

Historia duten errezetak



ERREZETA HAUEK ...

Gai batzuk oso garrantzitsuak dira "Escuelita de La Posada" taldeko kideentzat. Gehien errepikatzen direnen artean daude migrazioaren esperientzia, etxeko lanak edo jatorrizko lekuak.



Baina horrelako zerbait konta al daiteke errezeta baten bidez? Zertarako balio dezake historia duten errezetak kontatzeak? Galdera horiek kaleratu ziren egunean, honelakoak izan ziren erantzunak

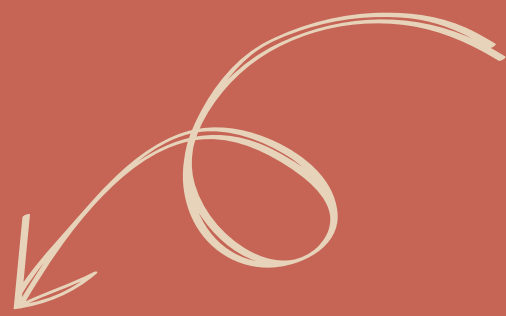
recetas con identidad
y origen. Reivindicar
ingredientes sin
discriminación
Marlene



recetas con lazos
Julieta

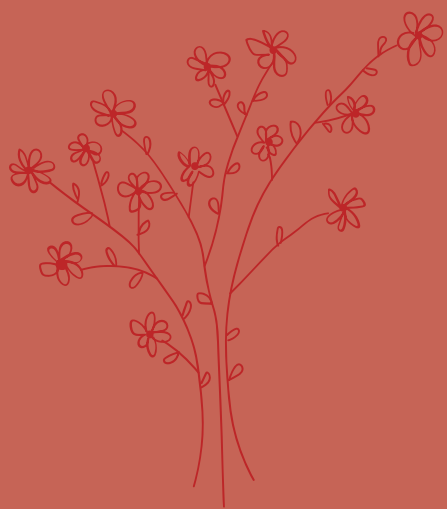
recetas para cocinar
con alegría
Teodolinda

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

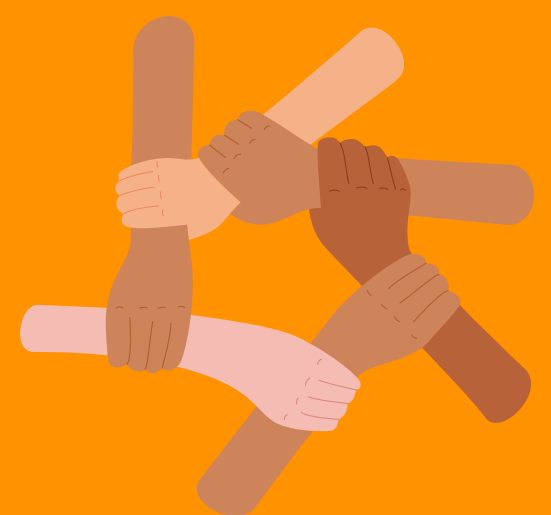
recetas
que nos
unen
Divani

recetas no me
olvides para
recordarnos
Rocío



La Posadak herri-hezkuntza feministan inspiratutako proposamen batetik abiatuta, hainbat nazionalitatetako emakume migratzaile talde bat bildu ginen, gure esperientziak alderatzeko eta esperientzia horiek egoera berean edo antzekoan zeuden beste emakume migratzaile batzuei laguntzeko, guztien artean entzuteko, alderatzeko eta elkarrekin elikatzeko. Eta, horrela, bizi garen lekuan emakume bakoitzaren bizi-kalitatea hobetzen laguntzeko.

Taldeko kideen aldetik interes handia zegoela ikusi genuen, eta aurrera jarraitzea erabaki genuen, ongi etorriak eta babestutak sentituko ginen proiektu batean. Horrela, elkartasun-kate bat osatuz joan ginen, non elkar elikatu ahal izango genuen eta gure jakintzak balioetsiko genituen. Hori guztia "Escuelita" izeneko taldean gertatu zen.





EMAKUMEON BIZITZAK,
GEUREAK ETA BESTEENAK,
HOBETZEKO BALIO DUTEN
GAUZAK IKASI ETA IRAKATSI
NAHI DITUGU.

ONGI ETORRIAK ETA
LAGUNDUAK SENTITZEKO
GUNEA NAHI DUGU.

TALDE BAT NAHI DUGU,
KONFIANTZA, SOSTENGUA,
BATASUNA ETA SENTITZEN
DUGUNA PARTEKATZEKO
AUKERA EMANGO
DIGUNA.

ELKARRENGANDIK
IKASTEA
GUSTATZEN
ZAIGU

IRAKASTEA ELKARRIZKETA
IZATEA NAHI DUGU.
ENTZUN GAITZATEN MOTIBATZEN
GAITU.

EGUNEROKO BIZITZAREKIN
ZERIKUSIA DUTEN GAUZAK IKASI
NAHI DITUGU, ERABILGARRIAK ETA
GURE BEHARRAK ASETZEKO
BALIAGARRIAK DIRENAK.

ESKOLAKOAK
EZ DIREN BESTE MODU
BATZUETAN IRAKASTEA
GUSTATZEN ZAIGU,
ADIBIDEZ, ISTORIOAK
KONTATZEN.

ZER IKASI NAHI DUGUN
GALDETZEA ETA DAKIGUNA
BALORATZEA GUSTATZEN
ZAIGU.

LEKUEN,
PRAKTIKEN ETA
EZAGUTZEN
ANIZTASUNA
GUSTUKO DUGU.

Tailerrak prestatu genituen, eta topaketak egin genituen nekazariekin, etxeko langileekin eta beste erakunde batzuekin, hala, jakintzak eta esperientziak trukatzeko.

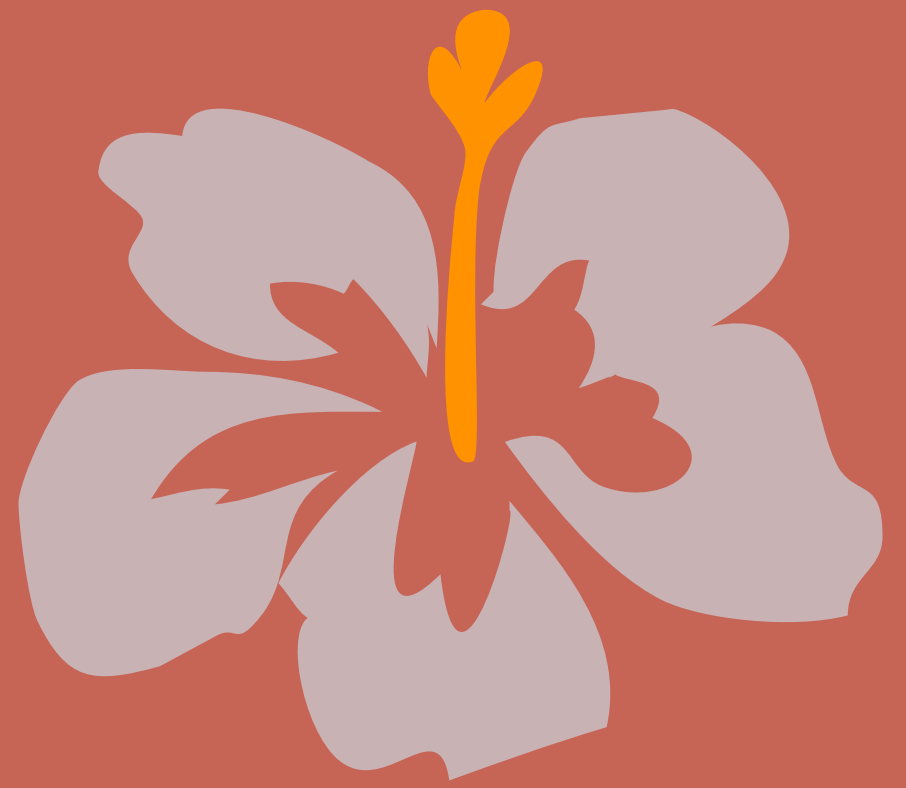
Erakusketa bat egin genuen, eta gure lana erakutsi genien gure bidean lagun izan ditugun lagun, publiko eta erakundeei.



Horrela sortu zen sukaldaritzako errezetei lotutako istorioak bateratzeko ideia, bakoitzaren bizitzan esanahi garrantzitsua zutenak.

Taldeko kideentzat elikadurak duen garrantzia ikusita, errezeta horien atzean bizitza-istorio asko daudela konturatu ginen.

2023ko goiz batean, La Escuelita-ra joaten ginen emakumeak elkartu eta elkarrekin deskribatu genuen zer nolako taldea osatzen genuen.



Nahiz eta denok ez egon, bagenekien elkartze horretan kontatzen edo esaten genuena baliagarria izango zela falta zirenentzat, aurreko emakumeek esandakoak guretzako baliotsua izan zen bezala.





NOR GARA ETA ZER EGITEN DUGU

Emakume ezberdinak gara gure artean baita migratuak ere, eta horrek gehiago batzen gaitu, elkarri kontatzen diogu nola iritsi garen hona, gure esperientziak, arretaz entzuten dugu eta iritzia ematen dugu.

Bakoitzaren jakintzak eta sentipenen berri izaten dugu, eta horrek aukera ematen digu elkar hobeto ezagutzeko. Terapia bat da guretzat, elkarrekin egoteak indarra ematen digulako. Adibidez, hemengo hizkuntza ezagutzen ez baduzu, dakien taldeko norbaitek lagunduko dizu.

Sareak ehuntzen ditugu eta sare horiek indartu egiten gaituzte, jakin badakigulako kultura hori ez dela gure herrialdeetakoa bezalakoa.

Prestakuntza eta hazkunde prozesu bat da eta entretenigarria baita ere!

Batzuk La Posada-ko beste saio batzuetan egon gara (marentalitate positiboa, biodantza, irteerak...) Batzuen seme-alabak ere hemen hazi dira eta beste batzuek aspalditik ezagutzen dute La Posada.







ISTORIOAK ETA ERREZETAK

Kanela, usain-iltzea, txokolatea intxaurrekin edo ereinotza espeziak edo osagaiak baino gehiago dira. Begiak itxita, ukitu eta usaintzen badituzu, oroitzapenak zure oroimenean pilatu daitezke. Hori gertatu zitzaigun esperimentu hori taldean egin genuen lehenengo aldian. Janaria usaindu, ukitu eta dastatu ondoren, nahi zuenak bere burura eta bihotzera iritsitakoa besteekin partekatu zuen: landa-lana, kanela-ura, amak, amonak, ospakizunak...

Hori izan zen bakoitzak errezeta batzuen atzean zeuden istorioei buruz hitz egiteko abiapuntua. Izan ere, osagai bat ez da osagai bat soilik, baizik eta usainak, ukimenak, formak... oroitzapenak ekartzen dituzte. Gauza bera gertatzen da errezeta bat prestatzerakoan, errezetak janaria baino askoz gehiago dira, eta istorio garrantzitsuak ekartzen ditu bakoitzaren bizitzara.

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





Historia duten errezetak

2024ko martxoa zen. Historia duten errezetak eta errezeten istorioak entzun eta kontatzen ziren. Nola kontatu labur-labur bakoitzak bizkarrean zekarrena? Zer izenburu izan lezake horietako bakoitzak?

Liburu bat, film bat edo abesti bat balira, zer izen izango lukete? Esan dezagun, adibidez, "Zorionaren arroza", "Amodio lodia", "Nire aitona-amonen oroitzapenak" eta beste asko.

Hona hemen adibide batzuk ...



Nacatamales.

Artoa da nire sustraia

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

Nire amonaren ogia 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 .

Nire haurtzaroko krepeak

Fouzya



Baghrir (creeps marroquí)



Safí gaileta tradicionalak (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.

Laster iritsiko diren beste errezeta batzuk...

KARIBEAREN ZAPOREA. ROSARIO

AMODIO LODIA. Rocío

ZORIONAREN ARROZA. Julieta

NIRE AITON-AMONEN OROITZAPENAK. María B.

NIRE HERRIALDEKO ERROSKILAK. María G.

EGUNEKO UNERIK ONENAK. Griselda

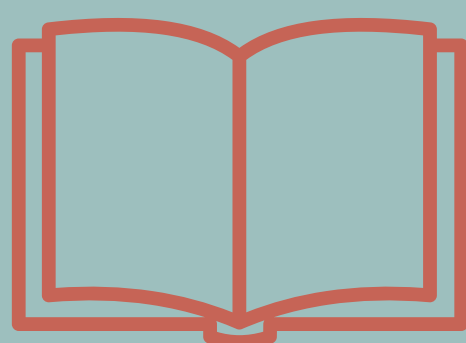
EGUNEROKO OGIA. Nelly

NATURAN BIZITZEA. Teodolinda

URTEBETETZE BATERAKO. Inés

PALMERAREN BIHOTZA. Asunción.

MAKARROI ITOAK. 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



JARRAITUKO DU...

Nekazariekin topaketak,
janaria kidekoopekin,
artoa eta... askoz ere gehiago!

