



Munduko Zaporeak Sabores del Mundo

zure mahaian
en tu mesa



aktibatuz

Bienvenidas a este proyecto culinario, nacido del corazón de 1º de la ESO del Colegio Ángeles Custodios, dentro del marco del proyecto **Aktibatuz**: <https://aktibatuz.saludglocal.org/>

Desde Farmamundi llevamos varios años colaborando con el centro, tanto en Lehen Hezkuntza, ESO y FP. Entre los distintos proyectos, identificamos los pilares fundamentales que dan salud y bienestar en el centro educativo; dónde sobresalió como activo de salud más importante la **Familia**.

Y no hablamos solo de quienes viven bajo nuestro mismo techo, sino de esa gran familia que habéis construido entre todas: la escuela, amistades, profesorado y todas las personas que os cuidáis y os hacéis sentir como en casa.

Este libro es la materialización de esa reivindicación. Creemos firmemente que la cocina es un lugar donde los lazos se fortalecen, las historias se comparten y las culturas se fusionan.

Dentro de estas páginas, encontraréis 20 recetas únicas, cada una con un sabor a hogar, a memoria y a diversidad. Son platos que representan nuestras raíces: desde el Sancocho de patacón de la abuela, pasando por los sabores de China, Gambia o Venezuela, que nos recuerdan de dónde venimos y lo rico que es nuestro origen común.

Cada receta es un acto de amor y una invitación a sentarse a la mesa. Os animamos a:

Disfrutarlo: Leed las historias y descubrid los sabores que hacen especial a nuestra comunidad.

Practicarlo: Atreveos a encender los fogones y a preparar estos platos en vuestras casas.

Compartirlo: Si alguna receta os llega al corazón, ¡compartid la vuestra! La familia siempre está creciendo.

Gracias por formar parte de nuestra mesa.

¡Que aproveche!

Ongi etorri sukaldaritza-proiektu honetara, Angeles Custodios Ikastetxeko DBH 1. mailako ikasleen bihotzetik sortua, **Aktibatuz** proiektuaren esparruan.

Farmamunditik hainbat urte daramatzagu ikastetxearekin lankidetzan, bai Lehen Hezkuntzan, bai DBHn eta LHn. Hainbat proiekturen artean, ikastetxean osasuna eta ongizatea ematen dituzten oinarrizko zutabeak identifikatu genituen; eta horien artean, osasun-aktibo garrantzitsuena **Familia** izan zen.

Ez gara gure teilatupean bizi diren pertsonen bakarrik ari, baizik eta zuek guztion artean eraiki duzuen familia handi horretaz: eskola, lagunak, irakasleak eta zaintzen zaituzteten eta etxean bezala sentiarazten zaituzteten pertsona guztiez.

Liburu hau aldarrikapen horren gauzatzea da. Irmoki uste dugu sukaldean loturak sendotzen, istorioak partekatzen eta kulturak fusionatzen diren lekua dela.

Orrialde hauen barruan, 20 errezeta paregabe aurkituko dituzue, bakoitza etxeko zaporea, memoria eta aniztasuna duena. Gure sustraiak irudikatzen dituzten platerak dira: amonaren Sancocho de patacón-etik hasi, eta Txina, Gambia edo Venezuelako zaporeetaraino. Horiek guztiek gogorarazten digute nondik gatozen eta zein aberatsa den gure jatorri komuna.

Errezeta bakoitza maitasun-ekintza bat da eta mahaian esertzeko gonbidapena. Honako hau egitera animatzen zaituztegu:

Gozatu: Irakurri istorioak eta ezagutu gure komunitatea berezi egiten duten zaporeak.

Praktikatu: Ausartu suak pizten eta plater hauek etxean prestatzen.

Partekatu: Errezetaren batek bihotzera iristen bazaizue, partekatu zurea! Familia beti baitago hazten.

Eskerrik asko gure mahaian parte hartzeagatik.

On egin!

Índice (pendiente)

1. BAO ZI, *Yuxuan Ying*
2. BAIÁ DE DOIS Y GUARANÁ, *John Andrew*
3. LLAPINGACHO, *Matthew*
4. NIGERIAN JOLOF RICE, *Miracle, Alexis y Osayuwamen*
5. JUGO DE MORAS CON LECHE. *Emanuel y Juan Diego*
6. SANCHOCHO DE PATACÓN, *Emanuel y Juan Diego*
7. VORI-VORI. *Sara*
8. GAZTA-ENPANADAK. *Sofía*
9. AKAMU, *Joice*
10. PLATANO FRIJITUA. *Ángel*
11. BANDEJA PAISA. *Jordan*
12. SAMALE. *Isabella*
13. MAGÚ DOMINICANO. *Elisabeth*
14. EBBEH. *Ebrahima*
15. ARROSA ETA OILASKOA KAKAHUETE SALTSAREKIN. *Martín*
16. AREPAS. *Zarer y Santi*
17. KIKA. *Mohamed*
18. AZUKRE-KANABERA ZUKUA. *Adri*
19. TAMALES. *Javier, Flavio y Engels*
20. PURÉ DE CALABACÍN DE LA AMAMA. *Iñigo*



Baozi

Yuxuan Ying



Ingredientes:

Para la masa:

- Patatas 800 g
- 300g de harina de trigo (de fuerza media)
- 6g de levadura seca (o 12g de levadura fresca)
- 160-170ml de agua tibia
- 20g de azúcar
- 10g de aceite vegetal
- 2g de sal



CHINA

Para el relleno:

- 300g de carne de cerdo picado
- 1 cucharada de salsa de soja ligera
- 1 cucharadita de salsa de soja ligera
- 1 cucharadita de salsa de soja oscura (opcional)
- 1 cucharadita de aceite de sesamo
- 1 cucharada de vino shaoxing (opcional)
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta blanca
- 2 cucharadas de jengibre picado finalmente
- 2-3 cebolletas picadas
- 3 cucharadas de agua o caldo (para que el relleno quede jugoso)

Cómo se hace:

Preparar la masa:

- 1 Mezcla en un bol: harina, azúcar y sal.
- 2 Disuelve la levadura en el agua tibia.
- 3 Añade esa agua poco a poco a la harina mientras mezclas.
- 4 Agrega el aceite y amasa 8-10 minutos hasta obtener una masa suave.
- 5 Cubre y deja reposar 1 hora o hasta que doble su tamaño.

Preparar el relleno:

- 1 En un bol grande mezcla la carne con: salsa de soja ligera, vino shaoxing (si usas), azúcar, sal, pimienta blanca, jengibre, cebolletas, aceite de sésamo.
- 2 Añade de 3 cucharadas de agua o sal poco a poco, batiendo siempre hacia el mismo lado hasta que la carne quede pegajosa y jugosa. Reserva en la nevera mientras sube la masa.

Dar forma a los baozi:

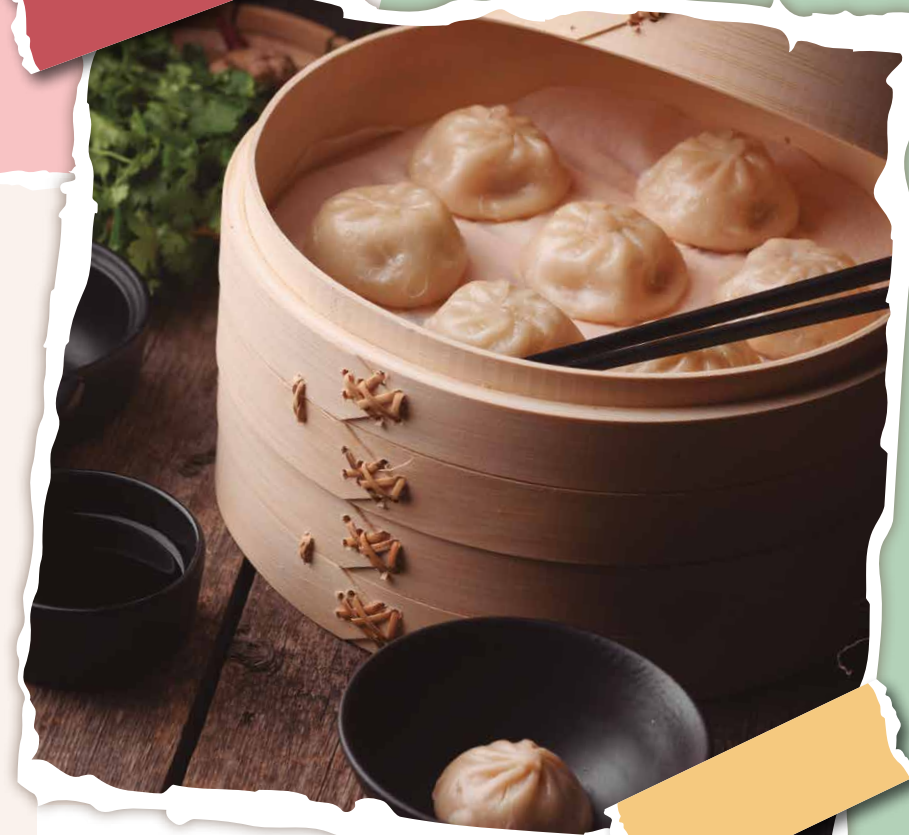
Quita el aire a la masa y divide en 12-14 bolitas, estira cada bolita en un círculo, dejando el centro más grueso. Coloca una cucharada de relleno en el centro, pliega haciendo 10-12 pliegues, cerrando bien la parte superior.

Segundo reposo:

Deja los baozi formados reposar 15 minutos tapados

Cocinar al vapor:

Colócalos en la vaporera sobre papel de horno o tela.
Cocina al vapor 10-12 minutos a fuego medio-alto.
Apaga el fuego y espera 2 minutos antes de destapar (para que no se hundan).

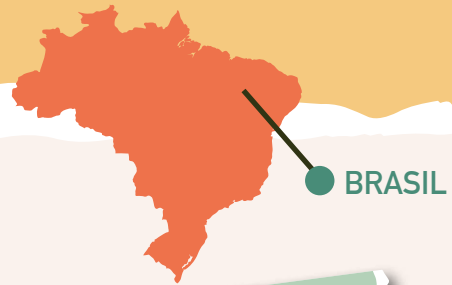


La receta es típica de China, se come en cualquier momento. Es de tradición familiar, me la enseñaron mi madre y mi abuela y está riquísimo.
Te recomiendo hacerlo esponjoso. Yo normalmente lo hago en la tarde para tener más tiempo porque hacer esta comida lleva mucho tiempo de preparación. No necesita ningún instrumento de cocina especial.



Baiaó de Dois y Guaraná

 John Andrew



BRASIL

Ingredientes:

BAIAÓ DE DOIS

- Arroz
- Alubias
- Queso o carne seca
- Perejil
- Ajo
- Pimienta
- Sal
- Aceite

GUARANÁ

- Semillas de la fruta
- Agua carbonatada
- Azúcar o edulcorantes
- Algunas frutas

Cómo se hace:

Baiaó de dois:

- 1 Cocina las alubias y condiméntalas a tu gusto.
- 2 Después cuece el arroz y cuando esté hecho lo mezclas con las alubias.
- 3 Agrega el queso en trocitos y a disfrutarlo (si quieres con pescado)

Otro modo de preparación:

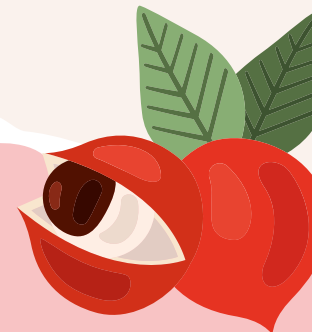
- 1 Frie la carne seca con las verduras a tu gusto: cebolla, pimienta verde, perejil...
- 2 Después hecha las alubias en la olla unos 10 minutos. Cuando estén cocidas pon el arroz y a disfrutarlo

Guaraná:

Usando el polvo de las semillas de la fruta. Mezclándolo con agua carbonatada, azúcar o edulcorantes y a veces con otros ingredientes como frutas o especias para crear diferentes bebidas.



El **guaraná** es una fruta originaria del **Amazonas**. De sus semillas negras se saca un polvo que tiene cafeína y guaranina y se usa como ingrediente en bebidas.



Esta receta se pasó de generación en generación, yo nunca la he hecho pero está rica.

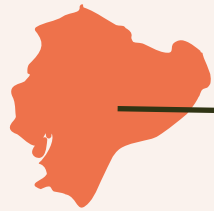
La bebida de Guaraná generalmente contiene frutos secos, como anacardos, cacahuets o nueces de Brasil, leche en polvo, raíces o cortezas afrodisíacas y polvo o jarabe de semillas de guaraná. Algunos añaden frutas, aguacate o huevos de codorniz crudos.



Llapingacho



Matthew



● ECUADOR

Ingredientes:

- Queso rallado
- Patata
- Achicote
- Sal
- Aceite para freír
- Mantequilla para también freír

Cómo se hace:

- 1 Hervir y Majar: Cuece las papas con sal, escúrrelas y haz un puré. Mézclalo con un refrito de cebolla y achiote, y deja reposar la masa.
- 2 Rellenar: Forma bolas con la masa, haz un hueco, rellénalo con queso fresco y ciérralo. Aplasta hasta formar tortillas y refrigéralas brevemente.
- 3 Freír: Fríe los llapingachos en una sartén engrasada hasta que estén dorados y crujientes por ambos lados.
- 4 Servir: Sírvelos calientes, tradicionalmente acompañados de salsa de maní, huevo frito y ensalada curtida.



El **achiote** es una especia y colorante natural que se extrae de las semillas del arbusto tropical Bixa orellana. Se usa para dar color rojizo-amarillento a la comida y tiene un sabor suave entre dulce y picante. Tiene otros nombres como **onoto, urucú o annatto**



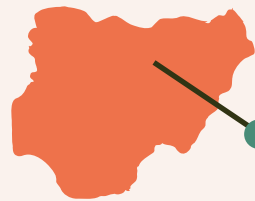
Este plato es tradicional de Ecuador y se come cuando hay una reunión familiar o en momentos importantes, como bodas o funerales. Es una comida muy importante por lo tanto solo se come en momentos especiales.



Nigerian Jollof Rice



Alexis y Osayuwamen



NIGERIA

Ingredientes:

- Arroz
- Tomate
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Caldo
- Sal
- Curry
- Aceite
- Mantequilla
- Hojas de laurel

Cómo se hace:

- 1 Haces con el tomate una salsa de tomate y añades pimiento rojo, cebolla, sal, curry y hojas de laurel.
- 2 Deja que se cocine y luego echa agua, depende de la cantidad del arroz.
- 3 Cuando salen burbujas, lavas el arroz con agua caliente y echas el arroz dentro de la salsa.
- 4 Tapa la cazuela y deja que se cocine y luego abre la cazuela, echa un poco de mantequilla y lo tapas de nuevo, tienes que dejar que se queme un poco y luego abre la cazuela y luego lo remueves.



El FUFU te alegra el día

Otro alimento muy popular en Nigeria es el "fufu". Es una masa suave y elástica hecha de yuca, ñame o plátano verde que se come con las manos y se moja en guisos o sopas.

Hay un debate sobre qué tipo de Jollof Rice es mejor: el de Nigeria o el de Ghana. Nosotros personalmente creemos que el de Nigeria es mejor pero nunca hemos probado el de Ghana así que no sabemos de verdad cuál es el mejor.

Jugo de moras con leche



Emanuel y Juan Diego

Ingredientes:

- 1 kilo de moras
- 3 tazas de azúcar
- Hielo
- 2 tazas de leche
- Cerezas

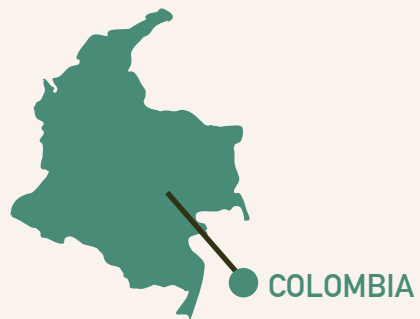
Cómo se hace:

- 1 Echas las moras en la licuadora con las 3 tazas de azúcar.
- 2 También le echas 2 tazas de leche y 10 cubitos de hielo y licuas todo.
- 3 Lo pones en un vaso, se puede adornar con moras enteras y cerezas y GUALAAA!!!!

El jugo de mora es originario de Buenaventura, en la costa de Colombia. Es una bebida que se hace con amor, para apagar el calor y refrescarse, y pasar una buena tarde, noche o mañana.



Sin mora,
sin color y sin sabor



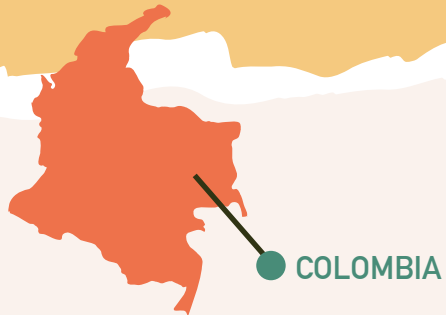
COLOMBIA



Sancocho de patacón



Emanuel y Juan Diego



COLOMBIA

Ingredientes:

- Agua
- Pastilla de gallina
- Cilantro
- sal
- Plátano verde
- Verduras
- Sasón
- Masorca
- Ajo en polvo
- Aguacate

Cómo se hace:

1. Poner a calentar el agua hasta que hierva en una olla.
2. Echar la pastilla de gallina en el agua, picas el cilantro y tambien lo echas.
3. Le echas sal y aplastas el patacón con un plato o como te sea mas comodo.
4. Picas cualquier tipo de verduras y lo echas con sazón.
5. Picas en rodajas la mazorca y se lo echas
6. Revuelves todo y lo dejas 20 minutos y lo echas en un plato.
7. Y al final pones un aguacate picado y ajo en polvo.

Y A COMER SE DIJO PELAO!!!!!!!!!!!!

Este plato es de la región de Cali, representa mucho al caleño y todo colombiano

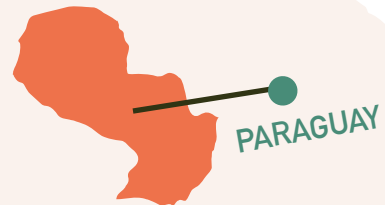


Nunca falta un pelo en el Sancocho...!!!!!!



La persona que me enseñó la receta es mi abuela Martha que lamentablemente está muerta , pero nos dejó la tradición. Se toma Sancocho caliente el día mas caluroso del año, y es muy rico acompañarlo con jugo de mora o mora con leche, y que el jugo esté bien frío.

Vori-Vori Sara

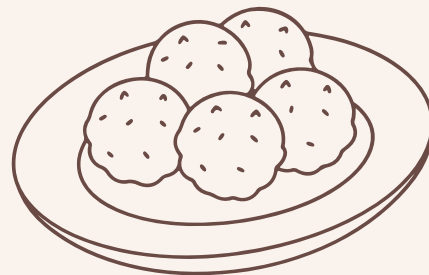


Osagaiak:

- Oilasko zatitua
- Tipula
- Baratzuria
- Tomatea
- Piperra
- Perrexila
- Gatza
- Piperbeltza
- 2 Ur
- Arto-irina
- Gazta fresko mota (queso paraguayo)
- Gurina

Nola prestatzen da:

- 1 Salda: Tipula, baratzuria, tomatea eta piperra frijitu. Oilaskoa gehitu, ura, gatza eta perrexila ere bai. 40 min egosi.
- 2 Boliak (Vori vVri): Arto-irina + gazta + gurina + gatza nahasi eta bolatxo txikiak egin.
- 3 Egostea: Bolak salda irakiten dagoenean bota eta 10–15 min egosi.



Vori-Vori

izena guaranieratik dator, eta "bolatxo, bolatxo" esan nahi du; arto eta gatzaz egindako bolatxo ospetsuei egiten die erreferentzia



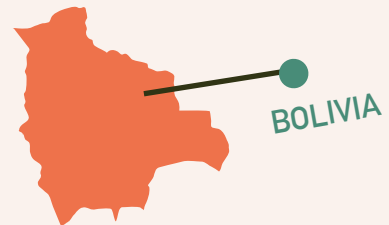
Janari hau Paraguay lekuan prestatzen da. Gozo-gozoa egiteko trikimailua maitasunez egitea da, janaria ondo atera dadin. Plater hau urte osoan prestatzen da, eguraldia edozein dela ere; jendeak vori-vori jaten du bai beroan bai hotzean.



Lapikoan abesten artoa, gazta bihurtzen da besarkada; vori-vori, sustrai-zopa, etxea plater batean datza

Vori-Vori beroak, arima piztu eta gorputza sendotu

Gazta-enpanadak Sofía



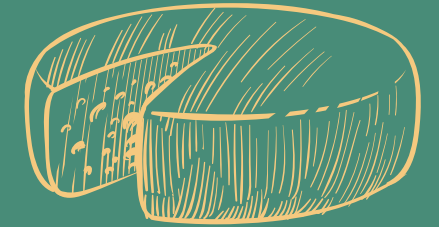
BOLIVIA

Osagaiak:

- Gazta ertain bat (ez oso gazia)
- Olio koilara 1 (frijitzeko nahikoa)
- Ur irakinetan koilarakada 1
- 4 koilarakada azukre
- Koilarakada 1 bikarbonato (aukerakoa)
- 2 koilarakada barazki-esne bero eta urtu

Nola prestatzen da:

1. Ontzi batean, irina, gazta, azukrea eta gurina nahastu ondo nahastu arte.
2. Ur irakinetan bota eta koilara batekin azkar irabiatu pikorrak ez sortzeko, ore leun eta apur bat itsaskorra lortuz.
3. Utzi ore atsedean hartzen minutu batzuetan. Egin bola txikiak orearekin eta, irina hautseztatuz oratzeko mahaian, eman forma obalatuaren bola bakoitzari.
4. Jarri gazta xehatua zati bakoitzaren erdian, tolestu, ertzean ur pixka bat jarritz eta hatzekin sakatu; ondoren, fin-fin tolestu, azken forma eman.
5. Zartagin sakon batean, olio bero ugarirekin, enpanada bakoitza frijitu eta koilara batekin gainetik bota urre kolorekoak izan eta bolumena handitu arte.
6. Ondoren, atera eta paper xurgatzailearen gainean utzi, gehiegizko olio kentzeko.
7. Zerbitzatzeko, azukre hautsez hautseztatu. Apiarekin goxo-goxoak dira.



Zailtasuna gazta ez isurtzea da, beraz, gorantz tolestura egitea gomendatzen da, eta ur gutxiago duten gaztak erabili behar dira. Errezeta hau oso tipikoa da Latinoamerikan, batez ere Bolivian.



Akamu (Pap / Ogi)



Ba al zenekien zure gurasoak Nigerian jaio badira (zu ez), hara bidaiatzen duzunean denek berehala ezagutuko zaituztela, nahiz eta bizitzan behin bakarrik joan izan?



NIGERIA

Osagaiak:

- Katilu akamu gordin (pap pastan, prozesatua eta hartzitu prest ez badaukazu, beherago azalduko dizut nola egin zerotik)
- Ur hotza
- Ur beroa
- Azukrea edo eztia (aukeran)
- Esne likidoa edo hautsa (aukeran)

Nola prestatzen da:

- 1 Hautsa ur pixka batean nahastu, pikorrik ez geratu arte.
- 2 Gehitu ur beroa poliki-poliki, etengabe mugituz, loditzen joan arte.
- 3 Lodiegi bada, gehitu ur bero apur bat gehiago. Likidoegi bada, gehitu hautsa ur hotzetan nahastuta.
- 4 Amaitzeko, nahi izanez gero, gehitu azukrea, eztia edo esnea eta ondo nahastu.



Akamu jatearen onurak

Leuna eta arina da, egokia honetarako: haurtxo, gaixoak

Akamua aberatsa da karbohidrato naturaletan, horregatik:

Eman energia azkarra, lagundu nekea gainditzen, ona da eguna hasteko.

Erabilitako zerealaren arabera (artoa, artatxikia, basartoa), hauek eman ditzake:

B taldeko bitaminak, mineralak, hala nola burdina eta magnesioa, antioxidatzaileak



Platano Frijitua

Ángel



GINEA EKUATORIALA

Osagaiak:

- 3 platano oso heldu eta gozo (azala ia beltza edo orban beltz askorekin)
- Landare-olioa frijitzeko (gutxi gorabehera edalontzi bat: arto-olioa, ekilore-olioa, kanola-olioa...)
- Gatz pixka bat (aukerakoa baina gomendatua, zaporea asko hobetzen du)

Nola prestatzen da:

1. Berotu olio a zartagin sakon batean edo frijigailu batean, su ertain-altuan (oso bero egon behar du, baina kerik ez atera; gutxi gorabehera 170–180 °C).
2. Olio berotzen den bitartean, zuritu platanoak.
3. Moztu platanoak zeharka xerra loditan (1,5–2 cm-ko lodiera) edo luzetara 3-4 tira luzetan (nahi duzun moduan).
4. Olio bero dagoenean (froga txiki bat bota: burbuil handiak atera beharko lituzke), sartu platanoak pila egin gabe.
5. Frijitu alde bakoitzetik 2–3 minutuz, urre-kolore eder bat hartu eta karamelizatu arte (kolore kafe ilun distiratsua hartzen dute).
6. Atera koilara zulatuekin/iragazkiarekin eta jarri paper xurgatzailearen gainean edo iragazki batean, soberako olio kendu dezaten.
7. Berehala, bota gatz pixka bat gainetik (hau da trikimailua: gozoa indartzen du!).



Ba al zenekien antzinako Espainiar Ginea Ekuatorialean gaztelaniaz hitz egiten zela? Ginea Ekuatoriala Espainiaren kolonia izan zen 1778tik 1968ra, eta gaur egun ere gaztelania da hango hizkuntza ofiziala, afrikar hizkuntza indigenez gain.



BIOKO.
GINEA EKUATORIALA

Bandeja Paisa

 Jordan



KOLONBIA

Osagaiak:

- Arrautza
- Platano heldua
- Haragi xehea
- Arroz zuria
- Ahuakatea
- Arepa
- Babarrunak (edo Frijoleak)
- Saiheski-xerrak
- Txorizoa

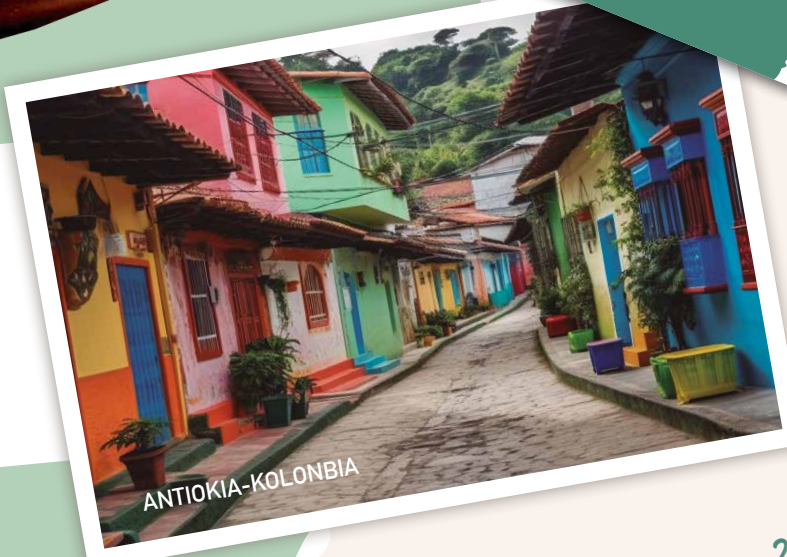
Nola prestatzen da:

1. Bandeja paisa prestatzeko, zartagin bat sutan jarri behar da. Haragi xehea bertan egin ondoren, saiheski-xerrak prestatu behar dira.
2. Ondoren, platanoa frijitu eta babarrunak (frijoleak) prestatzen jarrai daiteke.
3. Arepa egiteko oso erraza da: nahikoa da masa prestatu eta zartaginean zuzenean (edo plaketan) egin.
4. Hori guztia egiten den bitartean, entsalada (edo beste osagaiak) presta daitezke, errezetarik onena lortzeko.



Jatorria ez dago argi, eta bertsioak mandazainekin edo Bogotan Antioquiako sukaldaritza sustatzeko jatetxeen sorrerarekin lotzen dira.

Kaloria askoko platera da, 2.000 kaloria inguru dituen, eta, ugaria izan arren, batzuetan kritikatu da eguneroko Antioquiako janaria guztiz ordezkatzeko ez duelako.



ANTIOKIA-KOLONBIA

Samale

Isabella



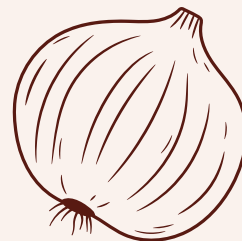
RUMANÍA

Osagaiak:

- Aza (edo Berza) handi 1
- 500 g txerri-haragi xehea
- 100 g arroz
- Tipula handi 1
- 2 azenario
- 400 ml tomate-purea (edo birrindua)
- 1 koilaratxo piperrauts (edo pipermin)
- 1 koilaratxo ezkaia (lehorra)
- 2 erramu-hosto
- Gatza eta piperbeltza

Nola prestatzen da:

1. Tipula eta gainerako barazkiak sueztitu, arroza gehitu eta hozten utzi.
2. Haragia eta barazkiak nahasi, eta aza-hostoak bete.
3. Rolotxoak lapikoan jarri, tomate-purearekin eta urarekin estali, eta su motelean egosi ordu batzuetan.



Mamaliga

“ogi” oso zuri moduko bat da, arto-irinarekin egiten dena



MAMALIGA

Errezeta hau nire aitak eta nire amamak egiten dute Gabonetan jateko, eta mamaliga-rekin jan daiteke.

Mangú Dominicano

 Elisabeth

Mangú deitzen zaio, baina “hiru kolpeak” izenarekin ere ezaguna da. Konbinazio klasikoa mangúa, salamia, arrautza frijitua eta gazta frijitua dira.

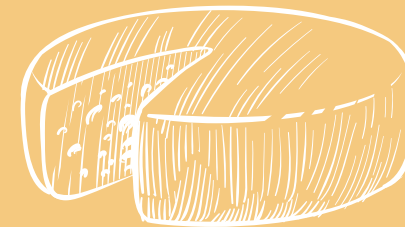
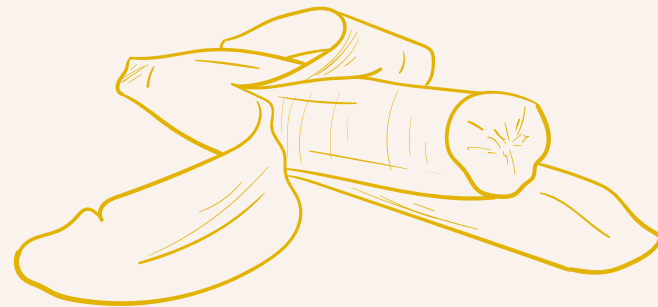
 DOMINIKAR ERREPUBLIKA

Osagaiak:

- Platano berdeak
- Gurina edo olio
- Ura eta gatza
- Tipula gorria
- Oliba-olioa eta ozpina edo limoi-zukua
- Salaria
- Arrautzak
- Gazta

Nola prestatzen da:

1. Platano berdeak egosi bigundu arte.
2. Platanoak birrindu ur bero pixka batekin eta gurinarekin (edo olioarekin), pure leun bat lortu arte.
3. Salaria xerretan frijitu. Arrautza frijitu. Gazta frijitu, urre-kolorea hartu arte.
4. Tipula (gorria) olioan sueztitu eta ozpin/limoi-zuku ukitu batekin nahasi, karamelizatu arte.
5. Platera osatu: mangúa jarri, gainean tipula, eta alboetan salamia, arrautza eta gazta frijitua ipini.



Ebbbeh



Ebrahima



 GAMBIA

Ingredientes:

- 1 kg de Yuca (Cassava)
- 200 g Pescado Bonga
- 200 g Pescado "Pez Gato"
- 100 g Cangrejos
- 100 g Langostinos
- 1/2 taza de Aceite
- 1 guindilla picante entera o al gusto
- 1 cucharadita de Chile en polvo
- 1 cucharadita de Limón en polvo (o zumo de medio limón natural)
- Sal al gusto
- 1 cubo de caldo
- 3 cucharadas de Tamarindo, disuelto en ½ taza de agua caliente
- 2 cucharadas de Polvo de yuca (cassava)

Cómo se hace:

1. Cocinar la Yuca

- Lava bien la yuca pelada.
- Coloca los trozos de yuca en una cazuela grande y cúbrelos con agua.
- Hierve a fuego medio-alto hasta que la yuca esté completamente tierna (aproximadamente 20-30 minutos).

2. Preparar la Base

- Retira la yuca cocida y escúrrela (guarda un poco del agua de cocción).
- En la cazuela, machaca la yuca cocida y tierna con la guindilla picante.
- Vuelve a colocar la mezcla machacada en la cazuela.

3. Añadir el Sabor

- Añade el aceite.
- Incorpora todo el marisco y pescado: el pescado Bonga, el pescado "Pez Gato", los cangrejos (troceados) y los langostinos.
- Agrega el chile en polvo, el limón en polvo (o zumo), la sal y el cubo de caldo desmenuzado.
- Vierte el tamarindo que has disuelto previamente en agua caliente.

4. Cocción Final y emplatado

- Lleva la mezcla a ebullición suave y luego baja el fuego.
- Deja cocer a fuego lento durante 15 a 20 minutos, o hasta que el pescado y el marisco estén bien integrados y el sabor se haya desarrollado.
- En un recipiente aparte, disuelve las 2 cucharadas de polvo de yuca en un poco de agua fría.
- Vierte esta mezcla a la cazuela para espesar la salsa, removiendo constantemente hasta alcanzar la consistencia deseada.
- Ajusta el punto de sal si es necesario.



Arroza eta oilaskoa kakahuete saltsarekin



Martín

Osagaiak:

ARROZA ETA BARAZKIAK

- 300 g Arroz luzea (edo basmati)
- 400 g Oilasko bularki (zatitan moztuta)
- 1 Tipula ertaina (txikituta)
- 2 Baratxuri ale (txikituta)
- 200 g Babarrun berde (freskoak edo izoztuak)
- Olio pixka bat (sukaldatzeko)
- Gatza eta piperbeltza

KAKAHUETE SALTSARAKO

- 3 koilarakada Kakahuete-krema (naturala, azukre gabekoa)
- 150-200 ml Oilasko salda edo ura
- 1 koilarakada Tomate-kontzentratua
- 1 koilarakada Soja-saltsa
- 1/2 koilarakada Azukre (edo ezti pixka bat, orekatzeko)
- Txile/Piparmin hauts pixka bat (aukerakoa, gustuaren arabera)

Nola prestatzen da:

1. Arroza egosi:

Arroza eta ura (1:2 proportzioan) gatzarekin irakiten jarri. Utzi 10-12 minutuz egosten. Arroza iragazi eta bero gorde.

2. Oilaskoa prestatu:

Oilasko zatiak gatz eta piperbeltzarekin ondu. Zartagin handi batean, olio pixka bat berotu eta oilaskoa su ertainean doratu arte salteatu. Oilaskoa zartaginetik atera eta alde batera gorde.

3. Barazkiak salteatu:

Zartagin berean, tipula eta baratxuria erregosi bigundu arte (3-4 minutu). Babarrun berdeak gehitu. Salteatu 5-7 minutuz.

4. Kakahuete Saltsa egin:

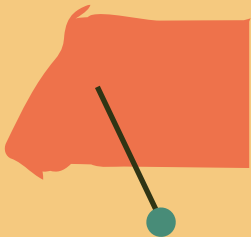
Ontzi bereizi batean, kakahuete-krema, oilasko salda, tomate-kontzentratua, soja-saltsa, azukrea eta txile-hautsa nahastu. Ondo irabiatu saltsa krematsu bat lortu arte.

5. Osagai guztiak nahastu:

Saltsa barazkien zartaginera bota. Utzi irakiten minutu batez. Aurretik doratutako oilaskoa zartaginera itzuli eta saltsarekin nahastu. Utzi su baxuan 5 minutuz, saltsa loditu dadin.

6. Zerbitzatu:

Arroza plater batean jarri, oinarri gisa. Oilaskoa eta kakahuete saltsa arroza gainean jarri.



GINEA EKUATORIALA

Errezeta hau gure amatek prestatzen du gehienetan, etxean asko gustatzen zaigulako!



Arepas Zarek y Santi



VENEZUELA

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de maíz precocida (Harina P.A.N. o similar)
- 2 ½ tazas de agua tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de mantequilla (derretida o blanda) o un poco de aceite
- Un poco de aceite o mantequilla para la plancha/sartén.

Cómo se hace:

1. Preparar la Masa

- En un bol grande, disuelve la sal y la mantequilla (o aceite) en el agua tibia.
- Añade la harina de maíz precocida lentamente mientras mezclas con una cuchara.
- Una vez que la harina haya absorbido todo el líquido, amasa con las manos durante 5 a 7 minutos. La masa debe ser suave, compacta y no pegarse a los dedos. Si está muy seca, añade un poco más de agua; si está muy blanda, añade un poco más de harina.
- Cubre la masa y déjala reposar 5 minutos.

2. Formar las Arepas

- Divide la masa en porciones iguales (del tamaño de una pelota de golf grande) para obtener unas 8 a 10 arepas.
- Con las palmas de las manos, aplana cada porción hasta formar un disco de aproximadamente 1-1.5 cm de grosor. Asegúrate de que los bordes queden lisos y sin grietas.

3. Cocinar

- Calienta una sartén o plancha a fuego medio y añade un poco de aceite o mantequilla para evitar que se peguen.
- Coloca las arepas en la plancha y cocina durante 7 a 8 minutos por cada lado. Deben formar una costra dorada.
- Punto Clave: La arepa debe sonar hueca al darle pequeños golpes con el dedo cuando esté lista. Esto indica que se cocinó bien por dentro.

4. Servir y Rellenar

- Saca las arepas del fuego y córtalas por la mitad (como un pan de pita), sin llegar a cortar los bordes.
- Unta mantequilla por dentro y rellena a tu gusto.

Las arepas se pueden tomar como desayuno, cena o acompañamiento

Ideas para el Relleno

Típicos Venezolanos: Reina Pepiada (pollo desmenuzado con aguacate), Carne Mechada (carne de res deshebrada) y queso blanco rallado.

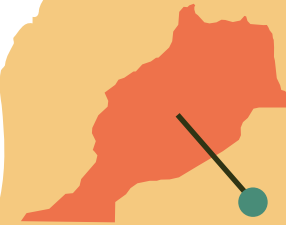
Clásico Familiar: Jamón y queso, huevo revuelto, o carne picada con mazorca de maíz y verduras.

Opciones Dulces: Mantequilla y mermelada, o Nutella.



Kika

 Mohamed



MARRUECOS

Osagaiak:

- 4 arrautza
- 4 koilarakada kakao-hauts
- Edalontzi bat azukre
- Txokolate zuri eta beltz kantitate txiki bat
- Edalontzi bat ekilore-olio
- 30 g legamia (edo gozogintza-hautsa)
- Jogurt bat
- 8 g bainila-azukre
- 3 edalontzi irin
- Bi laranja-azal birrindu

TRESNAK:

- Bizkotxo-molde bat
- Gurina (moldea koipeztatzeko)
- Irabiagailu elektrikoa (edo eskuzkoa)
- Tamaina ertaineko ontzi bat

Nola prestatzen da:

1. Lehenik, moldea hartu eta gurinez koipeztatu, eta irin pixka bat bota barruan (edo irinez estali).
2. Ondoren, lau arrautzak ontzi handi batean apurtu eta sartu. Bertan gehituko ditugu: edalontzi bat azukre, edalontzi bat ekilore-olio, 8 g bainila-azukre
3. Irabiagailuarekin 8 bat minutuz irabiatu, oso ongi nahastu arte.
4. Gero, jogurta eta bi laranja-azal birrinduak gehitu, eta berriro irabiatu, dena ongi nahastu arte.
5. Orain, hiru edalontzi irin pixkanaka gehitu (grumorik ez egoteko iragazki baten bidez bota daiteke), eta 30 g gozogintza-hauts (edo legamia kimikoa) ere sartu.
6. Osagai guztiak ongi nahastu.
7. Orain, nahasketa horren zati bat ontzi txiki batean bereizi. Ontzi txikian 4 koilarakada kakao-hauts gehitu eta ondo nahastu, txokolatezko ore lortu arte.

8. Moldean jarri, lehenik nahasketa argiaren erdia botata, gero txokolatezko ore guztia erdian, eta azkenik gainerako nahasketa argia gaineratik (marmol-efektua lortzeko).
9. Labean 180 °C-tan eduki, 40 minutuz (edo egurrezko makil bat sartuta garbi ateratzen den arte).
10. Labetik atera eta hozten utzi.
11. Txokolate zuri eta beltza urtu (bainu marian edo mikrouhin-labean) eta gaineratik bota.
12. Eta kitto! Zure Marokoko Kika gozo-gozoa prest dago jateko!



Azukre-kanabera zukua



Adri



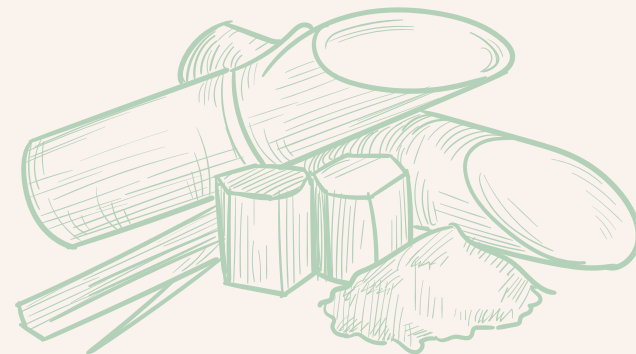
BRASIL

Osagaiak:

- Azukre-kanabera freskoa
- Ura (nahi izanez gero)
- Bi limoi edo lima zuku
- Izotza (nahi izanez gero)

Nola prestatzen da:

1. Kaña prestatu eta garbitu, eta beharrezkoa bada azala kendu.
2. Zukua ateratzeko, prentsa erabili; bestela, kaña xehatu eta eskuz estutu.
3. Likidoa iragazi, soberako zuntzak kentzeko.
4. Zaporeari oreka emateko, limoi edo lima-zukua gehitu.
5. Hotz zerbitzatu, izotz pixka batekin.



Freskagarria, goxoa eta beroari aurre egiteko ezin hobe da. Eta, aldi berean, oso nutritiboa eta osasungarria da! Amonak Brasilen pasatu genuen azken udan irakatsi zidana da.

PLANTACIÓN DE CAÑA

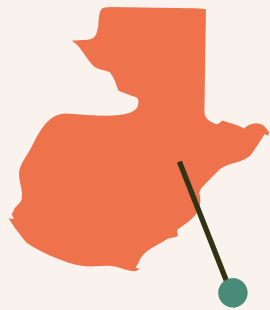


Bitxikeria: Edari honek digestioa errazten du eta urdaileko mina (edo sabeleko mina) arintzen laguntzen du. Lehenengoz Amerikan hartu zen.

Tamales



Javier, Favio y Engels



GUATEMALA

Cómo se hace:

1. Remojar las hojas (para ablandarlas).
2. Preparar la masa: Mezclar la masa de maíz con manteca, sal y caldo hasta obtener la consistencia deseada.
3. Preparar el relleno al gusto.
4. Armar los tamales: Distribuir una porción de masa y el relleno sobre una hoja.
5. Cocer al vapor por 1 hora aproximadamente.

Ingredientes:

- Masa de maíz
- Manteca o aceite
- Sal
- Caldo
- Hojas de maíz
- Relleno al gusto (pollo, cerdo, rajas, mole, dulce, etc.)



PONCHE DE FRUTAS



Otra receta típica de Guatemala es el ponche de frutas, que se prepara en Navidad

¿Cuándo? Hace miles de años, en la época prehispánica.

¿Dónde? En la región de Mesoamérica (lo que hoy es México y parte de Centroamérica).

Ingrediente clave: El maíz, que era la base de su dieta.

Función original: Alimento ceremonial, ofrenda religiosa y ración para guerreros y viajeros.



PÁJARO QUETZAL

Puré de calabacín y patata de Amama



Ingredientes:

- 2 Calabacines medianos
- 1 Patata de tamaño medio
- 2 Quesitos de El Caserío (o queso cremoso similar)
- 50 ml de Leche (entera o semidesnatada, para cremosidad)
- 1 rebanada de Pan (o pan bimbo, para espesar)
- Sal y pimienta negra al gusto

Cómo se hace:

1. Lava y pela la patata y los calabacines en trozos grandes. Colócalos en la cazuela. Cúbrellos con agua o caldo (que apenas los tape). Lleva a ebullición y cuece a fuego medio hasta que las verduras estén muy tiernas (unos 15-20 minutos).
2. Retira del fuego y escurre la mayor parte del agua, dejando aproximadamente un vaso de líquido en la cazuela. Pasa la minipimer a las verduras hasta obtener un puré suave. Ajusta la cantidad de líquido según la consistencia deseada.
3. Con el puré aún caliente, añade los dos quesitos de El Caserío y la leche. Vuelve a pasar la minipimer brevemente hasta que el queso esté totalmente integrado y el puré adquiera una textura muy cremosa.
4. Si el puré ha quedado demasiado líquido, puedes añadir una rebanada de pan (previamente remojada en un poco de leche o agua caliente) y volver a triturar, hasta alcanzar la consistencia perfecta.
5. Salpimentar al gusto y servir

Mi Amama siempre decía que en la cocina tienen que primar las recetas sencillas y fáciles de hacer, porque al final... ¡ella tardaba más en hacer la comida, que nosotros en comerla !



aktibatuz

<https://aktibatuz.saludglocal.org/>





Familiako sukaldaritzako errezeten liburua Libro de recetas de cocina familiares

Sukaldaritza-abentura bat daukazu zain!

Murgildu Ángeles Custodios Ikastetxeko DBH 1eko ikasleek prestatutako 20 errezeta berezi: istorioz, argazkiz eta bitxikeriez beteak!

Zapore eta kulturen bidaia bat!

Gozatu, ikasi eta partekatu!

¡Una aventura culinaria te espera!

Explora 20 recetas auténticas, llenas de historias, fotos y anécdotas del alumnado de 1º ESO de Ángeles Custodios Ikastetxea.

¡Un viaje de sabores y culturas!

¡Diviértete, aprende y comparte!



COLEGIO ÁNGELES CUSTODIOS IKASTETXEA



las Aldai
comunicación social