

RECETARIO DE LA DIVERSIDAD 2020



INTRODUCCIÓN.

En 2001, la ONU aprobó la Declaración Universal de la UNESCO sobre la Diversidad Cultural y declaró el 21 de mayo Día Mundial de la Diversidad Cultural para el Diálogo y el Desarrollo.

La comida es un acto social y de disfrute, sentarnos a comer, es sentarnos junto a nuestra familia, amistades, es disfrutar de una comida, solo o acompañado.

Estos pequeños gestos no entienden de idiomas, de países, son diversos y a la vez iguales, son gestos en los que nos sentimos reconocidos, porque todos y todas en algún momento tenemos un recuerdo unido a la comida.

En esos recuerdos, de sabores, olores también son de imágenes, de nosotros en la cocina, viendo cocinar y es aquí donde queremos brindar un homenaje en especial a esas grandes cocineras que han sido nuestra abuelas, madres, hermanas, que cocinaban a diario y que compartían los saberes que un día sus madres o abuelas les enseñaron y que hoy seguimos compartiendo esas recetas para nosotros, nosotras o para nuestra familia y amistades, haciendo así que continúen vivas en nuestra memoria. Las mujeres de cualquier época, país o etnia son auténticas transmisoras de cultura y reflejo de nuestra enorme y rica diversidad.

En un mundo tan globalizado es fácil encontrar ingredientes, ver una como hacer una comida por internet pero las recetas que recogemos aquí, son más especiales vienen unidas a un recuerdo, a un sabor, a un momento, que queremos compartir, dar a conocer platos de los que probablemente nos has oído hablar, pero que te invitamos a probar, a cocinar, descubriendo nuevos sabores, diferentes formas de cocinar, cuando las pruebas recuerda que en algún lugar, en algún país, alguien diferente pero igual que tú, hizo lo mismo que tú haces en este momento, preparar una comida y sentarse a la mesa para disfrutar de ella, es el momento de pasar a la cocina y ponernos a cocinar.

RECETAS.

SENEGAL

Thiebou Dianne



*Ese es el plato nacional de mi país, Senegal se llama Thiebou Dianne
(arroz con pescado y legumbres)*



Arambe Samba

RECETAS.

ARMENIA

Dolma con hojas de uva



Ingredientes:

- carne picada de ternero
- 1kg. Cebollas picas finamente.
- Arroz una taza 200gr.
- Una mezcla de verduras finamente picadas con perejil, cilantro y albahaca dos tazas pimientos rojos y negros moladas sal, mantequilla 150gr. Hojas de uva 500 gr.

Método de preparación.

- Mezclamos bien los ingredientes juntos.
- Ponemos las hojas de uva en agua muy calientes y déjala 5 minutos.
- Tenemos una cucharada de carne picada preparada, póngala en la hoja y envuélvala en un rollo y colocamos en un caserío encapas. Ponemos la mantequilla en las filas.
- Llenamos agua fría a la última capa, tapamos y cocinamos a fuego lento durante 40 minutos.



Este plato obligatoriamente estar preparado para el año nuevo el 31 de diciembre.

A mi familia le encanta esta comida, por eso a menudo cocino.

Mi madre enseñó a cocinar.

RECETAS.

COLOMBIA

ARROZ CON POLLO

Arroz con pollo 🇨🇴



- La receta me la enseñó mi madre
- Me recuerda mucho mi familia
- Se acostumbra a comer en fechas especiales

*se debe resaltar que según la provincia se hace diferente, ya sea por los ingredientes o lo que lo acompaña.

Colombia

RECETAS.

VENEZUELA



CACHAPA



Cachapa

Es una tortilla de maíz dulce, suele acompañarse con queso de mano, cerdo frito o carne mechada. Es uno de mis platos favoritos, es fácil de hacer, me enseñó mi Tía Materna, solíamos reunirnos los fines de semana toda la familia en casa de mi abuela.



RECETAS.

BOLIVIA



PATASCA

Mi plato típico de Santa Cruz - Bolivia se llama "Patasca" es una especie de sopa con carne de cerdo y ternera más un grano de maíz que se llama (mote) con cebollino picado por encima colorante y se la sirve con yuca cocida me acuerdo cuando en mi casa mi madre y mis 3 hermanos mientras comíamos esta rica comida compartíamos risas, anécdotas. Lo más importante, la verdad era estar todos juntos bellos momentos y esta comida no tiene una fecha en especial sólo cuando apetece en especial si hace un poco de frío.



María Mónica Mendez Tovar

RECETAS.

VENEZUELA

TOSTONES/PATACONES



TOSTONES/ PATACONES" acompañados por carne "molida" (carne picada) ensalada y guacamole.

Esta receta me enseñó a prepararla mi suegra.

Me recuerda los fines de semana que visitaba a mi "novio" (ahora esposo) y su núcleo familiar, era una actividad de toda la familia, cada quien tenía una tarea.

Por lo general los tostones se comen en la playa, aunque tampoco es una comida exclusiva, se puede comer en cualquier momento. La preparación es trabajosa pero vale la pena y los momentos que se comparten aún más.



Mariangelica Rodriguez Pérez

RECETAS.

VENEZUELA

PISILLO GUARIGUENO



Este plato es nativo del estado Guárico, una provincia ubicada en el centro de Venezuela, siendo la provincia más grande del país con sus diversos llanos es llamada por muchos de nosotros como el corazón de Venezuela. En lo personal, crecí con este palillo, tiene mucho sabor y es uno de los más importantes en la mesa de los habitantes de ese estado, este plato lo preparan en mi familia desde los más ancianos hasta los más jóvenes, y por supuesto que los de las abuelas son los más ricos, pues llevan ese amor incondicional que sólo ellas saben aportar, lo pueden comer cualquier día del año.

Consiste en preparar la carne de chigüire o venado, (animales de caza) salándola y exponiéndola al sol para secarse. Luego de este proceso, al día siguiente se fríe la carne en manteca de cochino con tomate y pimentón como aliño, también se le agrega ajo, cebolla y ají para terminar de aliñar, sin embargo los ajíes son opcionales. Por último, se procede a aplastar la carne con ayuda de una piedra, teniendo como resultado un plato sencillo, pero muy delicioso. Este plato se parece mucho a la carne mechada fina o pata e' grillo (carne de Vacuno en hilos).



RECETAS.

VENEZUELA



PABELLÓN

En Venezuela es un plato típico. No hay un día específico para comerlo se puede hacer en cualquier momento. Este plato contiene arroz, frijol negro (nosotros le llamamos caraotas), maduro frito y carne desmechada, desde pequeña lo he comido y pues me lo enseñó mi madre y mi abuelita. Con esta combinación también se pueden hacer arepas o empanadas de pabellón y llevarían solo el maduro, el frijol y la carne.



RECETAS.

VENEZUELA

AREPAS



Una arepa es una masa redonda plana, con aspecto de tortita gruesa, cocinada a la plancha, frita o al horno, que se puede comer abierta con diferentes rellenos o usándola como base para coronarla con los ingredientes, a modo de tostadas mexicanas. Hacer arepas en casa es muy fácil gracias precisamente al formato comercial de harina especial de maíz precocida blanca.

Preparación

1. Disponer la harina de maíz precocida en un recipiente mediano.
2. Añadir la sal y mezclar bien.
3. Formar un hueco en el centro y añadir el agua poco a poco.
4. Mezclar a medida que se agrega el agua, dejando que se vaya absorbiendo.
5. Trabajar la masa hasta que la harina haya absorbido todo el agua, unos 2-3 minutos.
6. Tapar y dejar reposar 5-10 minutos.
7. Dividir en porciones del tamaño de 1 huevo grande o al gusto, formar bolitas y aplanar con las manos para obtener discos o tortitas gruesas, de unos 10-12 cm de diámetro.
8. Cocinar las arepas a la plancha durante unos 5 minutos por cada lado.
9. Servir calientes con el relleno al gusto.



RECETAS.

BRASIL

ENSALADA DE MACARRONES CON POLLO EMPANADO



"Salada de macarrão con pollo empanado" un plato brasileño hecho por mi madre, también se come junto con churrasco, mucha vez comemos a los domingos o en días de fiestas en casa.



RECETAS.

BRASIL

PAN DE QUESO



Ingredientes

1 taza de leche

½ taza de aceite

½ cucharada de sal poco profunda

500 g de "polvilho" dulce

2 huevos

1 ½ taza de queso rallado medio curado.

Preparo:

Poner leche, el aceite y la sal en una olla. Llevar en fuego hasta hervir. Después poner el "polvilho" dulce y mezclar bien con una cuchara, para que el "polvilho" mezcle con el líquido, después poner el queso y los huevos, uno a uno, siempre revolviendo con una cuchara. Hacer bolas con la masa, llevar en el horno 180°, 30 minutos y ya está.

Es una receta para desayunos y meriendas.

Esa receta es muy preciosa para nosotros, cuándo extrañamos Brasil, la hacemos



Natalia y Brandon

RECETAS.

BRASIL



FEIJOADA

Receta de Feijoada Brasileira

Hecha con carne de cerdo ahumada, vecina de ternera desalada, costillas de cerdo, linguini de pepperoni, paio, e otras partes de cerdo al gusto.

Servido con arroz, repollo estofado, naranja, harina de mandioca y chicharrón.

Este plato comenzó durante la esclavitud y permanece hoy.

Hecho en todo Brasil los sábados donde las familias se juntan para comer.



RECETAS.

NEPAL



Sel Roti (सेल रोटी)

Sel Roti es un pan hecho de masa de harina de arroz semi líquida que generalmente se prepara agregando leche, agua, aceite de cocina, azúcar, manteca, mantequilla, gaseosa, clavo, plátanos y otros sabores de elección personal. Los ingredientes se mezclan bien revolviendo. Una vez que la masa semilíquida está lista, se fríe en aceite hirviendo o ghee. Los roti se cocinan fritos para que podamos guardarlos a temperatura ambiente durante al menos 20 días. Es un alimento tradicional de Nepal. Se prepara principalmente durante Dashain y Tihar, un festival hindú ampliamente celebrado. Es pan casero dulce en forma de anillo. En el festival dashain y tihar cada casa cocina esta comida y disfruta.



RECETAS.

MARRUECOS

REFISAMJA



*Se prepara con el pan seco restante mezclado con cebolla, lentejas, especias ...
Este plato es conocido por su sabor y la simplicidad de sus ingredientes, y se le
puede agregar carne de pollo o paloma ...*

Cuando se come: Diferentes fiestas y fiestas de nacimiento...

Me recuerda: Padres y mi pueblo.

Me gusta porque tiene cosas buenas como Fenogreco.

Esta receta me la ha dado mi hermana.



RECETAS.

GUATEMALA

CHURRASCO



Mi nombre es Sebina y soy de Guatemala.
El churrasco es un plato típico de mi país.
Me enseñó esta receta mi mamá me
trae muy buenos recuerdos porque le
hacemos es un día especial donde nos
reunimos toda la familia y nos la
comemos juntos. ES importante para mi
porque se prepara en los días de fiesta
y me gusta mucho.

Los ingredientes que tiene son; a Vecen,
pimienta, pimiento, piña, frijoles triturados,
jalapeños, arroz, varias verduras, aguacate,
salsa de tomate triturado, cebolla y cilantro, y
carne de ternera

RECETAS.

ARGELIA

COUSCOUS



El couscous es un plato tradicional bereber hecho a base de sémola de trigo, los ingredientes son: sémola de trigo, verduras, garbanzos y carne roja o pollo, o solo con leche.

Mi país es Argelia.

Se come cada viernes en Argelia en general o cuando hay bodas, matrimonios o como un plato principal o cuando hay muerte, fallecidos también hecho este plato.

Me encanta porque desde era pequeño yo comí este plato es rico y especial cuando ha hecho para mí madre que creo tiene mano de oro para hizo este plato.

La receta yo aprendí de mi madre hasta hora aquí en España yo haré cada vez en semana.



Larbi Ramtane

RECETAS.

INDIA

DSAN GON



Lobsang Tendar, del Norte de la India, Tawang. Este lugar antes era tibetano pero ahora pertenece a la India.
Nombre de la comida: Dsan Gon (Masa), Top Che (Arroz) y Tsoe Ma. (Guiso Verduras)

Receta Verduras: 1° Poner agua, luego aceite. Una vez caliente añadir judías verdes, cebolla, patata, pimientos picantes, y queso azul. Hervir todo junto y echar sal al gusto.

Receta Masa: 1° hervir el agua. Después mezclar distintos tipos de harina, añadir el agua y remover hasta conseguir una masa. Este plato se come a cualquier hora del día. Desayuno, comida y cena. Esta comida me recuerda a mi abuela y a mi tía. Me gusta porque es una comida muy saludable y recomendable para trabajos que requieren gran esfuerzo físico. Aprendí de pequeño junto con mi abuela y mi tía.



RECETAS.

RUSIA

Vinegret



Vinegret

La ensalada rusa

Ingredientes

- Patata (2-3 medianas)
- Zanahoria (1 grande)
- Remolacha (1-2 medianas)
- Cebolla (1/2 blanca)
- Guisantes (1 lata)
- Pepinillos enlatados (1/2 de lata)
- Sal
- Aceite de girasol

Preparación

1. Cocer patata, zanahoria y remolacha
2. Cortar en cubitos patata, zanahoria, remolacha, cebolla y pepinillos
3. Añadir guisantes y mezclar todo
4. Echar sal y aceite de girasol
5. Mezclar todo



Buen provechol

RECETAS.

UCRANIA



BORSHCH

La sopa se llama "Borshch" es tradicional de Ucrania.

Se come hora a la comida

Cuando estaba pequeña, esta receta me enseñado mi abuela.

A mí me gusta la sopa caliente y me recuerdo a la infancia



RECETAS.

ESPAÑA



MIGAS MANCHEGAS

Se llama Migas de pastor.

Se hace en distintas comunidades de España y puede variar la receta de una provincia a otra. Esta concretamente en Castilla la Mancha. Antiguamente, era una comida que hacían los pastores.

Ingredientes: pan, panceta, chorizo, ajo. Se come durante todo el año, y en época de vendimia se acompaña con uvas, con melón.

Esta receta pasa de madres a hijas. Me recuerda comidas en el campo, a encuentros familiares. No puede faltar en todo encuentro familiar en un patio manchego.

Esta receta dicen que no se reparte en platos, se debe comer directamente de la sartén.



RECETAS.

ESPAÑA



TORRIJAS

Se preparan en semana santa, a base de pan (mejor del día anterior), leche, azúcar, canela, ralladura de limón, clara de huevo y se fríen en aceite de oliva bien caliente. Después se le agrega almibar. Se comen en casi toda España ya, pero son muy típicas en Castilla La Mancha, Castilla León o Madrid.

Mi madre me enseñó a hacerla y ella, mi abuela paterna.

Recuerdo muchas tardes en la cocina preparándolas con ellas, mis hermanas y otros familiares. Y sobre todo el olor que queda a dulce por toda la casa.



RECETAS.

ESPAÑA



PAELLA DE MARISCO

La paella de marisco es un plato que preparaba mi padre para compartir en familia o amigos, sobre todo los fines de semana y en reuniones familiares, tanto en la leña como en la cocina tradicional. ¡Era un excelente cocinero!

Para que sea una buena paella, siempre decía que lo fundamentalmente es realizar un buen sofrito, un caldo casero (en este caso un fumet de pescado o marisco) y productos de calidad. ¡Recuerdos de familia!

Ingredientes:

Arroz tipo Bomba, 80 gr por persona (un vasito aproximadamente). Caldo de marisco casero. Suele añadirse el doble de cantidad que de arroz. 8 gambas. 8 mejillones. Calamares, sepia, pescado. Almejas.

Un poquito de azafrán o colorante alimentario. Sal y aceite. Para el sofrito: 1 pimiento rojo. 1 pimiento verde. 1 cebolla. 2 dientes de ajo. Tomate

Preparación:

Fríe unas gambas peladas y resérvalas. Se empieza preparando el sofrito con las verduras. Cuando estén se añade el tomate y se deja que se cocine todo junto. Se limpia el marisco y se prepara para incorporar al sofrito (menos las gambas y los mejillones que se incorporan al final y las almejas posteriormente). Una vez rehogado se añade el arroz y deja que se dore un poquito. Echa el caldo de pescado previamente preparado. Junto con el azafrán o colorante. En este momento se añaden las almejas. Remueve ligeramente la paellera para que quede todo bien repartido. Cuando empiece a hervir, coloca en la superficie los mejillones y las gambas, baja el fuego el mínimo y deja que se cocine unos 18-20 minutos. Y recuerda, ya no se remueve, si acaso puedes mover un poco la paellera al principio cogiéndola de las asas, pero nada más. Una vez pasado el tiempo deja que repose 5-10 minutos, mejor cubierto con un paño o papel de aluminio.

AGRADECIMIENTO.

Este día invita a reflexionar sobre la diversidad cultural para evitar la discriminación basada en motivos como la cultura o la religión y aprender a “vivir mejor juntas y juntos”.

Muchas gracias a todos/as las participantes de las oficinas por haber hecho posible compartir el importante papel de la identidad cultural a través de la cocina.

