



# GUIA PRÁCTICA PERMACULTURA EN EL SÁHARA

M'HAMID, MARRUECOS

Talleres del 15 al 26 de Octubre

Festival Taragalte del 27 al 29 de Octubre

Si estás leyendo este documento, es que estás interesado o directamente decidido en participar en el curso de *Permacultura en el Sáhara*, que desde **PermaculturAfrica** vamos a organizar conjuntamente con el **Ecolectivo** y **Moradas de Tierra**. Desde dichas asociaciones te damos las gracias por ello y esperamos que esta información te sea muy útil tanto para conocer la finalidad y el contenido del curso, como posteriormente en los preparativos del viaje.

## Tabla de contenidos

### A.- Descripción del curso:

#### 1.- Datos del curso 4

1.1.- Objeto .....	4
1.2.- Localización .....	4
1.3.- Equipo docente .....	6
1.3.1.- Permaculturafrica .....	6
1.3.2.- Ecolectivo .....	6
1.3.3.- Moradas de Tierra .....	7
1.4.- Duración del curso .....	7
1.5.- Asistentes .....	8
1.6.- Precio.....	8
1.7.- Reserva de plaza y forma de pago.....	8
1.8.- Jornada de formación.....	9

#### 2.- Contenido del curso ..... 9

2.1.- Contenido teórico y práctico .....	10
2.1.1- BioConstrucción .....	10
2.1.2- Agricultura Regenerativa .....	11
2.1.3- Tecnologías Apropriadas .....	11

### B.- Estancia en “Chez Madani”

3.- Chez Madani .....	12
4.- Sobre M'Hamid.....	12
5.- Sobre el Festival Internacional des Nómades .....	13
6.- Qué esperar de esta experiencia y qué se espera de ti... 13	
7.- El trabajo .....	13

8.- Preparación del viaje .....	14
8.1.- Preparar la mochila .....	14
8.2.- Transporte .....	14
8.3.- Dinero.....	15
8.4.- Vacunas.....	15
9.- Llegada a Marruecos y M'Hamid.....	15
10.- Alojamiento.....	15
11.- Comidas .....	15
12.- Consejos .....	16
13.- Contacto de emergencia .....	16
14.- Diccionario básico .....	17



## A.- Descripción del curso

### 1.- Datos del proyecto

#### 1.1.- Objeto

Con este curso, queremos contribuir en el proyecto de regeneración del suelo que se está llevando a cabo en “**Chez Madani**” desde hace 8 años, con el fin de conseguir tierra cultivable en el desierto a través de la **Permacultura**.

Para ello, vamos a estudiar sistemas para el uso sostenible del agua, el diseño en Permacultura, energías apropiadas, bioconstrucción, etc.

#### 1.2.- Localización

El curso tendrá lugar en “**Chez Madani**”, un espacio precioso rodeado de palmeras, que cuenta con varias cabañas dormitorio, una cocina, un baño con duchas y dos grandes salones. Todo ello construido con materiales locales y empleando las técnicas tradicionales de la zona.



Se encuentra cerca de **M'Hamid El Ghizlane**, provincia de Zagora. Está situado al sur de Marruecos en el valle del río Draa, a 24 km de la frontera con Argelia. Es la puerta de acceso al desierto del Sáhara.

Las coordenadas GPS donde se realizarán los trabajos son: **29°49'15.1"N 5°44'28.1"W**



Plano de situación de M'Hamid El Ghizlane y Chez Madani (recuadro granate)



Plano de situación del Chez Madani (recuadro en granate), donde se realizará el curso



## 1.3.- Equipo docente

### 1.3.1.- PermaculturÁfrica

PermaculturAfrica es un grupo de personas formado a partir de integrantes de las asociaciones Ecolectivo y Moradas de Tierra.

Nuestra intención es apoyar y difundir proyectos de permacultura y autosuficiencia en África, trabajando conjuntamente con los habitantes del lugar y co-creando sistemas que busquen una mayor resiliencia local.

Para más información sobre Ecolectivo y Moradas de tierra visita nuestras páginas web: [www.moradasdetierra.com](http://www.moradasdetierra.com), síguenos en las redes sociales [www.facebook.com/ecolectivovigo](https://www.facebook.com/ecolectivovigo) y [www.facebook.com/moradasdetierra](https://www.facebook.com/moradasdetierra) o contacta con nosotros a través de la dirección de correo electrónico [permaculturafrica@gmail.com](mailto:permaculturafrica@gmail.com)

### 1.3.2.- ECOLECTIVO

#### Solsun Castro Pazo

Formado como buzo profesional comienza su camino en la construcción debajo del agua, de ahí sube a la tierra trabajando esporádicamente en construcción tradicional. Con el tiempo descubre un nuevo mundo a través de la permacultura y la ecología dejando de lado todo lo anterior y dedicándose por completo a la bioconstrucción, carpintería y regeneración de espacios para la vida. Después de experimentar con la construcción de un espacio privado en la Gomera, se decide por viajar a Latinoamérica para trabajar como voluntario en diferentes proyectos y formarse en diseño de permacultura con el instituto naluum. De regreso a España, comienza su trabajo como cofundador del proyecto Ecolectivo dedicándose principalmente a la carpintería, construcción con tierra, diseño de tecnologías apropiadas, estructura en madera, duchas solares, biofiltros, hornos, estufas, techos verdes... Paralelamente, se forma en carpintería trabajando en Casabio, desarrollando proyectos de viviendas ecológicas de madera con técnicas artesanas locales como timberframe y carpintería de armar española, también experimentando con la ebanistería tradicional. En la actualidad sigue trabajando como miembro del Ecolectivo impartiendo talleres y compartiendo la creación del espacio.

#### Alexandre Pereira Álvarez:

Técnico Superior en Gestión y Organización de recursos naturales y paisajísticos. Amante de la naturaleza y apasionado de la tierra (autodidacta). Trabajó en un Vivero y como jardinero una larga temporada y se dio cuenta de que había algo más. Viendo los factores que nos acechaban como la falta de recursos naturales, la desertificación y pérdida de espacio cultivable, empezó a estudiar por su cuenta y conoció a un grupo de amigos con unos pensamientos semejantes de cómo vivir en armonía con la naturaleza, de ahí nació el Ecolectivo siendo cofundador de este proyecto experimental de vida, con ganas de contagiar y empoderar a las personas a la autosuficiencia y al apoyo colectivo. Posteriormente, Alexandre lleva 3 años impartiendo cursos de Agricultura Ecológica. Cursó varios cursos de Bioconstrucción con Cal-Earth con la técnica superadobe y con Canya Viva con la técnica de construcción con caña. Ha hecho varios voluntariados en España, en Holanda y Marruecos para aprender de diferentes proyectos. Se formó con un PDC (Permaculture Design Certificate) con el instituto Naluum Su formación actual se basa en principios de la permacultura.

### **Gustavo García Martínez**

Licenciado en Ingeniería Industrial con especialidad en Diseño y co-fundador del proyecto de permacultura Ecolectivo. Comenzó su interés por la permacultura y el diseño sostenible viviendo en Brasil, donde realizó su proyecto de fin de carrera centrado en la deshidratación solar de alimentos. Recorrió varios países latinoamericanos, junto con tres compañeros del Ecolectivo, visitando Ecoaldeas y proyectos de permacultura y formándose en Diseño en Permacultura (PDC) y Diseño de Ecoaldeas (EDE) con la Ecoescuela el Manzano en Chile y el Instituto Na'luum en Bolivia. Trabajó en CasaBio, empresa de construcción ecológica y carpintería, y en los últimos años ha centrado su actividad en crear el espacio de Ecolectivo, en Vigo, desarrollando cursos de permacultura y autosuficiencia y diseñando e implementando tecnologías apropiadas en el lugar, tales como hornos y estufas de alta eficiencia, deshidratador solar, biodigestor, bomba de ariete y sistemas de filtros naturales para aguas grises. Actualmente se gana la vida dando clases de física y termodinámica a estudiantes de ingeniería.

### **1.3.3.- Moradas de Tierra**

#### **Miguel Bas Bueno**

Bioconstructor autodidacta. Empezó en el mundo de la construcción natural con la idea de autoconstruirse su propia vivienda. Trabajó en una gran multinacional de la construcción convencional y lo abandonó todo en busca de la autosuficiencia y la felicidad. Especializado en el método de construcción con sacos de tierra compactada o superadobe, realizando numerosos proyectos de superadobe en España. Instructor en cursos de construcción y organizador de varios voluntariados en proyectos de autoconstrucción con superadobe por toda la Península Ibérica. Además ha realizado diversos cursos y proyectos de construcción con Balas de Paja, Madera, Adobe y Tapial.

#### **María Sevilla Romera**

Diplomada en Arquitectura Técnica, Grado en Ingeniería de la Edificación, Máster en Bioconstrucción y Máster en Ingeniería Acústica. Desde el primer contacto con la arquitectura se sintió atraída por la construcción con tierra, decidiendo compaginar su trabajo en una promotora como dirección facultativa en construcción convencional, con el estudio del Máster en Bioconstrucción en el Instituto Español de Baubiologie. Finalmente decidió dejar su trabajo y orientarse hacia la bioconstrucción para seguir sus principios y construir de una forma más sensata para las personas y el medio ambiente. En ese cambio comenzó involucrándose con asociaciones para la defensa de la arquitectura tradicional y formándose en bioconstrucción, asistiendo a cursos y participando como voluntaria en proyectos donde ha trabajado distintas técnicas como tapial, adobe, superadobe, balas de paja, tapia, cob, y otros tratamientos superficiales como aplicación de revocos y soleras. Actualmente forma parte de Moradas de Tierra donde se dedica profesionalmente a la bioconstrucción.

## 1.4.- Duración del curso

El curso comienza el **15 de Octubre** y finaliza el **26 de Octubre de 2017**.

Se espera que el proyecto quede finalizado en los 12 días de curso. En caso de que no se haya terminado lo propuesto, nos quedaremos unos días más hasta completarlo. Quien quiera quedarse a terminar el trabajo con nosotros podrá hacerlo costeándose la comida y el alojamiento.

## 1.5.- Asistentes

El número máximo de asistentes será de 25 personas. El número mínimo para la realización del curso es de 15 personas.

No se necesitan conocimientos específicos de arquitectura o permacultura, por lo que cualquier persona podrá participar en este curso.

El curso se impartirá en castellano.

## 1.6.- Precio

Los precios del curso son:

### HASTA EL 30 DE SEPTIEMBRE

- Precio General **450€**
- Precio para Estudiantes y Parados **400€**

### DESPUÉS DEL 30 DE SEPTIEMBRE

- Precio General **500€**
- Precio para Estudiantes y Parados **450€**

Este precio incluye:

- Alojamiento del 15 al 26 de Octubre
- Pensión completa del 15 al 26 de Octubre
- Clases teóricas y prácticas
- Materiales para el curso

**El precio no incluye el vuelo hasta el país de destino, alojamiento en Marrakech, autobús hasta M'hamid, posibles excursiones y/o cualquier otro extra que se salga de lo establecido anteriormente.**



## 1.7.- Reserva de plaza y forma de pago

El plazo de reserva de plaza estará abierto hasta el 8 de octubre de 2017.

Una vez confirmada la plaza por parte de PermaculturÁfrica, aquellos alumnos que quieran formalizar su inscripción deberán realizar el ingreso de una señal de 150 € en la cuenta bancaria que se les proporcionará.

En caso de que PermaculturÁfrica haya confirmado la plaza del participante y éste cancele su asistencia después del 8 de octubre de 2017, no se le devolverá el adelanto realizado.

Si no se llegase al cupo mínimo de 15 inscritos en esta fecha, el curso se cancelaría, devolviéndose el importe íntegro de la reserva.

## 1.8.- Reunión Informativa

Se realizará una reunión informativa via Skype impartida por PermaculturAfrica con el fin de conocernos entre todos, dar a conocer el sitio donde se va a realizar el proyecto, y resolver las dudas que pueda haber. Dicha reunión se celebrará a principios de octubre de 2017 y se comunicará la fecha exacta con la mayor antelación posible.

## 2- Contenido del curso

Para la regeneración de un terreno degradado se necesita gran aporte de materia orgánica y agua dulce. En el lugar se dispone de un pozo de agua salada que aumenta todavía más la salinidad del suelo, haciendo prácticamente imposible el cultivo de alimentos. Por ello, desarrollaremos diferentes técnicas experimentales para reducir o eliminar el contenido de sal en el agua y poder regar las plantas con ella.

Continuaremos con la construcción del baño compostero que iniciamos en marzo con los acabados interiores y la ducha al aire libre exterior.

Dentro de la construcción se instalarán dos lavabos y dos espacios independientes cada uno para un baño compostero.

El agua recogida de los lavabos y de las duchas se derivará a la creación de un cañaveral, para que en un futuro las duchas estén integradas en él, y la separación entre las duchas sea una pared viva de cañas.

Todo esto se englobará en un diseño holístico del terreno basado en el Diseño en Permacultura, introduciendo los principios básicos y realizando las prácticas necesarias para implementarlo.

Centraremos el temario del curso en 3 sectores: bioconstrucción, agricultura regenerativa y tecnologías apropiadas.

## **2.1- Contenido teórico y práctico**

### **2.1.1- BIOCONSTRUCCIÓN**

#### **Contenido práctico**

- Elaboración de adobes
- Muros de adobe
- Revocos de tierra
- Instalación eléctrica del baño
- Instalación de agua en lavabos y duchas
- Tabiques de encestado con cañas para la zona de duchas
- Muros para la reutilización de botellas de plástico

#### **Contenido teórico**

- Construcción tradicional de la zona: tapial y adobe
- Principios bioclimáticos
- Análisis de la tierra y elección de la mezcla adecuada
- Baños composteros
- Cubierta recíproca

### **2.1.2- AGRICULTURA REGENERATIVA**

#### **Contenido teórico práctico**

- Introducción a la geobiología
- Edafología ( estudio del suelo)
- Nendo Dango.
- Tipos de bancales o camas de cultivo ( Biointensivo , método lasaña , Hugelkultur....)
- Compost y lombricompostaje
- Asociación y rotación de cultivos
- Abonos orgánicos
- Plagas y enfermedades

### **2.1.3- TECNOLOGÍAS APROPIADAS**

#### **Contenido práctico**

- Implementación de un sistema de riego que desalinice el agua empleando la energía del sol.
- Construcción de un Destilador Solar para potabilizar agua salada a pequeña escala.
- Construcción de un colector solar para calentar agua para la ducha

### Contenido teórico

- Autosuficiencia energética: recursos disponibles y estrategias a seguir.
- Aprovechamiento de la Energía Solar para calentar agua, cocinar u obtener electricidad.
- Destilación y desalinización del agua (beneficios y posibles aplicaciones en el lugar).
- Sistemas eficientes de combustión y acumulación del calor (hornos, estufas y cocinas que consuman poca leña): rocket, doble campana, tiro forzado...

## B.- Estancia en “Chez Madani”

### 3.- Sobre “Chez Madani”

“Chez Madani” es un terreno ubicado en medio del Oasis de M'Hamid que desde hace más de 8 años está experimentando con sistemas de regeneración de suelos, bioconstrucción y permacultura.

Este gran proyecto se alimenta de la energía y el esfuerzo de un singular nómada del desierto llamado Madani, y de voluntarios de todo el mundo que le ayudan en la construcción del espacio.

El gran problema de este lugar es que el agua de los pozos tiene gran cantidad de sal, lo que dificulta el cultivo y la obtención de agua potable. Por esta razón, se hace más que necesario investigar y promover sistemas de regeneración de suelos de una forma sostenible y armoniosa con el entorno.

### 4- Sobre M'Hamid

Es un pequeño pueblo situado en el sur de Marruecos, en la provincia de Zagora. Es la puerta al desierto del Sáhara.

Los pobladores de esta zona vivían de la agricultura. Sus tierras estaban llenas de huertos pero hoy solo quedan los caballones de arena. Antiguamente era el epicentro de las caravanas de los nómadas, que antes de comenzar su larga travesía por el desierto paraban en M'Hamid para recargar de víveres sus despensas móviles.

A M'Hamid llegaba el río Drâa, que recorre 200 km hasta llegar al desierto, donde desaparece bajo la arena recorriendo 600 km más hasta desembocar en el Océano Atlántico.

En 1972 se construye el embalse Al Mansur ed-Dahabi, lo que obligó a un cambio del sistema de vida de los pueblos donde el agua dejó de llegar, como es el caso de M'Hamid. Actualmente el agua se extrae de los acuíferos poco profundos. Esta sobreexplotación del agua subterránea ha provocado que los niveles freáticos desciendan y que las concentraciones de sal aumenten.



Otro de los cambios importantes en la zona debido a la falta de agua, es el cambio a otra actividad económica como es la explotación del sector turístico. De M'Hamid parten las rutas hacia el Desierto del Sáhara. Se venden safaris en 4x4 y viajes en camello a las dunas del desierto.

La arquitectura también ha cambiado, poco a poco se ha ido introduciendo nuevas técnicas y materiales, como el hormigón armado y los bloques de hormigón. Estas nuevas técnicas van pisando las técnicas tradicionales de construcción con tierra, como son las tapias y el adobe. Todo esto es consecuencia de la globalización que inunda hasta el rincón más inhóspito del mundo.

El abandono de las tierras cultivables y la pérdida de superficie de palmerales, hacen que el desierto gane terreno poniendo en riesgo el propio ecosistema del lugar.

## 5.- Sobre el Festival Taragalte

El Festival Taragalte es un festival al aire libre. Se lleva a cabo una vez al año en M'hamid El Ghizlane, en el pueblo donde tendrá lugar el curso.

Este festival es un trampolín para la cultura nómada. Se presenta el arte nómada en todas sus formas: artesanía, pintura, tejidos... pero, sobre todo, con canciones, música y bailes, cuentos y poesía que son interpretadas por los artistas (local, nacional e internacional) invitados.

Durante los tres días del festival habrá conferencias, mesas redondas y talleres sobre diversos temas como el nomadismo, el patrimonio, el empoderamiento de la mujer, la flora y la fauna, la agricultura, la protección del medio ambiente, economía, salud, educación, etc, para fomentar iniciativas colectivas y asociativas y abrir nuevas oportunidades para el desarrollo local.

Situado en un entorno colorido y exótico, esta 14ª edición será una vez más un gran encuentro de las culturas nómadas, una exploración de los visitantes y un modelo para las generaciones más jóvenes, que tienen la oportunidad de abrirse a nuevas fronteras conservando sus tradiciones.

Para más información [www.taragalte.org](http://www.taragalte.org)

**El precio del curso no incluye el fin de semana del festival y los días de alojamiento en Chez Madani.**

## 6.- Qué esperar de esta experiencia y qué se espera de ti

Además de todo lo que vais a aprender en el curso, os vais a sumergir en la realidad de la vida en el desierto, lo que va a suponer una experiencia inolvidable para todos vosotros siempre y cuando tengáis en mente los siguientes puntos:

- **Implicación:** necesitamos que todos los miembros sean activos y participativos en las tareas, tanto en el curso como en la convivencia del día a día.
- **Respeto:** te vas a encontrar una cultura muy diferente a la tuya, deberás ser paciente y respetuoso con las costumbres locales.
- **Aprender y enseñar:** comparte todo lo que sabes y absorbe todo lo que allí aprendas y no te olvides de contarlo después de vuelta a casa.

- **Convivencia:** allí vivirás con locales, voluntarios y con otros asistentes al curso como tú.
- **Conflictos:** los problemas que surjan durante tu estancia deberán ser resueltos colectivamente teniendo en cuenta al resto de miembros que te rodean. ¡Formarás parte de un equipo y deberás actuar como tal!

## 7.- El trabajo

Las tareas propias del curso serán de aproximadamente 8 horas al día. Además, colaborarás con pequeñas tareas como cocinar, mantener las instalaciones limpias, etc.

Por la noche haremos proyecciones de películas y documentales relacionados con la permacultura y la bioconstrucción.

## 8.- Preparación del viaje

### 8.1.- Preparar la mochila

Recomendamos llevar una mochila en lugar de maleta, ya tenga ruedas o no, por la comodidad a la hora de transportarla por los caminos de la zona y la facilidad de acoplarlas al maletero de un vehículo.

Aquí os ponemos un listado de cosas que son imprescindibles o que os serán muy útiles:

- **Documentación:** pasaporte, reserva de avión.
- **Dinero y tarjeta de crédito.**
- **Ropa:** ropa cómoda de verano y gorra para el día y de abrigo para la noche (por ejemplo un forro polar, cortavientos, jersey y pantalón), chanclas y zapatillas. Para el curso además necesitarás botas de trabajo y guantes.
- **Saco de dormir.** Por la noche hace frío, ya que estamos en medio del desierto.
- **Utensilios útiles:** linterna, cantimplora, navaja (si facturas la mochila), mechero, pinzas, espejo pequeño.
- **Higiene:** champú, gel y jabón para lavar la ropa a ser posible natural, crema solar. Si te olvidas de algo hay pequeñas tiendas en M´Hamid donde puedes comprar productos de higiene básica.
- **Comunicaciones:** teléfono libre (allí se puede comprar una tarjeta SIM y las llamadas y mensajes son bastante económicos), cargador, teléfonos de contacto de los organizadores de PermaculturAfrica, etc. Los teléfonos y aparatos eléctricos como cámaras, portátiles se pueden cargar en “Chez Madani” ya que se dispone de placas fotovoltaicas.
- **Entretenimiento:** instrumento de música, malabares, cualquier cosa que se te ocurra para dinamizar las noches, pen-drive para intercambiar información, etc.

- **Botiquín:** Por precaución: Ibuprofeno, antialérgico, Septrin o algún otro antibiótico, Fortasec, laxante, tiritas, gasas, vendas, alcohol o yodo...
- **Menaje individual para la comida:** Pedimos a todos los asistentes al curso que para facilitar los trabajos de cocina y agilizar la limpieza traigan su propio menaje (plato, vaso, tenedor, cuchara, cuchillo). Cada persona se responsabilizará de limpiar y guardar sus utensilios durante el curso.

## 8.2.- Transporte

El aeropuerto más cercano a M'Hamid es el de Marrakech-Menara. En general el precio del vuelo ronda entre 40-100€. Hay un autobús del aeropuerto a Marrakech que cuesta 3€/30 dirhams (no está cubierto en las tasas).

Después hay un autobús directo desde Marrakech hasta el lugar del curso que cuesta 16€/160 dirhams (no está cubierto en las tasas). Este autobús sale desde la estación de autobús de CTM que está cerca de la estación de tren y sale a las 11:15 AM (<https://goo.gl/maps/NnWSEHDavyt>).

[www.ctm.ma](http://www.ctm.ma)

Intentaremos que todos los participantes al curso viajéis juntos con uno de los organizadores de PermaculturAfrica desde Marrakech hasta M'Hamid.

## 8.3.- Dinero

La moneda en Marruecos es el Dirham, el cambio es aproximadamente 10,5 – 1€. Lo mejor es llevar el dinero en euros y cambiarlo en el aeropuerto o cambiar una parte y después el resto en M'Hamid.

Si sólo estás en “Chez Madani” no vas a gastar mucho, aunque todas las actividades que se salgan del desayuno, comida, cena y alojamiento no estarán incluidas en la tasa del curso (por ejemplo, si se va al pueblo, M'Hamid, a comprar o tomar algo). El gasto extra más significativo son las excursiones con 4x4 o camello, pero éstas son opcionales.

Si tienes previsto quedarte más tiempo después del curso y asistir al *Festival Internacional de Música Nómada* los gastos correrán de tu cuenta. El cajero más cercano está en Tagounite que está a unos 30 km/30 minutos en coche desde M'Hamid.

## 8.4.- Vacunas

No se necesita de ninguna vacuna para viajar a Marruecos ya que no es un país de riesgo.

## 9.- Llegada a Marruecos y a M'Hamid

Cuando llegues a Marruecos estará uno de los organizadores de PermaculturAfrica en Marrakech. Si coges el vuelo el día 13 de octubre seguramente viajarás con él.



Te daremos información sobre un hostel donde pasar la noche y al día siguiente coger el autobús de Marrakech a M'Hamid todos juntos (el precio del hostel no está incluido en las tasas y suele costar unos 6€/60 dirhams por una habitación de 12 camas). También puedes buscar un alojamiento por tu cuenta.

El viaje a M'Hamid es en un autobús público, son unas 9 horas, aunque "this is Africa", así que pueden ser bastantes más.

## 10.- Alojamiento

Tienes que tener en cuenta que el alojamiento será básico. Te alojarás en una cabaña dormitorio o en una jaima en la que habrá varios colchones para ti y tus compañeros de curso. Hay que llevar saco de dormir.

El baño también es básico y consiste en una letrina, inodoro y tres duchas que serán con cubos de agua. El agua del baño es del pozo, por lo que notaréis que es un poco salada.

El espacio también cuenta con dos grandes salones y una cocina, todo ello construido con materiales locales y empleando las técnicas tradicionales de la zona.

## 11.- Comidas y agua

Los asistentes al curso ayudarán en la preparación de la comida junto con los cocineros locales.

La comida será típica de la zona.

**Si sois alérgicos a algún alimento o tenéis que seguir alguna dieta especial, es mejor que lo hagáis saber con anterioridad tanto a nosotros como a los responsables locales.**

El agua del lugar es salobre, por lo que no es apta para el consumo, así que tendremos que comprar agua embotellada en M'Hamid. Cuando lleguemos al lugar existe la posibilidad de comprar entre todos el agua o que cada uno se gestione su propia agua.

## 12.- Consejos

Sobre los medicamentos, si queréis llevar o dejar allí los que no hayáis usado, dejádselos a alguien responsable. Lo ideal sería algún médico, pero si no es posible, dádselos a quien veáis conveniente, pero intentad que lo hagan llegar a un médico o centro de salud.

## 13.- Contacto de emergencia

En el caso de que os pasase algo durante el viaje, o antes de ir o dejáis más tranquilos a vuestros familiares, os dejamos unos teléfonos de contacto:

- **Gustavo García (miembro de PermaculturAfrica que viaja desde España con el grupo):**  
+34 635 877 547

## 14.- Diccionario básico

Buenos días / Buenas noches	Salam Alekum / Msal'khir
¿Cómo estás?	Labass
Muy bien, gracias, ¿y tú?	Labass hamdoullah
Entiendo / No entiendo	Fhamt / Ma Fhamtch
Perdón	Smahli
Hasta luego	Bsslama
Bienvenido	Marhba
Gracias (muchas)	Choukran (choukran bezaf)
Perdona / Disculpa	Smahli / Afak
Me llamo...	Ismiyti
No gracias	La choukran
Si / No	Wakha / La
De nada/Por favor	La choukran aâla ouajib/marhb
¡Que tengas un buen día!	Lay i aâouen!

¿Cuánto es?	Bch-hal
Es barato	R-khiss
¡Es demasiado caro!	Ghali bezaf!
¿Se podría bajar el precio?	N-kass taman afak
Me gustaría comprar...este!	Brit nchri hada!
Me encanta / Lo detesto	Aâjabni / Ma aâjabnich
Dinero	Flouss
Solo estoy mirando	Ghir tan chouf

Me gustaría alquilar	B-ghit N-kri
Moto	Motor
Coche	Tomobil
Bici / Bicicleta	Bichklita
Me gustaría ir...	Brit Nemchi
Avión	Tiyara
Barco	Bato
Tren	Traine
Taxi	Taxi
¿Dónde está...?/¿Cómo ir a...?	Fayne? / Kif nemchi li... ?
Banco	Banka
Estación	Mahata
Centro Cuidad	Ouassit el medina
Hotel	Foundouk
Hospital	Sbitar

Necesito ver a un médico	H-tajit nchouf el tabib
Llama a un médico/ambulancia	Aâyak L tabib/ambulance!
¿Dónde está el hospital?	Fayne Sbitar
No me encuentro muy bien	Hassa brassi eêyana !
Me duele aquí	Fiya loujaâ hna
¿Dónde están los baños?	Fayne El Bagno?
Socorro! / Ayuda!	Aâtkouni!
Policia	Boulice
Peligro	Khatar
Estoy perdido(a)	Jlit rassi
Marisco	« Froui dmer » : crouvite
Cacahuete	Cacaouit
Gluten	Gluten
Me gustaría ...	B-ghit ...
Agua	El Ma
Té/café	Atay / Kahwa
Cerveza/vino	Birra / Vin

uno	ouahed
dos	jouj
tres	tlata
cuatro	rbaâ
cinco	chamsa
seis	sita
siete	seba
ocho	tamaniya
nueve	tassoud
diez	achra
veinte	tmanin
treinta	tlatin
cuarenta	rabin
cincuenta	khamsin
sesenta	settin
setenta	sabin
ochenta	tmanin
noventa	tassin
cien	miya

Lunes	Tnin
Martes	Tlat
Miércoles	Lalbeê
Jueves	Khmiss
Viernes	Joumouaâ
Sábado	Sebt
Domingo	Had

¿Qué hora es?	Ch-hal hadi fi saâ?
¿Cuándo?	Foukach?
Ayer	Lbare
Hoy (mañana/tarde/noche)	Lioum
Mañana	Ghadda

Estoy aquí de vacaciones	Ana hna fil outla
Estoy aquí de viaje	Ana mssafra
Estoy aquí por trabajo	Ana hna li el khadma

Tengo hambre / tengo sed	Fiya Jouû / Fiya el êtach
¡Que aproveche!	Bssaha!
¡Salud!	Bssaha!
¡Estaba delicioso!	Lay i âtik ssaha!
¿Qué me recomiendas?	ach tat oussi?
Soy vegetariano	Ma tan akoulch el lham
No picante	Bla aâtriyâ!
Está demasiado caliente	S-khoun bezaf!
Soy alérgico(a)	Fiya al hassassiya
Marisco	« Froui dmer » : crouvite
Cacahuete	Cacaouit
Gluten	Gluten
Me gustaría ...	B-ghit ...
Agua	El Ma
Té/café	Atay / Kahwa
Cerveza/vino	Birra / Vin
La cuenta por favor	Bch-hal aâfak