència a aquells que poden ser endògens i culturals alhora. Ara estem en la línia de petits projectes, com ajudar una escola a construir les seves aules o pagar les beques a uns escolars. També treballem en d'altres de ben diferents com la compra de bous per ajudar els pagesos a cultivar els camps. O en el finançament dels instruments i la roba tradicional per recuperar la cultura del poble gan.

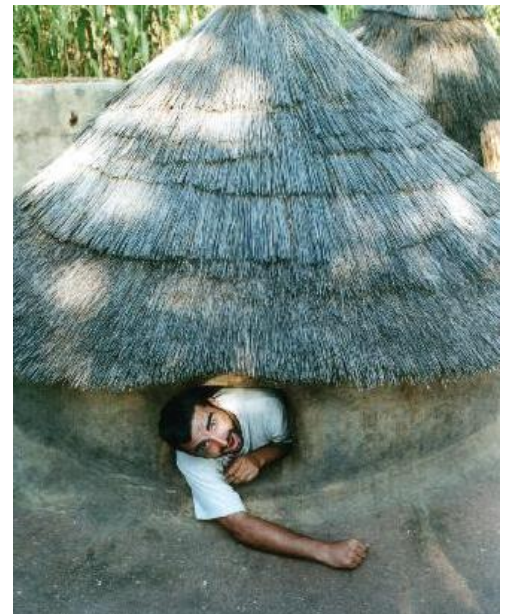


FOTO: ALBERTO SOUTO

Ⓜ Josep M. Roldós ha viscut molts anys als països de la corba del Níger. En aquesta foto, treu el cap per un tata somba, a Benín.

—*En l'actualitat, ¿en quina situació política es troba Burkina Faso?*

És una dictadura disfressada de democràcia, que a poc a poc va empobriment socialment aquest país, en no donar cap opció a altres iniciatives polítiques. El govern actual fa desaparèixer tota oposició, com va ser el cas del periodista Norbert Zongo, que va denunciar el germà del president per haver torturat fins a matar-lo el seu propi xofer.



# el reportatge

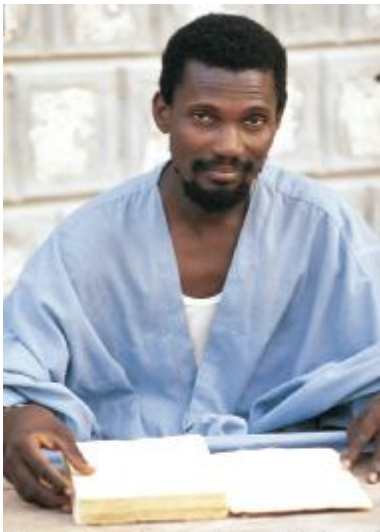
## El periple del fons Katy



Per MONTSE GASPAR

Cinc-cents anys ens separen d'aquell visgot islamitzat de nom Alí B. Ziyad al-Kutti que, amenaçat per l'expulsió de jueus i musulmans a l'Espanya dels Reis Catòlics, va haver d'abandonar Toledo, terra natal, per emprendre un viatge sense retorn, un viatge d'exili forçat. Amb ell prengué família i manuscrits, records d'una terra, una història i la seva gent, i travessà el Magrib fins a instal·lar-se a Gumbu, en ple país Soninké, al Mali actual. Allí creà una petita biblioteca amb el llegat familiar, enriquint-lo i engrandint-lo amb el periple del seu viatge i la terra que l'acollí. Cartes i llibres que recollí en la travessa, documents fruit d'inter-

canvis entre mercaders i manuscrits de pensadors i intel·lectuals de l'imperi àskia configuraren la base d'aquest llegat. A partir de la mort d'Al-Kutti, aquesta biblioteca passà a mans d'Alfa Katy Mahmud, i d'ell, d'hereu en hereu, i d'imperi en imperi, fins a dispersar-se en els dies de l'imperi dels peul de Macina. És Ismaël Diadié Haïdara, descendent directe dels Katy



FOTOS: IÑAKI (ZARAUTZ)

Ismaël Diadié Haïdara.

instal·lat a Tombuctú, qui ha aconseguit tornar a reunir, en els nostres dies, part d'aquests manuscrits familiars per tal de treballar en la seva salvaguarda i fer-ne la difusió que es mereixen.

Tot un compendi de saber medieval en terra de l'Islam hi està representat. Tres mil manuscrits escrits en àrab, en hebreu, en castellà i en francès. Hi podem trobar des de l'Alcorà fins a lliçons de tradició alcorànica, des de dret i fonament del dret, fins a teologia i mística, història i genealogia, filologia i gramàtica, poesia i mètrica, passant per tractats d'astronomia, astrologia, medicina, farmacopea, matemàtiques i física. Moltes d'aquestes

obres estan comentades per savis de Còrdova i Granada de l'època, de Fes, Marràqueix, Kairuan, Trípoli, el Caire i Bagdad, i per personatges il·lustres de les grans civilitzacions caravaneres de Tombuctú, Djenné, Shinguetti, Wadan i Walata. Molts estan decorats amb filigranes daurades, rosetons acolorits, utilitzant diferents grafies àrbigues en funció de l'alfabet del lloc d'origen dels escriptors.

Arran de la visita de l'Ismaël el febrer del 2002, l'Associació va organitzar un seguit de xerrades i conferències per tal de donar a conèixer l'existència d'aquest tresor cultural i d'alertar, al mateix temps, dels perills de destrucció que pateix i de la difícil tasca de conservació dels pocs mitjans de què es disposa. Fruit d'aquests contactes i entrevistes als mitjans de comunicació vàrem aconseguir despertar l'interès de la Junta d'Andalusia per encabir-lo en un dels seus projectes. Així és que, després de negociacions i una llarga estada de l'Ismaël a Granada, s'ha aconseguit una aportació de 120.000 euros per construir l'edifici que albergarà la biblioteca a Tombuctú i dotar de material per a la conservació i l'enregistrament dels manuscrits en suports més moderns (CD, microfilms) a fi d'aproximar investigadors i historiadors a un tresor tan incalculable de contribució històrica.

El setembre del mateix any, en un acte presidit per l'Ismaël, familiars dels Katy, el ministre de Cultura de Mali i una representació dels col·laboradors andalusos, es va posar la primera pedra de l'edifici i un any després, el setembre del 2003, s'ha inaugurat oficialment. Des de l'Associació, i molt especialment l'Ismaël, us convidem a visitar la biblioteca i descobrir-ne els tresors. De ben segur que serà una bona excusa per tornar a la mítica ciutat de Tombuctú.



Pergamins del fons Katy.



FOTOS: IÑAKI (ZARAUTZ)





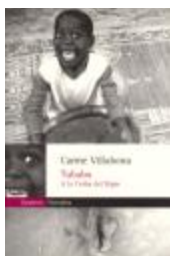
# ressenyes

## LLIBRES



Un bon grapat de receptes africanes: begudes, ñamañamas, salses, guarniments, carns, peixos... amb unes explicacions senzilles de com les hem de cuinar i els ingredients originals o substituïts perquè els puguem trobar als nostres mercats. En aquest llibre també trobarem una introducció per saber quan és el millor moment per oferir i compartir aquests plats que ens ajuden a assaborir la cultura africana.

Agnès Agbotón (2002): *Àfrica als focs*.  
Barcelona: Columna [publicat en castellà per Ediciones del Bronce].



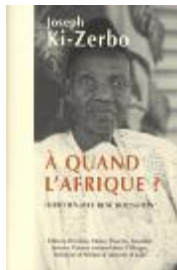
Carme Vilabona, membre de Dugú Associació, ens explica un viatge per la corba del Níger en què, com no podia ser de cap més manera tractant-se de l'Àfrica occidental, l'important són les persones que es va trobant pel camí i les converses que hi manté, converses sobre la manera de viure i veure el món, i també sobre la mort, la feina, les tradicions o les festes.

Carme Vilabona (2002): *Tubabu a la corba del Níger*. Barcelona: Empúries.



Amadou Hampâté Bâ va ser un brillant recopilador de les tradicions orals de la cultura ful nascut a Bandiagara (Mali) el 1900. En aquest llibre explica les seves memòries d'infant i adolescent, parla de la seva família, dels narradors d'històries del seu poble, de l'escola alcorànica, de l'arribada dels colonitzadors francesos..., i tot plegat ho fa amb un llenguatge senzill i alhora poètic que engança d'una manera encisadora.

Amadou Hampâté Bâ (1996): *Amkul-lel, el nen ful*. Andorra: Límits.



El professor i historiador burkinabès Joseph Ki-Zerbo intenta respondre a la pregunta *Per quan l'Àfrica?* en el seu darrer treball, des d'una visió que va més enllà del desenvolupament i la cooperació i que neix en el si de la cultura i identitat africana. Gran lluitador pel desenvolupament endogen, Ki-Zerbo reflexiona sobre el paper de l'Àfrica en aquests temps de globalització per ser un actor més en la història del món i no un instrument utilitzat per altres.

Joseph Ki-Zerbo (2003): *À quand l'Afrique?*  
Edició d'en Bas, l'Aube, Éburnie, Ganndal, Jamana, Presses Universitaires d'Afrique, Ruisseaux d'Afrique & Sankofa et Gurli.

## MÚSICA



El 2003 ha estat l'any de la confirmació definitiva del camerunès Longué Longué. Amb el disc *Privatisation* ha connectat amb el seu poble. És un disc reivindicatiu que, amb el ritme de Makossa, critica tant el govern amb la seva política de privatitzacions com els costums dels mateixos camerunesos.



Aquest treball, disponible només en casset, és una recopilació del ritme Bakoutsí feta pel cantant Patou Efan. El Bakoutsí és un ritme de música tradicional que s'utilitza en les cerimònies de l'ètnia Beti, al centre del Camerun. La recuperació dels ritmes tradicionals és normal en la rica tradició musical africana.

## PÀGINES WEB

Premsa	<a href="http://www.sidwaya.bf">http://www.sidwaya.bf</a> <a href="http://www.info-matin.com">http://www.info-matin.com</a>
Cultura	<a href="http://www.dogon-lobi.ch">http://www.dogon-lobi.ch</a> <a href="http://www.tombouctou.net">http://www.tombouctou.net</a>
Guies	<a href="http://www.africultures.com">http://www.africultures.com</a>
Música	<a href="http://www.africanmusic.org">http://www.africanmusic.org</a>



# la recepta

Per CECILE ILEMBE

## Tres maneres de preparar la salsa de cacauet



### Ingredients per a 4 persones

½ kg de cacauets  
½ kg de gambes / 600 g de carn de bou / 4 besuguets, segons el cas  
½ kg de tomàquets  
6 alls  
1 ceba  
1 pastilla d'avecrem  
Oli i sal

### 1 Salsa de cacauet cru amb gambes



Triturem els cacauets crus en un morter fins que quedi una pasta. En una cassola hi col·loquem el tomàquet, els alls i la ceba i fem un sofregit. Hi afegim les gambes pelades. Ofeguem el sofregit amb aigua i finalment hi afegim el cacauet cru. Ho salem i hi posem una pastilla d'avecrem. Ho deixem bullir trenta minuts i ja estarà a punt per servir.



### 2 Salsa de cacauet torrat amb besuguets fregits

Fregim els quatre besuguets i els reservem a part. Torrem els cacauets en una paella. Després els triturem en un morter fins que quedi una pasta. Fem el sofregit amb tomàquet, alls i ceba. Hi afegim la pasta de cacauet torrat i ho ofeguem tot amb aigua. Ho deixem bullir 25 minuts. Hi afegim els besuguets fregits i una pastilla d'avecrem i ho deixem cinc minuts més. Ja estarà a punt per servir.



### 3 Salsa de cacauet cuit amb carn de bou

Bullim els cacauets amb aigua. Després els triturem en un morter fins que quedi una pasta. Col·loquem la pasta en una cassola i hi afegim un litre més d'aigua. Ho removem amb la mà fins que la pasta es barregi bé amb l'aigua. Filtrem el líquid i el reservem a part. Fregim la carn de bou en una paella; hi afegim la ceba, els alls i el tomàquet i ho deixem al foc durant 15 minuts. Escalfem l'aigua de cacauet a la cassola i hi afegim la carn de bou juntament amb el sofregit. Hi afegim sal i una pastilla d'avecrem. Ho deixem bullir durant 30 minuts i ja estarà a punt per servir.

## ¿Vols fer-te soci de DUGÚ ASSOCIACIÓ?

Rebràs a casa aquesta revista de franc, podràs participar en els nostres projectes, tant amb aportacions econòmiques com donant idees i suggeriments a través dels nostres fòrums de discussió i assemblees periòdiques.

Envia'ns la teva sol·licitud a [dugu@pangea.org](mailto:dugu@pangea.org) indicant el teu nom, l'adreça, el telèfon, el correu electrònic i les dades per a la domiciliació bancària. **Dugú Associació** et cobrarà una quota anual de 40 euros.

**ALTAÏR**

Llibreria Altaïr Barcelona

Gran Via de les Corts Catalanes, 616  
08007 Barcelona  
Tel. 933 42 71 71

[altair.b@altair.es](mailto:altair.b@altair.es)

<http://www.altair.es>

**banoa**

Ronda de Sant Pere, 11, àtic 3a  
08010 Barcelona  
Tel. 933 18 96 00

[bcn@banoa.com](mailto:bcn@banoa.com)

<http://www.banoa.com>

