

RECEPTARI INTERCULTURAL



*Realizat per les participants
del Punt Òmnia Fundació Akwaba*



Català

Dones de diverses nacionalitats creen aquest receptari global per a celebrar la diversitat culinària.

Les participants del taller «Receptari Intercultural» provinents de diferents parts del món, s'han unit per a crear aquest receptari que destaca la riquesa i diversitat de la gastronomia internacional. Aquesta iniciativa, que combina sabors i tradicions de diferents països, cerca promoure la inclusió social i digital.

El grup, format per dones provinents de països com el Marroc, el Perú, Bolívia, Colòmbia i Ucraïna, ha treballat increïblement durant aquests mesos per a recol·lectar i compartir receptes autèntiques de les seves respectives cultures culinàries. El resultat és un receptari que convida a les/els amants del menjar a explorar els sabors i tècniques de diferents tradicions gastronòmiques.

Cadascuna d'aquestes talentoses dones ha aportat la seva experiència i coneixement culinari, seleccionant acuradament els plats que representen.

Castellà

Mujeres de varias nacionalidades crean este recetario global para celebrar la diversidad culinaria.

Las participantes del taller «Receptari Intercultural» provenientes de diferentes partes del mundo, se han unido para crear este recetario que destaca por la riqueza y diversidad de la gastronomía internacional. Esta iniciativa, que combina sabores y tradiciones de diferentes países, busca promover la inclusión social y digital.

El grupo, formado por mujeres provenientes de países como Marruecos, Perú, Bolivia, Colombia y Ucrania, ha trabajado increíblemente durante estos meses para recolectar y compartir recetas auténticas de sus respectivas culturas culinarias. El resultado es un recetario que invita a las/los amantes de la comida a explorar los sabores y técnicas de diferentes tradiciones gastronómicas.

Cada una de estas talentosas mujeres ha aportado su experiencia y conocimiento culinario, seleccionando los platos que representan.

COUSCOUS DE CORDERO CON VERDURAS

Este plato es un tipo tradicional de comida marroqui para 4 personas

INGREDIENTES

- 1kg Carne de Cordero
- 1kg de semola mediana
- una cebolla
- 2 Tomates
- 250gr de Zanahorias , Nabos, Calabacines, Col y Calabaza.
- 3 Litros de Agua
- 1Ramillete de Cilandro
- 1 Cucharadita de Sal,Pimienta,Jengibre,Colorante y Aceite.



PREPARACION

1. En una olla cuscusera ponemos agua hasta la mitad encima del fuego cuando empiece a hervir.
2. En el recipiente principal de la cuscusera ponemos la carne, la cebolla y tomates picados y aceite. Y tambien ponemos toda las verduras peladas.
3. Despues de remover salaremos y añadiremos las especias y el ramillete de cilandro.
4. Lavar el couscous, dejarlo escurir, condimentar con un chorrito de aceite, pimienta negra, comino molido y sal. Ponerlo en una olla colador a partir del momento en que el vapor empiece a pasa a traves de los agujeros .
5. De vez en cuando (cada 15 minutos) trasladar el couscous a una fuente y revolverlo suavemente con un tenedor, mojando agua y aceite y devolverlo de nuevo a la olla colador. Repetir la operacion tres veces
6. Montaje del couscous marroqui. En fondo de una fuente de servicio ponemos el couscous y vamos colocando encima las verduras de forma ordenada (mira la foto) ponemos también la carne.
7. Al final este plato se sirve caliente. Bon appetit!!

Receta de: Fadma Hacini

CARNE DE TERNERA CON CIRUELAS

Este plato es típico de nuestro país de Marruecos, lo hacemos en las fiestas, por ejemplo, bodas, nacimientos, fiesta de cordero, o puedes hacerlo en día normal.

INGREDIENTES

- 2 kilos de carne
- 3 cebollas
- 3 dientes de Ajo
- Un poco de perejil cilantro
- Pimienta
- Jengibre
- karkoma
- Una rama de canela
- 500 gramos de Ciruelas
- 3 cucharadas de Azúcar
- Canela



PREPARACIÓN

1. Lavar la carne y ponerla en una olla.
2. Después la pimienta, jengibre, cúrcuma, un poco de sal, ajos y mezclar todos con un poco de agua, y dejar la carne que absorba las especias.
3. Poner la cebolla y una rama de canela.
4. Poner la olla en el fuego.
5. Para la ciruela hay que hervir un vaso de agua en una cacerola, después poner las ciruelas, con 3 cucharadas de azúcar y canela, dejar las ciruelas hasta que se caramelizan.
6. Poner la carne en un plato y las ciruelas encima de la carne, un poco de sésamo para decorar.

Receta de: Jamila Lamoufi

POSTRE DE PLATANO

Lo preparan en bogota capital Colombia se presenta despues del menú como postre

INGREDIENTES

- ✓ 3 platanos
- ✓ 1/2 de leche
- ✓ 1 cuchara de margarina
- ✓ 4 cucharadas de azucar
- ✓ Calanela de rama



PREPARACION

1. Pelar los platanos
2. En una olla ponemos todos los ingredientes
3. Llebamos a fuego lento hasta que empiece a hervir.
4. Cuando esté hirviendo con una cuchara vamos agregando de la misma leche de la olla encima del platano sin mover el platano, esto es para que no se ronpa ya que debe quedar el platano entero cremoso .
5. Retiramos del fuego y emplatamos.

Receta de: Luz Dari Sánchez

BANDEJA PAISA

Aunque gusta mucho en las demas ciudades lo aprendi de mi madre. Plato tipico de medellin.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- 1 kilo de frijoles
- 1 kilo de chicharron
- 6 chorizos
- 4 platanos verdes
- 1 kilo de arroz blanco
- 10/12 arepas pequeñas redondas
- 2 platanos maduros
- 6 huevos
- 4 aguacates
- 1 kilo de carne de ternera para moler
- 1/2 kilo de orejas de cerdo
- 2 cebolla cabezona
- 2 tomates maduros



PREPARACION

1. Cocinar a precion durante 1 hora los frijoles con media cebolla y medio pimenton.
2. Al pasar el tiempo de coccion retirar del fuego agregar el platano verde picado
3. Dejar cocer a fuego lento durante media hora mas mientras revuelves retiras del fuego
4. freir el chicharron a trozos hasta que la piel quede crujiente y la parte de la carne no muy seca,
5. Hacer un sofrito con la cebolla y el tomate y agregar de ultimo a los frijoles
6. Mueles la carne que ya as cocinado durante 1 hora y reservas
7. Trocear el aguacate en porciones cuando tengas el arroz blanco ya cocido
8. Servir preferentemente en bandeja de barro

Receta de: Maria Henao

ARROZ VERDE CON POLLO

Este plato típico de Perú, es oriundo de la Costa Norte , es un plato preparado a base de arroz y pollo que es rico en proteínas y vitaminas. A continuación mencionaré los ingredientes y la preparación.

INGREDIENTES: (PARA 4 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz
- 1/4 de culantro
- 1/4 de espinaca
- 1/2 kilo de pollo
- 1 cucharada de ajo
- 1 cucharada de aji amarillo
- 1 cucharada de aji rojo
- 1 zanahoria
- 1/4 de arverjas
- 1/4 de choclo
- 1 chorro de aceite
- condimentos al gusto
- 3 tazas de agua



PREPARACION:

1. Para preparar este rico plato empezamos calentando el aceite para sellar las presas de pollo condimentado con sal, pimienta , comino y ajinomoto al gusto.
2. Luego que sellamos sacamos las presas, echamos la cebolla picada y doramos hasta que esté bien transparente.
3. Echamos a freir el ajo, aji amarillo y el aji rojo, cuando esta todo bien frito echamos la pasta verde previamente licuada.
4. Dejamos freir bien hasta que quede espesita, enseguida agregamos tres tazas de agua y dejamos hervir por espacio de 8 minutos , si es el caso de olla arrocera
5. También echamos las verduras que son la zanahoria, choclo y arverjitas tapamos y dejamos que seque bien el agua hasta que grane.
6. Luego emplatamos y acompañamos con una rica ensalada fresca de verduras.

Receta de: Sandra García

MONDONGO BOLIVIANO

El mondongo es un plato típico del departamento de Chuquisaca Bolivia que antiguamente se elaboraba específicamente el Día de Todos los Santos por creencias y costumbres, aunque en la actualidad se cocina todo el año en mercados de todo el país y también en diversos lugares del mundo por aquellos ciudadanos que emigraron a diferentes países.

Nota- se podría decir que este plato es muy representativo por llevar los colores de la bandera boliviana rojo amarillo y verde el rojo es el aji, el amarillo el maíz mote y finalmente el verde el perejil .

INGREDIENTES

- 2 1/2 kilos de cerdo en trozos
- 4 cucharadas de ají rojo molido seco, puede ser picante o sin picante (el ají seco remojarlo con un poco de agua por un par de horas)
- 1/2 litro de aceite
- 8 papas peladas medianas
- 3/4 de kilo de maíz mote
- 1 cucharada de colorante amarillo molido (palillo molido típico de Bolivia)
- 1/2 kilo de cuero de cerdo sin grasa
- 1 cebolla picada

Espicias

- 1 cucharilla de pimienta y comino molido
- 3 dientes de ajo molido
- ramita de hierba buena
- un manojito de perejil enteros
- un manojito de perejil finamente picada
- sal a gusto



PREPARACIÓN

1. Dejar en remojo el maíz por unas cuantas horas, una vez remojado colocarla en una olla con agua y sal y dejarla cocer mas o menos por 1 hora, despatar la olla y poner los cueros de cerdo y dejar cocer por 1/2 hora, mas debe quedar un poco espeso y el cuero de cerdo muy suave.
2. En una sartén poner un chorrito de aceite y sofreír la cebolla finamente picada agregando el colorante o palillo molido.
El sofrito de cebolla se agregara al mote dejandolo cocer por diez minutos mas revolviendo constantemente para que no se pegue quedara todo de color amarillo.
3. **Preparar la carne:** cortar el cerdo en trozos pequeños a medianos luego poner a cocer en una olla con muy poco de agua y dejarla cocer por 20 minutos hasta que disminuya el agua (que no este muy cocido)
En una sartén con aceite freír esos trozos de carne semicocidos hasta que esten dorados y ahora si cocidos reservarlos
4. Poner a cocer las papas peladas en una olla con agua y sal.
5. Poner al fuego en otra olla un chorro de aceite caliente y añadir el aji rojo molido, la pimienta, el comino y el ajo molido dejar reahogar por uno minutos removiendo constantemente, luego agregar una taza de agua, la hierba buena y el perejil y la sal a gusto dejar cocer por 1 hora mas o menos vigilando que no reboce la olla este ira reduciendo el agua hasta quedar una salsa semi espesa.
6. Finalmente a la salsa roja semi espesa se le agrega la carne frita y se le dejar hervir por unos 10 minutos
7. A continuación emplatar de la siguiente manera, en un plato plano grande a un lado se pone una porcion de el maíz mote amarillo seguidamente al otro lado las patatas y sobre las patatas ira la carne con la salsa de aji rojo, por encima de esta salsa se rocía con perejil finamente picada.

Receta de: Sumbi Doria Medina

BROCOLI CON CHAMPIÑONES

Este plato es saludable, rápido de preparar y muy sabroso!

INGREDIENTES

- ✓ 500g de brocoli
- ✓ 1 cebolla grande-80g
- ✓ 300g de champiñones
- ✓ 400g-10-20 prozetos de nata
- ✓ 1/3 cucharadita de sal
- ✓ si se desea 1 cucharadita de pimenton
- ✓ 1-2 cucharadas de aceite vegetal para freir



PREPARACION

1. Separe el brocoli en floretes y hiervalos en agua con sal y una rodaja de limon hasta que esten tiernos, Escurrir el agua,desechar el limon, Enfriar el brocoli sin tapanlo.
2. Picar la cebolla lo mas pequeña possible.,
3. Caliente el aceite vegetal en una sartén y fria la cebolla a fuego medio,revolviendo con frecuencia,asta que este suave y ligeramente dorada.
4. Mientras se frie la cebolla,prepara los champiñones. Pon los champiñones a la cebolla y fria todo junto durante 2-3 minutos.
5. Salar los champiñones1/3 de cucharadita de sal, salpimentar y verter la nata.
6. Guisar los champiñones con nata a fuego lento removiendo constantemente durante otros 2-3 minutos , para que la nata se evapore en un tercio.
7. Rompa los floretes de brocoli enfriados en pedazos aun mas pequeños y coloqueños en una fuente para horno.
8. Vierta la salsa encima en una capa uniforme.
9. Poner precalentado a T-220-230 grad C durante 10-15 minutos, hasta que se forme una costra ligera y seca.
- 10.Servir el repollo caliente. Si lo desea, al servir, el plato se puede espolvorear con un puñado de queso rallado grueso.

Receta de: Alla Ordova

Aquests plats han estat elaborats en cadascun de les llars de les participants i elles mateixes han realitzat les fotografies i han redactat les receptes en el processador de text writer del lliure office.

Bona feina!

Estos platos han estado elaborados en cada uno de los hogares de las participantes y ellas mismas han realizado las fotografías y han redactado las recetas en el procesador de texto writer del libre office.

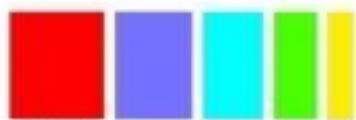
Buen trabajo!

Juny 2023

*Òmnia, tot és possible,
tothom hi té cabuda*



Òmnia
Fundació
Akwaba



Xarxa òmnia