

Recetas con historia



RECETAS PARA...

En el grupo de Escuelita hay temas que son muy importantes para las compañeras. Entre los que más se repiten están la experiencia de la migración, el trabajo de hogar o los lugares de origen.



Pero ¿algo de esto se puede contar a través de una receta? ¿Para qué puede servir contar recetas con historia? El día que salieron estás preguntas, así fueron las respuestas...

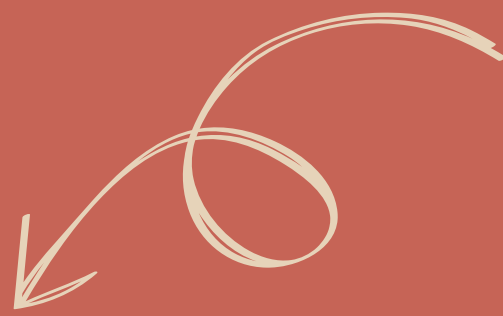
recetas con identidad
y origen. Reivindicar
ingredientes sin
discriminación
Marlene



recetas con lazos
Julieta

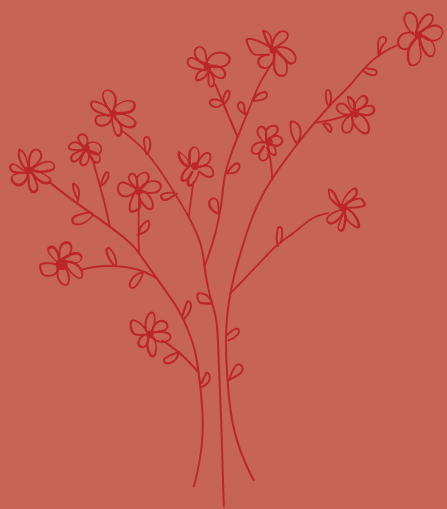
recetas para cocinar
con alegría
Teodolinda

recetas con
empoderamiento,
fortaleza y
aceptación
Maritza



recetas con
sentimiento y
reivindicación
Ines

recetas para compartir
Divina



recetas Sin
discriminación

recetas
con
historias
de amor
Asunción

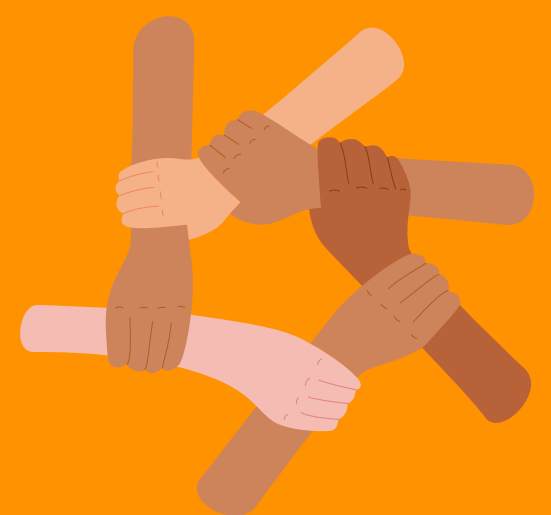
recetas
que nos
unen
Divani

recetas no me
olvides para
recordarnos
Rocío



A partir de una propuesta de La Posada, inspirada en la educación popular feminista nos reunimos un grupo de mujeres migrantes de diversas nacionalidades con la inquietud de compartir nuestras experiencias y que éstas sirvieran para ayudar a otras que estuviesen en la misma situación o parecida, con la finalidad de escuchar, compartir y nutrirnos entre todas, colaborando de esta manera a la mejora de la calidad de vida de cada una en el lugar donde vivimos.

Vimos que había mucho interés por parte de las compañeras y decidimos seguir adelante en un proyecto en el que nos sintiéramos bienvenidas, arropadas y, de esa manera, ir formando una cadena de solidaridad en la que pudiéramos retroalimentarnos y donde nuestros saberes fueran valorados. Todo esto sucedió en el grupo llamado “Escuelita”.





QUEREMOS APRENDER
Y ENSEÑAR COSAS QUE SIRVAN
PARA MEJORAR LAS VIDAS DE
LAS MUJERES: LAS NUESTRAS Y
LAS DE LAS OTRAS.



QUEREMOS
UN ESPACIO DONDE NOS
SINTAMOS BIENVENIDAS
Y ACOMPAÑADAS.

QUEREMOS
UN GRUPO DONDE HAYA
CONFIANZA, APOYO, UNIÓN, Y
PODAMOS COMPARTIR
LO QUE SENTIMOS.

NOS GUSTA
QUE TODAS
PODAMOS
APRENDER DE
TODAS.

QUEREMOS QUE ENSEÑAR
SEA UNA CONVERSACIÓN.
NOS MOTIVA QUE NOS
ESCUCHEN.

QUEREMOS APRENDER
COSAS RELACIONADAS CON LA
VIDA COTIDIANA, ÚTILES Y QUE
SIRVAN PARA CUBRIR NUESTRAS
NECESIDADES.

NOS GUSTA
QUE SE ENSEÑE DE
OTRAS MANERAS
DIFERENTES DE LAS DE
LA ESCUELA, POR
EJEMPLO, CONTANDO
HISTORIAS.

NOS GUSTA QUE
NOS PREGUNTEN QUÉ
QUEREMOS APRENDER Y
QUE SE VALORE LO QUE
SABEMOS.

NOS GUSTA
LA VARIEDAD
DE SITIOS, DE
PRÁCTICAS, DE
CONOCIMIENTO.



Preparamos talleres y también hicimos
encuentros con agricultoras, con
trabajadoras de hogar y otras
organizaciones, para intercambiar saberes
y experiencias.

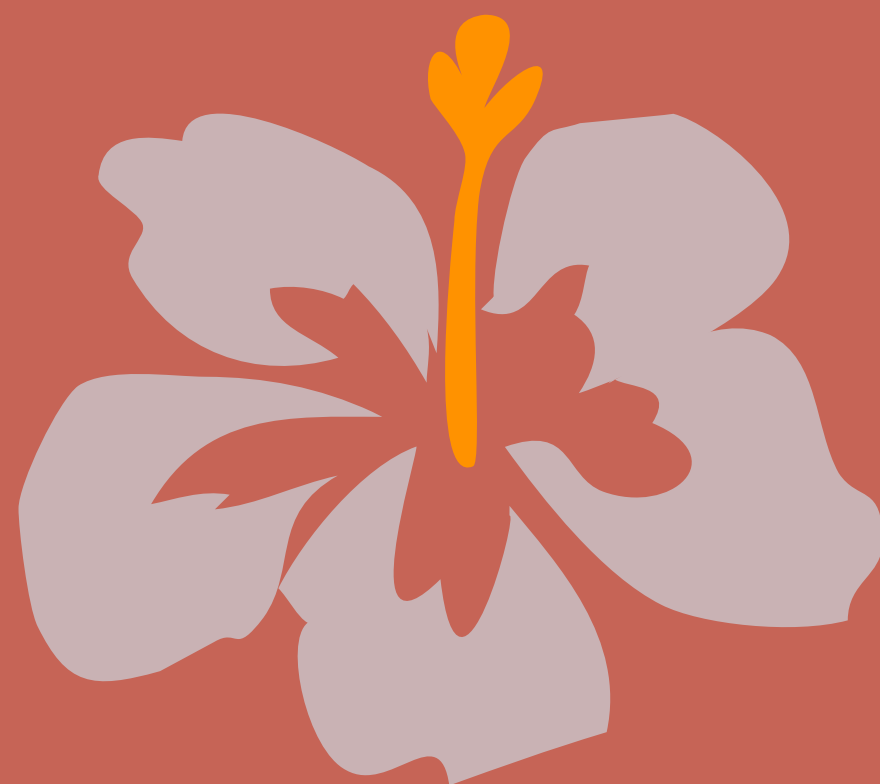
Hicimos una exposición en la que mostramos
nuestro trabajo a amigas, amigos, público e
insti-tuciones que nos han acompañado en
nuestro camino.



Así nació la idea de juntar historias
asociadas a recetas de cocina que tuviesen
un significado importante en la vida de
cada una.

Viendo la relevancia que tenía para las
que acudíamos al grupo la alimentación ,
nos dimos cuenta que tras esas recetas
hay muchas historias de vida.

Una mañana nos juntamos,
mujeres que acudían a la
Escuelita, allá por 2023,
y describimos juntas cómo
era el grupo que
formábamos.



Sabíamos que aunque
no estábamos todas, lo
que contáramos o
dijéramos ahí valdría
para las que faltaban,
como a nosotras nos
había valido lo dicho
por las anteriores.





QUIÉNES SOMOS Y QUÉ HACEMOS EN ESTE GRUPO

Somos mujeres diversas y migradas, lo que nos une más, nos contamos cómo hemos llegado aquí, nuestras experiencias, escuchamos, opinamos, aprendemos los saberes y sentires de cada una, lo que nos permite conocernos entre nosotras.

Es como una terapia para nosotras, porque estar juntas nos da fuerza. Por ejemplo, si no conoces el idioma de aquí, una del grupo que sepa te puede ayudar.

Tejemos redes y nos fortalecemos porque sabemos que esta es una cultura diferente a la de nuestros países.

Es un proceso de formación y crecimiento y ¡es entretenido!

Unas cuantas hemos estado en otros espacios de la Posada (parentalidad positiva, biodanza, salidas,...) También los hijos e hijas de algunas han crecido aquí y otras conocen la Posada desde hace muchos años.







Historias y recetas

La canela, el clavo de olor, el chocolate de nuez o el laurel son más que especias o ingredientes. Si cierras los ojos y los tocas, los hueles, los recuerdos pueden agolparse en tu memoria. Eso nos pasó otro día que hicimos ese experimento en grupo. Después de oler, tocar, e incluso saborear, la que quería, compartía con las demás lo que había llegado a su mente y a su corazón: el trabajo en el campo, el agua de canela, las madres, las abuelas, celebraciones,...

Desde ahí es desde donde cada una empezó a hablar de historias que había detrás de algunas recetas. Porque lo mismo que un ingrediente no es solo un ingrediente, sino que el olor, el tacto, la forma, traen recuerdos, una receta es mucho más que la comida que se prepara y trae historias importantes en la vida de cada una

al escuchar otra historia me dió un
bajón pero ahora que estoy fuerte,
quiero contar mi historia
Nelly

Decir el origen de los ingredientes,
su historia, que también migraron,
¿por qué están aquí?, ¿cómo han
llegado?
Marlene

antes de que saliera el sol, el
campo estaba helado
Asunción

las recetas me las ha
enseñado mi voluntad
maritza

¡que pobres somos hija! Pero
comíamos bien
Teodolinda

mi abuela me enseñó a hacer
el pan
Imane





Recetas con historias

Ya era marzo de 2024. Se escuchaban y contaban historias de recetas y recetas con historia ¿Cómo contar de manera muy resumida lo que traían cada una detrás? ¿Qué título podría tener cada una de ellas?

Si fueran un libro, una película o una canción ¿cómo se llamarían?

Pues, por ejemplo, el arroz de la felicidad, Amor espeso, Recuerdos de mis abuelos y muchas más.

Ahí van algunas de muestra ...



Nacatamales.

El maíz es mi raíz

Marlene



El maíz es un alimento básico en la alimentación nicaragüense. Recuerdo mucho, que el nacatamal es una comida que la compartíamos en la navidades, celebraciones. Por tradición, en mi casa comíamos en la cena y desayuno del fin de semana, con una taza de café caliente

El pan de mi abuela Imane

Ingredientes

250 g de harina blanca

125 g de sémola fina (fino)

$\frac{3}{2}$ cucharada de levadura de
panadería

$\frac{3}{2}$ cucharadita de polvo de
hornear (opcional)

$\frac{3}{2}$ cucharadita de sal

Agua tibia para mezclar la masa



Modo de preparación:

Mezclar los ingredientes secos

Añadir el agua poco a poco y amasar hasta
obtener una masa suave y húmeda.

Divide la masa en bolitas pequeñas, cúbre las y
déjalas reposar.

Cocción

Calienta una sartén pesada . Coloca el disco sobre
la sartén a fuego medio y dale la vuelta hasta
que se infle y se dore por ambos lados.

Servir

Sirve el PAN caliente con miel, mantequilla .

Crepes de mi infancia

Fouzya



Baghrir (creeps marroquí)



TikTok
@chefhakima

Galletas tradicionales de Safí (الكعك المسفيوي)

Inas

Ingredientes:

- 500 g de harina
- 125 g de sésamo tostado
- 50 g de anís
- 25 g de hinojo
- ½ cda de canela
- ½ taza de azúcar
- ½ cda de levadura de panadería
- ½ cdta de sal
- 1 huevo
- ½ taza de aceite
- ½ taza de mantequilla derretida
- Agua tibia para amasar



Modo de preparación

- . Tostar el sésamo, el anís y el hinojo.
- . Mezclar la harina con las semillas, el azúcar, la sal y la canela. Añadir el aceite, la mantequilla derretida, el huevo y la levadura. Agregar agua tibia poco a poco hasta formar una masa firme.
- Formar aros.
- Dejar levar 30–45 minutos.
- Hornear a 180° hasta dorar.

Otras recetas con historia que
llegarán próximamente..

EL SABOR DEL CARIBE. Rosario

AMOR ESPESO. Rocío

EL ARROZ DE LA FELICIDAD. Julieta

RECUERDOS DE MIS ABUELOS. María B.

LAS ROSCAS DE MI PAÍS. María G.

LOS MEJORES MOMENTOS DEL DÍA. Griselda

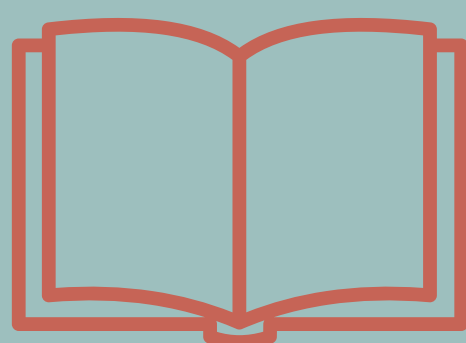
EL PAN DE CADA DÍA. Nelly

VIVIR EN LA NATURALEZA. Teodolinda

PARA UN CUMPLEAÑOS. Inés

EL CORAZÓN DE LA PALMERA. Asunción.

MACARRONES AHOGADOS. Maritza



Griselda

Rocío

Julieta

Maritza

Teodolinda

Inés

Nelly

Asunción

María Gamio

María Betancourt

Imane

Inas

Joudya

Fouzya

Divani

Divina

Rosario

Claudia

Patricia

Laura

Mónica

Aixa

Arantxa



CONTINUARÁ...

Encuentros con agricultoras,
comida con Kidekoop.
maíz y... ¡más!

