

Sabores del mundo



SABORES DEL MUNDO



ediciones  perdidas

Sabores del mundo

Edita:

Proyecto intercultural del C.E.PR. "Andalucía"
San Isidro - Níjar
en colaboración con
Ediciones Perdidas
(Asociación cultural Libros de Arena)

Proyecto editorial:

José Palacios.
palaciosjose@ya.com

Textos:

Profesorado y alumnado del C.E.PR. "Andalucía"

Ilustraciones:

Alumnado del C.E.PR. "Andalucía"

Almería 2008

Depósito legal:

AL-1249-2008

PRÓLOGO

Al amparo del cultivo bajo plástico y el desarrollo agrícola más que evidente, cientos de familias de más allá de nuestras fronteras han decidido compartir su esfuerzo y sus vidas con nosotros. Nos aportan no sólo su trabajo sino, en muchos casos, lo mejor de ellos mismos, sus hijos e hijas. Ellos y ellas conforman el futuro de pueblos como San Isidro, llamados a ser positivos modelos de referencia en lo tocante a la integración social de inmigrantes.

Fiel ejemplo de ello es este libro. Surge auspiciado por la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, a través del Centro de Profesores de Almería, y de la voluntad de innovación y autoformación del colectivo docente del C.E.PR. *Andalucía* de San Isidro (Níjar). Durante el curso 2007/08, fruto de la necesidad de atender a las nuevas condiciones creadas en los centros educativos con motivo de la llegada de población inmigrante y la consiguiente incorporación de valores propios de la diversidad que afectan a toda

la comunidad educativa, un nutrido grupo de profesores y profesoras de este colegio desarrolló el Proyecto Educativo *San Isidro, Tierra de interculturalidad*.

Dentro de sus diversas actividades y talleres se diseñó un espacio para la gastronomía. En él, los docentes propusieron una serie de recetas sencillas que pudieran elaborarse fácilmente en las aulas a través del taller de cocina. Se preparó limonada, té, galletas, crepes rellenas... Esta fase fue llamada "Sabores del mundo" y se insertó en la *X Semana Cultural* del colegio.

La segunda parte supuso una labor de investigación a través de las TICs. Los alumnos y alumnas aportaron las recetas específicas de sus lugares de origen que pudieron encontrar en diversas fuentes. Por tanto, no se han consultado libros de cocina al estilo tradicional sino todo aquello que pudiera encontrarse en Internet así como las aportaciones de los propios alumnos sobre su gastronomía familiar tradicional.

Finalmente, tan sólo nos resta dar las gracias a todas las personas que han aportado su generoso esfuerzo para que este trabajo vea la luz. Gracias.

Yolanda Gómez

PARTE PRIMERA:

RECETAS TRABAJADAS DURANTE LA SEMANA GASTRONÓMICA INTERCULTURAL POR ALUMNOS Y ALUMNAS DEL PRIMER CICLO Y TERCER CICLO DE PRIMARIA Y AULA ESPECÍFICA



Té mil y una noches



Ingredientes:

- *Té "mil y una noche"*
- *Azúcar*
- *Agua*

Tiempo: 5 minutos

Modo de hacerlo:

En tetera árabe con capacidad para 6 vasos de té, echar 6 cucharaditas de té mil y una noche, añadir 6 cucharadas de azúcar soperas en la tetera. Llenar la tetera con agua hirviendo. Esperar 5 minutos y listo para servir.

Té paquistaní

Ingredientes:

- *Té paquistaní*
- *Azúcar*
- *Agua*
- *Leche*



Tiempo: 5 minutos

Modo de hacerlo:

En tetera árabe con capacidad para 6 vasos de té, echar 6 cucharaditas de té paquistaní, añadir 6 cucharadas de azúcar soperas en la tetera. Llenar la tetera con dos vasos de agua y 7 de leche hirviendo. Esperar 5 minutos y listo para servir.

Té con hierbabuena

Ingredientes:

- Té verde
- Hierbabuena
- Azúcar
- Agua
- Recipiente: tetera árabe, metálica

Tiempo: 5 minutos

Modo de hacerlo:

En tetera árabe con capacidad para 6 vasos de té, echar 6 cucharadas de té verde y 6 cucharadas soperas de azúcar en la tetera. Añadir varias ramitas de hierbabuena. Llenar la tetera con agua hirviendo. Esperar 5 minutos y listo para servir y tomar.



Té inglés

Ingredientes:

- *Té inglés*
- *Azúcar*
- *Agua*
- *Leche*



Tiempo: 5 minutos

Modo de hacerlo:

En tetera con capacidad para 6 vasos de té, echar 6 cucharaditas de té inglés, añadir 3 cucharadas soperas de azúcar en la tetera. Llenar la tetera con agua hirviendo. Esperar 5 minutos y listo para servir. (Se puede añadir en el vaso opcionalmente un chorrito de leche).

Galletas de coco

Ingredientes:

- *Galletas María*
- *50 cl. de leche*
- *200 gr. de azúcar*
- *1 tarrina de mantequilla*
- *200 gr. de café descafeinado*
- *250 gr. de ralladura de coco*



Tiempo: 90 minutos

Modo de hacerlo:

Se untan las galletas con margarina y se colocan en una bandeja. Después se espolvorean con el café y se coloca otra galleta encima. En un cuenco se echa leche y azúcar y vas empapando las galletas. A continuación se pasan por la ralladura de coco. Se colocan en un molde en la nevera y al día siguiente, ¡ya están listas!.

¡Ricas, ricas, ricas!

Macedonia de frutas

Ingredientes:

- 1 plátano, 1 melocotón, 1 kiwi
- 1 manzana, 1 naranja
- 150 gr. de fresas
- Piña en almíbar
- 2 cucharadas de azúcar

Tiempo: 30 minutos



Modo de hacerlo:

En primer lugar se lavan las frutas. Después se pelan y cortan en forma de dados y se echan a un cuenco y se espolvorean con el azúcar. Luego se riegan con el zumo de la naranja y el almíbar de la piña. Por último se deja enfriar en la nevera.

¡Lista para servir en copa de cristal!

Montaditos

Ingredientes:

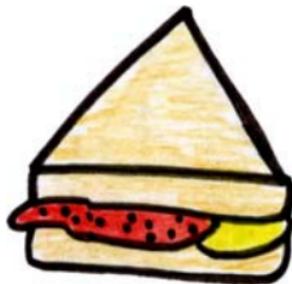
- *Un puñado de cariño*
- *450 gr. de pan de molde*
- *200 gr. de salchichón, queso mortadela, paté, sobrasada, mantequilla*
- *200 gr. de jamón serrano*
- *Un tarro de creatividad*

Tiempo: 40 minutos

Modo de hacerlo:

En primer lugar se corta el pan de molde en triángulos. Después se unta el pan con paté, sobrasada o mantequilla. Después con creatividad se añaden los embutidos formando los montaditos de tres pisos. Por último se coloca un palito de banderilla de información de los ingredientes.

!Ya están listos. A servir en bandejas!



Sorbete de limón

Ingredientes:

- 1/2 kg. de limones
- 200 gr. de azúcar
- 2 bandejas de cubitos
- Pajitas y vasos

Tiempo: 20 minutos



Modo de hacerlo:

Se pelan los limones, se quita la parte blanca. Después se trocean y se limpian los huesos. Se echan a la batidora y se le añade el azúcar. Se bate durante 10 minutos. Lo último que se le añade es el hielo de las bandejas, se echa poco a poco y se tritura. Cuando parezca un granizado...

!Ya está listo, riquísimo y fresquito!

Naranjada

Ingredientes:

- *1/2 kg. de naranjas*
- *200 gr. de azúcar*
- *Pajitas y vasos*

Tiempo: 15 minutos



Modo de hacerlo:

Se parten las naranjas por la mitad, se les quitan los huesos. A continuación se exprimen con el exprimidor eléctrico o manual, evitando que caiga la pulpa o los huesos al zumo. Por último se vierte en el vaso y se le añade azúcar al gusto.

!Y listo para degustar!

Crepes de chocolate Y relleno de dulce de leche

Ingredientes: para 20 crepes

- *250 gr. de harina*
- *500 cl. de leche*
- *10 cl. de aceite*
- *50 gr. de azúcar*
- *500 gr. de dulce de leche*
- *Un bote de sirope de chocolate*

Tiempo: 90 minutos

Modo de hacerlo:

Colocar en un cuenco leche, aceite, azúcar y mezclar todo (usar batidor de alambre). Después añadir la harina y la bates. Dejar reposar media hora. Hacer los crepes en una sartén o plancha por ambos lados. Rellenar los crepes con una cucharada de dulce de leche, poner en medio y a un costado del círculo. Después doblar las puntas al medio, como si fuera un pañuelo. Colocar en una fuente, añadir el chocolate derretido y con ayuda del tenedor formar hilos sobre la crepe. Se pueden adornar con anises, gominolas, perlitas dulces...

!A comer, a comer!

Salmorejo

Ingredientes:

- 6 tomates maduros
- Media barra de pan duro remojado y escurrido
- 1 diente de ajo
- Medio vaso de aceite
- Una cucharadita de sal

Tiempo: 15 minutos



Modo de hacerlo:

Se pelan los tomates, se pican y se añaden al vaso de la batidora junto con el pan remojado y el diente de ajo. Se bate hasta obtener un fino puré. Por último, se añade el aceite y la sal y se vuelve a batir. Dejar reposar en el frigorífico durante un rato. Servir con huevo duro y jamón serrano picado .

Pan marroquí

Ingredientes:

- 1 kg. de harina de sémola
- 220 gr. de harina de trigo
- 1 sobre de levadura de panadería diluido en 100 ml. de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 litro de agua



Tiempo: una hora y media

Modo de hacerlo

Echar la sémola, la harina de trigo y la sal en un cuenco grande y mezclar. Añadir la levadura y el agua poco a poco. Amasar la mezcla. Cuando la masa esté lista, hacer bolas y aplastarlas, colocarlas en una bandeja, taparlas con un paño y dejarlas reposar durante 45 minutos en un lugar caliente. Hornear los panes a fuego fuerte durante 15 minutos hasta que esté el pan.

Sándwiches de mantequilla de cacahuete

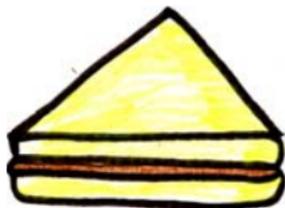
Ingredientes:

- *1 paquete de pan de molde*
- *1 bote de mantequilla de cacahuete*

Tiempo: 15 minutos

Modo de hacerlo:

Untar las rebanadas de pan de molde con la mantequilla de cacahuete. Unir dos rebanadas. Cortar en forma de triángulo. Colocar en una bandeja y listos para comer.



PARTE SEGUNDA:

RECETAS EXTRAÍDAS DE INTERNET Y SELECCIONADAS POR LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DE SEGUNDO Y TERCER CICLO DE PRIMARIA



GASTRONOMÍA ESPAÑOLA



La dieta española es sinónimo de dieta mediterránea. Esta consiste en la combinación de una forma de alimentación a base de productos frescos (verduras, frutas, carnes, pescados, huevos, frutos secos , legumbres, arroces, pastas...) cocinados con aceite de oliva.

Hay multitud de recetas que conforman la cocina española. Tenemos como ejemplo: la tortilla de patatas, el gazpacho, la paella, los pistos, las migas, los embutidos o los quesos. Abundan los platos a base de legumbres, los cocidos y los potajes, sin olvidar el pan con variedades muy distintas en cada región.

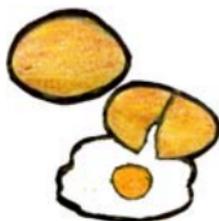
No podemos olvidar nuestra gran selección de vinos y cavas que riegan tan sabrosas comidas.

Estas características junto con otros factores relacionados con la cultura mediterránea como son la vida más tranquila, la siesta y el ejercicio al aire libre, hacen de nuestra dieta una de las más saludables dentro de la gastronomía mundial.

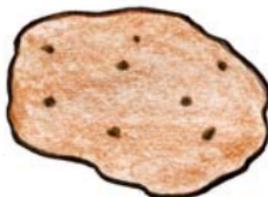
Tortilla de patatas

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1/2 kg. de patatas
- Aceite de oliva (un vaso, 1/4 de litro)
- Sal



Tiempo: 45 minutos



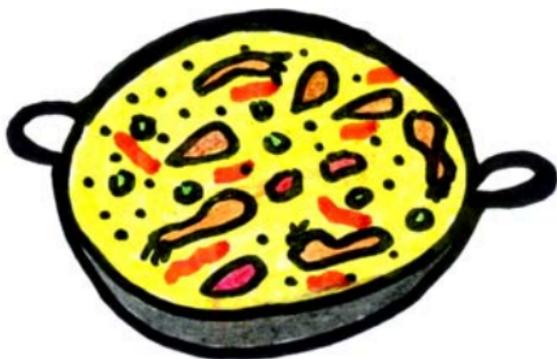
Modo de hacerlo:

Paso 1: Lavar y cortar las patatas en laminas finas. Una vez puesto el aceite a calentar se echan las patatas, añadiendo un poco de sal y se fríen. Truco: si la tortilla gusta con las patatas más desechas puede ir deshaciéndose la patata con la rasera mientras se mueve. Cuando se vean doradas se apartan y es importante que escurran el aceite en un colador o en un plato con papel absorbente.

Paso 2: Se baten los huevos con un poco de sal y una vez batidos se añaden las patatas, mezclándolas bien con el huevo batido.

Paso 3: Se prepara de nuevo la sartén en el fuego con dos cucharadas pequeñas de aceite que cubran una lamina del fondo de la sartén. Se echa la mezcla del huevo y las patatas. Truco: mover agitando la sartén con habilidad para que no se pegue la tortilla. Cuando se perciba que está cuajada se pone una tapadera encima y se da la vuelta a la tortilla (es fácil, solo hay que hacerlo con seguridad). Se le puede dar vueltas hasta que quede dorada por ambos lados según el gusto... Y ya está nuestra tortilla de patatas.

Paella



Ingredientes: para 6 personas

- 7 tacitas de arroz
- 14 tacitas de agua
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates
- Medio vaso de aceite de oliva
- Medio pollo troceado
- 150 gr. de guisantes cocidos
- 6 langostinos
- 150 gr. de calamares cortados
- 250 gr. de mejillones
- Azafrán
- Sal

**Preparación:**

Poner la paella en el fuego y echar el aceite. Cuando esté caliente añadir el tomate rallado y los ajos picados. A continuación echar el pollo y rehogar. Añadir el arroz, los guisantes y los calamares y mezclar. Incorporar el agua, la sal, el azafrán y cocer a fuego fuerte 5 minutos. Bajar el fuego y cocer otros 15 minutos. Cuando todavía queda algo de caldo añadir los mejillones y los langostinos. Esperar hasta que se consuma el caldo y dejar reposar 5 minutos antes de servir .

GASTRONOMÍA ARGENTINA



La gastronomía de Argentina se caracteriza y diferencia de las gastronomías del resto de América por dos grandes aportes europeos: el italiano y el español, completados por los aportes de etnias aborígenes.

Por la importancia de los influjos italianos, españoles y de Medio Oriente, en un cierto modo, la dieta argentina se la podría considerar como continuación de la dieta mediterránea. No solo por sus ingredientes, sino también porque se basa en dos de los tres pilares de la dieta mediterránea.

Otro factor determinante es que Argentina resulta ser uno de los mayores productores agrícolas del planeta. Es gran productor de trigo, poroto (alubias), maíz (hay un pequeño consumo de la espiga inmadura del maíz, comúnmente llamado choco), carne (en especial vacuna), leche y, desde los años '70, gran productor de soja aunque esta leguminosa no ha logrado la aceptación popular.

La gran producción de carne vacuna hace que sea la de mayor consumo (en muchos períodos el con-

sumo anual per capita ha superado los 100 kg. y durante el siglo XIX rondaba los 180 kg. per capita/año).

De modo semejante, las enormes producciones trigueras hacen que el pan más común sea el pan blanco de harina de trigo, y explican en gran medida el éxito de ciertas comidas de origen italiano que la utilizan y que las pizzas argentinas tengan más masa que las italianas.

Es de notar que, además de las distinciones regionales, existe una distinción muy importante entre la gastronomía netamente urbana (muy influida por la “globalización” de las costumbres alimentarias), y la gastronomía rural, más tradicional y, en muchas ocasiones, directamente más —por así decirlo— “foldórica”.

Alitas de pollo

Ingredientes:

- *1 kg. de alitas de pollo*
- *Sal*
- *Nuez moscada en polvo*
- *Brandy o vino blanco*

Tiempo: 30 minutos

Modo de hacerlo:

En una bandeja se ponen las alitas, se salan y se les pone la nuez moscada. En horno alto, se dejan dorar aproximadamente media hora. Se retira la bandeja del horno y se echa el brandy, volviéndolas a poner otra media hora aproximadamente y... ¡Buen provecho!

Aceite picante

Ingredientes:

- *Ajíes picantes secos (los que más te gusten)*
- *Aceite de buena calidad*

Tiempo: 40 minutos

Modo de hacerlo:

Machacar los ajíes y sumergirlos en el aceite a 60° durante 40 minutos.

Nunca debe hervir el aceite. Transcurrido ese tiempo filtrar dejar enfriar y envasar. La técnica de cocción se denomina confitar.

Arrollado de carne

Ingredientes:

- *1 matambre de ternera (1,5 kg.)*
- *3 huevos duros*
- *2 huevos crudos*
- *2 dientes de ajos*
- *Perejil picado*
- *1 zanahoria en cubitos*
- *80 gr. de queso rallado (dos sobres)*
- *1 lata de arvejas*
- *2 hojas de laurel fileteadas (mejor fresco)*

Modo de hacerlo:

Preparar el matambre, cortando las salientes del mismo para dejarlo casi cuadrangular. Agregarle sal y pimienta.

Relleno:

Mezclar los ingredientes del relleno y cubrir la tercera parte del matambre, colocar los huevos duros sobre el principio del relleno y arrollar el matambre. Coser el mismo por los extremos y centro. Hervir durante 2 horas y dejarlo enfriar en el caldo. Luego sacarlo y prensarlo.

GASTRONOMÍA DE RUMANÍA



La Gastronomía Rumana es diversa en platos así como en tradiciones, no obstante tiene influencias de la cocina balcánica y de las de otros vecinos, la cocina alemana, la cocina serbia y la cocina húngara.

Carne y Pescado

La carne de cerdo ha sido la carne más apreciada en la cocina rumana, pero sin embargo la carne de vaca es también consumida, tampoco se rechaza el cordero o el pescado. Las recetas se preparan según criterios de estación del año o de los eventos sociales: cocina navideña: (*cârnați, caltaboș*), de Semana Santa, (*drob, pască*).

Cereales

Uno de los platos más comunes ha sido el *mămăliga*, una especie de mousse de maíz.

Frutas

Una de las frutas más típicas es la ciruela (del que es un gran productor Europeo).

Mămăligă

La *mămăligă* es un pan elaborado con harina de maíz muy típico en la cocina rumana que posee una masa de color amarillo. Es conocido por ser una variedad de la polenta italiana. El *mămăliga* se trata de uno de los alimentos más tradicionales de Rumanía. Se consideraba en la antigüedad un alimento de las clases humildes, que lo empleaban como sustituto del pan. Sobre todo en las áreas rurales.

Mititei

El *mititei* o *mici* (significa en rumano pequeño o diminutos - plural) es un plato tradicional de la cocina rumana, se trata de carne picada en forma de rollo que se asa a la parrilla, la carne empleada en esta especie de albóndiga es generalmente de cordero o cerdo, con ajo, pimienta negra molida, hierbas que proporcionan sabor y a veces un toque de pimentón. A veces se añade un poco de bicarbonato sódico. Se sirve por regla general acompañado de una cerveza. El *mititei* es un aperitivo muy popular en Rumanía y puede decirse que es uno de sus platos nacionales.

Cozonac

El *cozonac* es un pastel tradicional de la cocina rumanana y búlgara servido en la mayoría de las festividades sociales, aunque generalmente se puede ver en el periodo navideño. El ingrediente principal es el huevo, harina y la leche. Generalmente se aromatiza con diferentes aromas: vainilla, canela, etc. Suele tener un tamaño enorme y un aspecto de rollo con relleno entre las hojas (generalmente frutos secos).



GASTRONOMÍA MARROQUÍ



Los bares y restaurantes de Marruecos ofrecen comida marroquí, francesa, italiana y española. El menú que consiste en entrada, plato principal y postre resulta económico.

Las comidas típicas marroquíes son: el *tajine*, un estofado de pollo o cordero con muchas especias; el *dji mahamara*: pollo relleno con almendras, sémola y pasas de uva; el *mchoui* que es carne de cordero asada y los *kab-el-ghzal* pasteles de almendra.

En muchos bares de paso, se comen los famosos *kebabs* o *brochettes* y son muy picantes.

Las carnes guisadas suelen quedar muy melosas y contrastan con una buena utilización del dulce de algunas pasas y ciruelas, así como de las almendras.

El *cus-cus* se puede decir que es plato nacional, y tiene una larga y complicada preparación. No es más que sémola hidratada al vapor de verduras y carnes, que al final se sazona con una salsa dulce y otra picante hecha con *sudanía* (guindilla). Los asados llegan al máximo con el *mechuí* de cordero, que se deshace

al tacto y no digamos en la boca. Los pinchitos a la brasa y la *kefta* de carne picada son muy sabrosos y socorridos para cuando vas de ruta.

En la zona norte se tapea muy bien, gracias a la influencia andaluza, pescaito frito, aceitunillas aliñadas, almejas, almendritas fritas y una buena variedad de ensaladillas. Todas estas tapas las puedes acompañar con una cerveza Flag o Stork en cualquiera de los abundantes bares que hay por Tánger, Tetuán, Asila, Chauen o Alhucemas.

La bebida nacional del país es el té de menta, elaborado con hierbabuena y lógicamente té verde, con mucha azúcar.

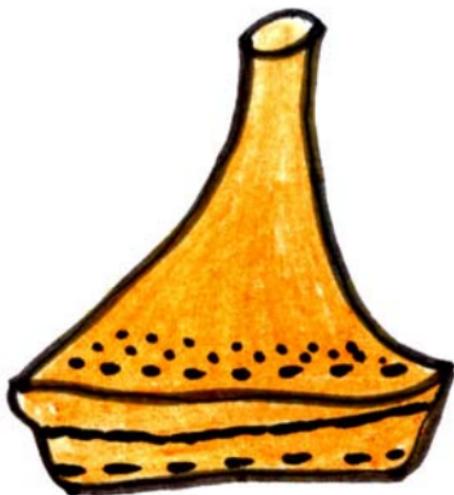
Cus-cús

INGREDIENTES:

- *1 cebolla grande*
- *1 calabacín grande*
- *1/2 col*
- *1/4 de calabaza*
- *1 nabo*
- *1 tallo de apio*
- *1 puerro*
- *1 bote de garbanzos cocidos*
- *4 zanahorias*
- *2 tomates rojos maduros*
- *4 patatas medianas*
- *600 gr. de carne de cordero deshuesada y cortada a dados*
- *2 pastillas de caldo vegetal*
- *Orégano, albahaca, pimienta blanca, finas hierbas, hierbas provenzales y sal*
- *Pimentón rojo*
- *1 paquete de cus-cús de preparación rápida*
- *Mantequilla*
- *Aceite de oliva*

Modo de hacerlo:

En una olla lo suficientemente grande para que quepa todo el guiso se pone a calentar aceite y se fríen los trocitos de cordero salpimentados. Mientras, se trocean todas las hortalizas (las zanahorias se raspan para que no tengan suciedad en la piel; la calabaza se pela) a trozos grandes, para que sea fácil encontrarlos en el guiso.



Cuando el cordero esta listo, se añade la cebolla y se deja dorar. Una vez cocinada, se añade a la misma olla el puerro, la calabaza, los tomates, el nabo, el apio, el calabacín, las zanahorias, la col, y las patatas.

Ahora se le echa un buen puñado de pimentón rojo, y se mezcla bien. Se rehoga para que coja aroma, y cuando esta todo caliente se llena la olla de agua hasta cubrir todos los ingredientes. Se sala, y se añaden las dos pastillas de caldo vegetal (la salsa de este guiso ha de ser de aroma intenso, pero no salado; así que hay que tener cuidado con la sal, ya que con las pastillas de caldo vegetal ya queda suficientemente gustoso). Se deja una hora a fuego medio, para que cocine y se espese. Unos 15 minutos antes de terminarse, se le añaden todas las especias y el medio bote de garbanzos, y se prueba para rectificar de sal. Ha de tener un colorcito un poco oscuro, y un poco espesito. Una vez el guiso esta terminado se prepara el cus-cús (para ello seguid las instrucciones de la caja; es muy rápido, y solo se necesita agua y mantequilla). Una vez terminada la receta se sirve el guiso en una fuente honda con el cus-cús aparte, y cada comensal se sirve y mezcla en su plato.

¡Que aproveche!

Tajín de cordero con ciruelas



Ingredientes: para 6 personas

- *1,2 kg. de paletilla de cordero troceada*
- *400 gr. de ciruelas*
- *100 gr. de almendras peladas*
- *2 cebollas grandes*
- *1 bastoncito de canela*
- *1 cucharadita de canela en polvo*
- *3 cucharada de miel*
- *1/2 cucharadita de cúrcuma*
- *3 cucharadas de aceite*
- *1 cucharada de pimienta*
- *Sal*

Modo de hacerlo:

Pelar las cebollas y cortarlas en láminas. En una olla, echar el aceite y poner las cebollas. Dejarlas unos 3 minutos hasta que se doren, removiendo con una espátula de madera. Colocar la carne encima de las cebollas, añadir el bastón de canela, la cúrcuma y la pimienta. Echar encima 40 cl. de agua, poner a hervir, tapar y dejar que se reduzca a fuego lento durante una hora. Echar sal. Lavar las ciruelas e incorporarlas a la carne. Dejarlo a fuego lento durante otros 30 minutos. Mezclar la miel con la canela en polvo, añadir a la olla y dejar otros 15 minutos más, aunque esta vez sin taparlo. Poner el resto del aceite a calentar en una sartén. Saltear las almendras a fuego fuerte durante unos minutos, moviendo el recipiente. Espolvorear con las almendras. Servir muy caliente. Lo ideal sería servirlo en una fuente especial de *tajines*.

Harina

Ingredientes:

- 100 gr. de carne troceada (ternera o cordero)
- 100 gr. de garbanzos previamente remojados
- 3 huesos de ternera
- 1 cebolla pelada y troceada
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 pellizcos de azafrán
- Sal



Para la 2ª parte del caldo:

- 500 gr. de tomates
- 8 cucharadas soperas de perejil picado
- 2 cucharadas soperas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas soperas de harina
- Sal

Modo de hacerlo:

Calentar litro y medio de agua en una olla y poner todos los ingredientes de la 1ª parte del caldo, tapar y cocer a fuego medio 30 minutos. Entretanto, pelar y trocear los tomates y cocerlos 10 minutos a fuego lento y agregarlos a la olla. Cocer 30 minutos más. Diluir la harina en una taza con un poco de agua fría y, cuando los garbanzos estén cocidos, verter en la olla, remover, añadir sal, el perejil y el cilantro. Destapar la olla y remover de vez en cuando hasta que espese. Servir bien caliente acompañado de dátiles.



GASTRONOMÍA RUSA



La cocina rusa deriva de una riqueza innumerable de platos, debido en primer lugar al carácter multicultural y en segundo lugar a la vasta extensión geográfica del país Rusia.

Sus fundamentos gastronómicos se asientan en la comida campesina de las poblaciones rurales ubicadas en lugares caracterizados por un clima extremadamente frío. En esta gastronomía existe la abundancia de pescado (generalmente ahumado), aves de corral, gamo, setas, bayas, y miel. Copos de centeno, trigo, cebada y mijo, son todos ellos muy empleados en una gran variedad de panes, los *pancakes*, los cereales, el *kvass*, la cerveza, y el muy afamado vodka. Son numerosos los potajes y sopas con diferentes aromas y sabores, todos ellos elaborados con carnes y pescados.

A los platos nativos se añaden variadas especias, el uso del grill y de la leche, técnicas empleadas por los mongoles y los tártaros del siglo XIII y que permanece en la mayoría de las casas del siglo XX.

Muchos de los platos están influenciados por la antigua ruta de la seda, por la proximidad con el Cáucaso y Persia, y por la cercanía que tuvo con Imperio otomano, que proporcionó ese carácter del Este a las formas de cocinar. Los platos de la cocina típica rusa son muy ricos, pero también tienen bastantes calorías, porque en invierno se necesita más energía (por eso, las sopas son muy populares). No se parecen a los platos de Escandinavia, pero sí a los platos de otros países eslavos y próximos. Encontrará muchos sitios en la ciudad para probar la cocina rusa, accesibles a cualquier bolsillo, desde los *bistros* económicos, sitios de comida rápida rusa y sitios de *blinis* (crepes) hasta los restaurantes caros y exclusivos.

Vinegret

(Ensalada)

Ingredientes:

- 4 patatas
- 2 zanahoria
- 1 cebolla
- 1/2 taza de maíz dulce
- 1/2 taza de guisantes
- 2 huevos
- 1 manzana (puede omitirse)
- 1 remolacha (puede omitirse)
- 1/2 taza de mayonesa
- Sal



Modo de hacerlo:

Hervir las zanahorias, patatas y huevos añadiendo una cucharadita de sal al agua. Hervir la remolacha en un recipiente separado (si pones manzanas no uses remolacha). Cuando los ingredientes hervidos estén blandos deja enfriar a temperatura ambiente y corta en dados pequeños. Mezclar todos los ingredientes en un tazón grande ajustando la sal al gusto.

Arroz con frutas, setas y almendras

Ingredientes:

- *400 gr. de arroz basmati*
- *100 gr. de manzanas secas*
- *100 gr. de orejones de albaricoque*
- *100 gr. de dátiles deshuesados*
- *100 gr. de pasas sin semillas*
- *100 gr. de ciruelas negras deshuesadas*
- *100 gr. de almendras*
- *300 gr. de setas*
- *1/2 rama de canela*
- *1 cucharada pequeña de sal*

Preparación:

Limpiar y lavar las setas con agua fría para después escurrirlas y cortarlas en trozos medianos. Deshuesar y cortar las frutas secas. Las manzanas van por separado.

Tostar las almendras en una sartén ancha y a fuego lento. Cocer el arroz en un cazo ancho y bajo, añadir las frutas secas (salvo la manzana) y las setas en cuanto rompa el hervor. Sazonar y esperar que vuelva a hervir a fuego lento durante 15 minutos.

Ajustar el punto de sal, agregar la rama de canela y la manzana seca. Tapar y mantener otros cinco minutos a fuego muy lento. Retirar la rama de canela, pasar a una fuente y salpicar el arroz con almendras tostadas.



Solianka de pescado

Ingredientes:

- *1 kg. y medio de pescados de río*
- *4 pepinillos*
- *2 cebollas*
- *4 tomates maduros*
- *50 gr. de aceitunas sin hueso*
- *1 cucharada sopera de alcaparras*
- *2 cucharadas soperas de aceite*
- *Pimienta negra y sal*

Modo de hacerlo:

Limpiar los pescados, separar los lomos y preparar un caldo cociendo las cabezas y las espinas durante 1 hora en 2 litros de agua. Colar y reservar. Picar finamente la cebolla y saltearlas en una cazuela con aceite de oliva durante 5 minutos. Añadir pepinillos (en laminas), las alcaparras y los tomates (en rodajas finas).

Cubrir con litro y medio de caldo de pescado, sazonar, dar un toque de pimienta, llevar a ebullición y cocer al mínimo durante 15 minutos. Añadir los lomos de pescado en trozos medianos prolongando la cocción otros 5 minutos más. Ajustar el punto de sal y espolvorear con el eneldo. Añadir aceitunas y servir.

Aspic de pollo y ternera

Ingredientes:

- *2 pechugas de pollo*
- *1 kg. de ternera*
- *2 manos de ternera*
- *1 cebolla*
- *2 zanahorias*
- *5 bayas de pimienta de jamaica*
- *2 hojas de laurel*
- *1 raíz de perejil*
- *Pimienta negra y sal*

Modo de hacerlo:

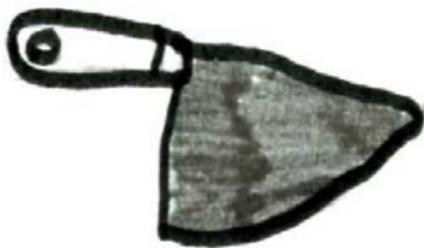
Cocer las manos de ternera, limpias y por la mitad, en dos litros de agua durante cuatro horas, hasta que se fundan los cartílagos que separan los huesos. Colar y reservar.

Cocer la carne de ternera en abundante agua, la cebolla, la pimienta de Jamaica, la raíz de perejil, 2 hojas de laurel, unos granos de pimienta negra y sal, hasta que esté tierna (por lo menos una hora y media). Retirar y cocer las pechugas de pollo y la zanahoria (entera y pelada) en el mismo caldo.

Limpiar las piezas de carne y cortar en tiras de medio centímetro de lado y seis de largo. Trocear la zanahoria.

Disponer la carne en el fondo de un molde y añadir el caldo de las manos de la ternera hasta cubrir 1 centímetro por encima de la carne. Meter en la nevera, hasta que empiece a solidificarse.

Colocar la carne de pollo y repetir el proceso. Acabar con la zanahoria picada y el resto del caldo. Meter 12 horas en la nevera, desmoldar, cortar en lonchas y servir.



Dulces de sartén

Ingredientes:

- 3 tazas y media de harina
- 2 tazas de leche
- 3 huevos
- 2 cucharadas soperas de ron.
- 4 cucharadas soperas de miel
- Aceite de Oliva
- Sal



Modo de hacerlo:

Amontonar la harina en un recipiente ancho y hondo. Abrir un cráter en la cima e ir añadiendo los huevos (sin batir), una pizca de sal y la leche (aromatizada con el ron) trabajando hasta conseguir una masa elástica y sin grumos.

Espolvorear con harina una superficie amplia y lisa. Extender la masa con un rodillo hasta formar una hoja muy fina.

Cortar en tiras y dar la forma que se prefiera. Freír en una sartén con aceite muy caliente hasta que se doren por ambos lados. Retirar y escurrir en papel absorbente. Endulzar con un hilo de miel y servir.

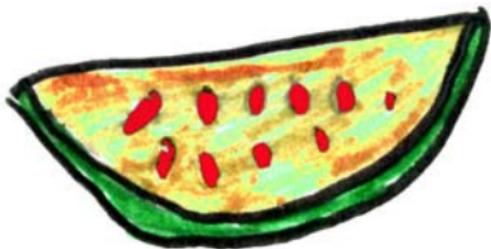
Melón relleno de frutas del bosque

Ingredientes:

- 1 melón pequeño
- Frutas del bosque variados (fresas, moras, frambuesas, arándanos, cerezas y grosellas)
- Semillas de sésamo
- Hojas de menta

Modo de hacerlo:

Cortar el melón a lo largo y quitar las semillas. En el hueco del centro se colocan las frutas del bosque, previamente lavadas y maceradas en azúcar durante 10 minutos. Rociar con las semillas de sésamo y llevar al refrigerador durante diez minutos. Servir bien frío con unas hojas de menta fresca de decoración.



INDICE

PRÓLOGO

PARTE PRIMERA: RECETAS TRABAJADAS DURANTE LA SEMANA GASTRONÓMICA INTERCULTURAL

Té mil y una noches
Té paquistaní
Té con hierbabuena
Té inglés
Galletas de coco
Macedonia de frutas
Montaditos
Sorbete de limón
Naranjaada
Crepes de chocolate
Y relleno de dulce de leche
Salmorejo
Pan marroquí
Sándwiches de mantequilla de cacahuete

PARTE SEGUNDA:
RECETAS EXTRAIDAS DE INTERNET Y SELECCIONADAS POR
LOS ALUMNOS Y ALUMNAS DE SEGUNDO Y TERCER CICLO

GASTRONOMÍA ESPAÑOLA

Tortilla de patatas

Paella

GASTRONOMÍA ARGENTINA

Alitas de pollo

Aceite picante

Arrollado de carne

GASTRONOMÍA DE RUMANÍA

Mămăligă

Mititei

Cozonac

Gastronomía marroquí

Cus-cús

Tajín de cordero con ciruelas

Harira

GASTRONOMÍA RUSA

Vinegret

Arroz con frutas, setas y almendras

Solianka de pescado

Aspic de pollo y ternera

Dulces de sartén

Melón relleno de frutas del bosque



Este libro ha sido
impreso y encuadernado en el
Taller de libros de arena

Retamar – Almería.
Noviembre de 2008.



ediciones



perdidas