

# UN MÓN DE SABORS

## Pay helado de vainilla y chocolate — MÉXICO

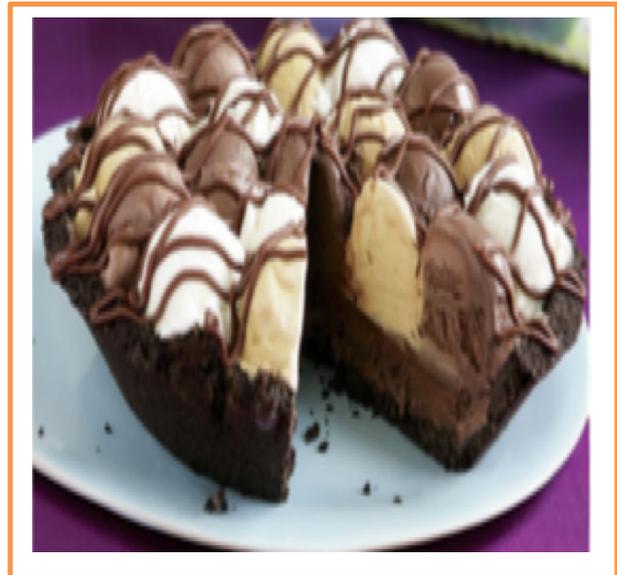
Hierba, especias, condimento o ingrediente

### Vainilla y chocolate



#### Ingredientes de la receta:

2 Tazas de galletas oreo molidas.  
 90 Gramos de mantequilla derretida.  
 1 1/2 Litro de helado de chocolate.  
 1 Litro de helado de vainilla.  
 Chocolate liquido.



#### Receta:

En primer lugar combina la galleta oreo con la mantequilla y mezcla hasta conseguir una pasta. Luego con esta pasta de galleta forra un molde para pay y refrigera por cinco minutos.

Mientras tanto suaviza cuatro tazas de helado de chocolate. Enseguida retirar del refrigerador la base de pay. Después esparce muy bien el helado de chocolate suavizado sobre la base de galleta oreo, nuevamente coloca en la nevera hasta que cuaje completamente. Posteriormente coloca bolas de helado de vainilla alternando con bolas de helado de chocolate, baña con el chocolate liquido, vuelve a colocar en la nevera hasta el momento de servir.

**Receta propuesta por:**  
 MEXCAT

Asociación Cultural Mexicano Catalana

## AGUA DE JAMAICA — MÉXICO

Hierba, especias, condimento o ingrediente

**Flor de Jamaica****Ingredientes de la receta:**

- 2 tazas de flores de Jamaica secas
- 20 tazas de agua
- 1 3/4 tazas de azúcar

**Receta:**

Coloca la flor de la jamaica en una olla, agrega 6 tazas de agua y ponla a cocer.

Cuando empiece a hervir, baja el fuego y deja que hierva suavemente por 5-7 minutos.

Agrega el azúcar, mezcla bien. Retira del fuego y déjala enfriar aproximadamente 1.5 horas.

Toma una coladera y cuela el líquido de la flor en una jarra, agrega el agua restante, revuelve bien, prueba, y agrega un poco mas de azúcar si es necesario.

Refrigérala hasta la hora de servir, agrega hielo y ¡a disfrutar!

**Receta propuesta por:**

MEXCAT

Asociación Cultural Mexicano Catalana

# Prensa para tortilla

**Utensilio:**

Una **prensa para tortilla** o **tortillera manual** es un dispositivo tradicional de aproximadamente 20 cm o más, con un par de superficies redondas y planas, para aplastar bolas de masa de maíz y obtener [tortillas](#). Las tortillas son prensadas entre hojas de plástico u hojas de maíz. Las prensas de tortilla son usualmente hechas de acero inoxidable, aluminio inoxidable o madera

**Utensilio ofrecido por:**

MEXCAT – Asociación Cultural Mexicano Catalana

## Infusión de “mate” - URUGUAY

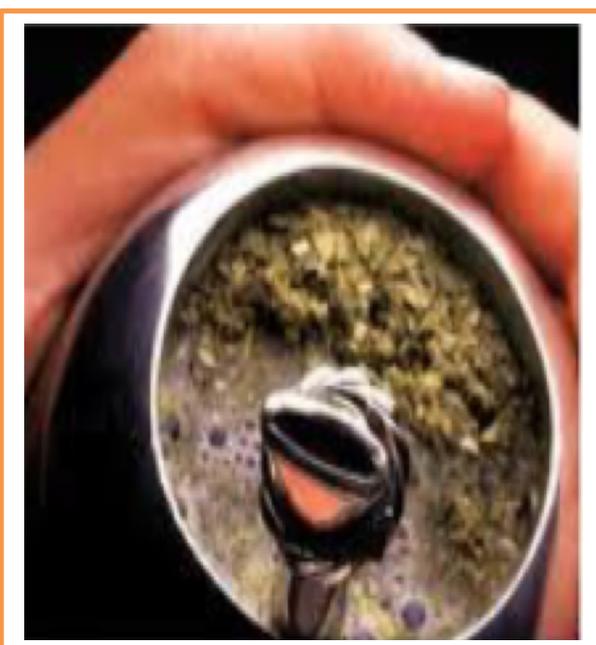
Hierba, especias, condimento o ingrediente

## Yerba mate



Ingredientes de la receta:

- Yerba Mate
- Azúcar
- Agua



## Receta:

El mate es una infusión hecha con hojas de yerba mate (*Ilex paraguariensis*), planta originaria de las cuencas de los ríos Paraná, Paraguay y el curso superior del Uruguay. Estas plantas previamente secadas, cortadas y molidas forman la Yerba Mate, la cual tiene sabor amargo debido a los taninos de sus hojas. Por esto, hay quienes gustan de endulzar un poco el mate con azúcar, miel, endulzante no calórico. La espuma que se genera al «cebar» se debe a los glucósidos que la yerba mate contiene.

**Receta propuesta por:**  
Asociación Uruguayo Catalana “Los Botijas”

## SALSA CHIMICHURRI - URUGUAY

Hierba, especias, condimento o ingrediente

## Perejil y Orégano



### Ingredientes de la receta:

- media taza de hojas de perejil (medio atado)
- dos cucharadas de orégano (en lo posible fresco)
- entre dos o cuatro dientes de ajo, según se quiera hacer más fuerte
- media taza de cebolla común o cebolla de verdeo picada
- dos cucharadas de vinagre
- media taza de aceite
- sal y pimienta al gusto
- Agua



### Receta:

Los ingredientes básicos para preparar chimichurri son perejil, orégano, ajo, vinagre y sal. Opcionalmente se puede agregar albahaca, tomillo, laurel, morrón (ají), cebolla de verdeo, cebolla y mostaza en polvo. Es preferible que todos los ingredientes sean frescos, en vez de utilizar los condimentos en seco.

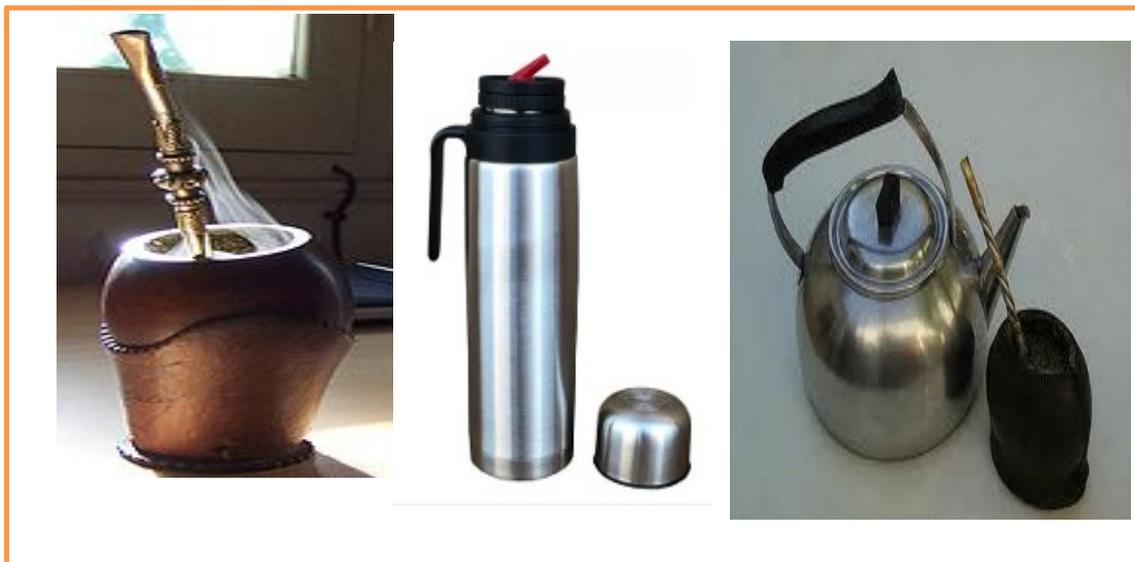
Los ingredientes escogidos se deben picar bien chiquitos, o se puede utilizar un **mortero** para triturarlos. Para ahorrar tiempo se puede utilizar un procesador pero la consistencia no queda igual que el del chimichurri tradicional.

Una vez triturados o picados los ingredientes sólidos, se deben mezclar y colocar en un frasco de vidrio previamente esterilizado, con vinagre, el aceite y un poco de agua tibia para completar. Se debe dejar macerar algunas horas y almacenar en la heladera.

**Receta propuesta por:**  
Asociación Uruguayo Catalana "Los Botijas"

## UTENSILIO

Caldera, Termo, Mate, Bombilla, Matera, bombilla



**Utensilio:**

El recipiente utilizado por los guaraníes para mantener el agua caliente y cebar *mate* fue la *caldera*, una especie de jarra con asa

**Utensilio ofrecido por:**  
Asociación Uruguayo Catalana “Los Botijas”

## Te con “Clavo de Olor” - HONDURAS

Hierba, especias, condimento o ingrediente

### Clavo de olor



### Ingredientes de la receta:

De 2 a 3 clavos de olor.

Taza de agua.



### Receta:

1. Este es uno de los tés más sencillos de preparar. Podemos elegir entre 2 o 3 clavos de olor para intensificar el sabor o sus efectos.
2. Se coloca a hervir el agua y al estar en su punto más caliente se agregan los clavos.
3. Dejarlo por 5 minutos y apagar.
4. Podemos dejarlo reposar para tomarlo un poco caliente o tibio o enfriarlo en el refrigerador para tomarlo helado. De ambas formas, podemos agregarle azúcar o miel para endulzar.

**Receta propuesta por:**  
Asociación Cultural Social Arte Culinario  
de Honduras y Amigos en Catalunya

## Carne a la pimienta - HONDURAS

Hierba, especias, condimento o ingrediente

### Pimienta negra en grano



### Ingredientes de la receta:

2-3 Raciones  
 1/2 kilo morcillo de ternera en tacos  
 1/2 cebolla  
 1 diente ajo  
 2 zanahorias  
 2 tomates maduros  
 1 cdita pimentón dulce  
 1 cdita pimienta negra molida o en grano Unos hilos azafrán  
 2 vasos agua (un medio litro aprox)  
 1 vaso vino blanco sal aceite  
 2 hojas laurel  
 1 chorrito salsa de soja patatas para freír.



### Receta:

**1 hora** Freír un poquito la carne con bastante aceite en el fondo de la olla, lo justo hasta que cambie de color por fuera (sino luego estará dura) y apartar. Salpimentamos. Hacer un sofrito con el ajo, la cebolla, y el tomate rallado. Lo haremos a fuego medio-lento hasta que todo esté bien pochadito. Entonces añadimos los trozos de carne sellados previamente. Dejamos sofreír todo junto, con los trozos de zanahoria unos 5 minutos más. En el último momento añadimos el pimentón y dejamos un minutito más a fuego bajo, para que no se queme.

Añadimos el chorrito de salsa de soja, el vino blanco y dejamos que se evapore un poco el alcohol y ponemos el agua. Echamos las hebritas de azafrán y el laurel.

Dejamos cocer durante 1h como mínimo, si usamos olla exprés serán 30 min cerrada y luego cocinando abierta hasta que espese la salsa. Lo necesario hasta que tenga el espesor que más nos agrade.

Mientras pelamos unas patatas y las hacemos alargadas, freímos en abundante aceite muy caliente para evitar que cojan mucho aceite. ¡Acompañamos nuestra carne con las patatas y listo para comer con un buen trozo de pan para mojar en la salsita!!

**Receta propuesta por:**  
 Asociación Cultural Social Arte Culinario  
 de Honduras y Amigos en Catalunya

## Jícara- HONDURAS



**Utensilio:**

Tiene diversos nombres según la región del país, huacal o huacal de morro, cumbo, Jícara tienen varias utilidades en el hogar.

Desde hace mucho tiempo con el fruto o corteza se elaboran recipientes semejantes a los vasos, cuencos, jícaras, guacales, cucharas, útiles imprescindibles del hogar. sencillos o decorados, donde se bebe el pinolillo o la deliciosa horchata elaborada con las semillas molidas del Jícara. (la semilla se llama **morro**)

**Utensilio ofrecido por:**

Asociación Cultural Social Arte Culinario  
de Honduras y Amigos en Catalunya

## MAZAMORRA - COLOMBIA

Hierba, especias, condimento o ingrediente  
**PANELA Y MAÍZ PETO**



### Ingredientes de la receta:

- 1 taza de Maíz peto
- 150 gramos de Panela 3 tazas de Leche (720 mililitros)



### Receta:

La mazamorra es un plato de comida criolla y es uno de los mas tradicionales en Colombia, especialmente en los departamentos del centro del país como lo es Antioquía.

#### PREPARACIÓN:

El primer paso es alistar todos los ingredientes. El maíz peto es el maíz blanco desgranado y crudo.

Dejar remojando el maíz peto desde la noche anterior.

Al día siguiente, cocinar el maíz en abundante agua durante 3 horas a fuego bajo hasta que esté blando.

Si es necesario retirar un poco de agua de la cocción anterior y añadir la panela rallada para endulzar la mazamorra. Mezclar todo muy bien.

Agregar la leche previamente hervida, lo que evitará que se corte la mazamorra. Cocinar durante 1 hora, revolviendo constantemente.

**Receta propuesta por:**

Asociación Casal Colombiano-ASOCASCOL

## BOLINILLO (MOLINILLO)



**Utensilio:**

**Descripción i ús:**

“Bolinillo” se usa en Colombia para referirse al instrumento de madera de forma alargada y punta abultada que sirve para batir el chocolate (Bebida caliente que se consume en el desayuno colombiano a base de leche y chocolate hervidos) mientras se cuece batidos de manera constante con un BOLINILLO

La Academia acepta la palabra “molinillo” para referirse a este mismo objeto. ... De esta forma, un “molinillo” es un instrumento pequeño para moler

**Utensilio ofrecido por:**

Asociación Casal Colombiano-ASOCASCOL

## GELATINA DE PATA - ESPIRITU DE SANTA CRUZ

Hierba, especias, condimento o ingrediente

### PATA DE RES

#### Ingredientes de la receta:

- 1 pata de res
- 2 1/2 litros de agua
- 1 litro de leche
- 2 ramas de canela
- 7 clavos de olor
- Azúcar al gusto



#### Receta:

#### Preparación:

El proceso de preparación son unas 8 a 12hrs

1. Lavar la pata y poner a cocer en una olla a presión con el agua durante una hora (en olla normal cocinar durante 2 a 3 horas hasta que la carne de la pata se desprenda de los huesos).
2. Retirar los huesos y colar el caldo
3. Colar nuevamente el caldo pero esta vez por un colador de tela o un paño
4. Pasamos encima del caldo un papel de cocina para que absorba toda la grasa que quede.
5. Agregamos la canela y clavo de olor y dejamos hervir durante 45 minutos, pasado ese tiempo volvemos a pasar por el colador de tela y retiramos la canela y el clavo de olor.
6. Le añadimos 1 litro de leche y dejamos cocer durante 45 minutos más, agregaremos el azúcar dependiendo del gusto de cada persona.
7. Pasado del tiempo de cocción lo servimos en recipientes individuales, dejamos enfriar y llevamos a la heladera durante toda la noche.

**Receta propuesta por:**

Espíritu de Santa Cruz de la Sierra i Sierra Cambalanes

## BEBIDA SOMÓ - SPIRITU DE SANTA CRUZ

Hierba, especias, condimento o ingrediente

**SOMÓ** (maíz frangollo)



**Ingredientes de la receta:**

- Maíz,
- Azúcar,
- Harina de maíz
- Canela.



**Receta:**

El proceso para elaborarlo requiere su tiempo. Entre cinco a seis horas, además de estar atento a la olla. En todo este tiempo mientras el agua disminuye se debe agregar más líquido, pero hervido.

Se debe remojar el maíz una noche antes. Al día siguiente poner a la olla al fuego con el clavo y la canela. Cuando el agua esté hirviendo, agregarle el maíz y la harina. Dejar hervir hasta que el maíz ablande. Luego diluir la harina con un poco de agua fría y añadir a la olla y dejar hervir una hora más, batiendo constantemente para evitar que se pegue. Sívalo con azúcar al gusto. El maíz debe reposar por lo menos ocho horas. Esto para que ablande.

**Harina:** En el caso del uso de la harina de maíz, la cantidad recomendada es 15 gramos para cada 10 litros de agua. No más porque se vuelve espeso.

**Batir:** Si bien el proceso para obtener un apetecible somó puede tardar hasta seis horas, una de las claves importantes es batir constantemente. Esto evita que se queme el maíz o la harina.

**Para dar sabor:** Canela y clavo de olor, también es elemental en el proceso. Estos van antes, incluso antes que el maíz. "Para 10 litros 5 palitos de canela y 10 clavitos antes de que comience hervir el agua.

**Receta propuesta por:**

Espíritu de Santa Cruz de la Sierra i Sierra Cambalanes

## Suc de Bissap – SENEGAL

Hierba, especias, condimento o ingrediente

### Bissap



#### Ingredientes de la receta:

- Fulles de Bissap
- Sucre
- Menta fresca en hojas
- Escuridor
- Hielo



#### Receta:

Se dejan las hojas de Bissap de remojo unas dos horas o más, también se puede hervir si no tenemos mucho tiempo. Luego se escure, se añade azúcar, menta y otras aromas a su gusto. Se deja en la nevera o se pone hielo para tomarlo frío. También se puede tomar natural.

**Receta propuesta por:**  
Associació Catalana de Residents Senegalesos (ACRS)

## BOL PARA BISSAP- HONDURAS



**Utensilio:**

Bol, puede ser de madera, porcelana, vidrio u otro. Un Jaro y una cuchara grande o normal.

**Utensilio ofrecido por:**

Associació Catalana de Residents Senegalesos (ACRS)

## Sopa Radauteana – RUMANIA

Hierba, especias, condimento o ingrediente

### Tomillo y apio del monte



#### Ingredientes de la receta:

- Necesitamos una olla de 6-8 l.  
Un gran pollo ecológico, unas cuantas verduras; unos cebollas, zanahorias, apio, chirivía y perejil raíz, hojas de laurel, un pimiento rojo, una ramita de tomillo verde, 2 perillas de ajo. 500 ml de Nata para cocinar con 3 yemas de huevo, sal, granos de pimienta, apio, apio de monte  
Una sopa cuchara mágica o jugo de pepinillos agrios



#### Receta:

Preparamos la carne y se lavó bien, puse dos pechugas de pollo con 2 piezas de nuevo. Preparamos y limpiamos las verduras que ponemos a hervir la carne con todo con sal y pimienta y una ramita de tomillo. Hierva la carne y las verduras en una olla a presión durante 30 minutos, prefieren esta opción porque van más rápido y de alguna manera sabe mejor. Después de ser hervida carne y la sopa de verduras en otro bol y poner en caldo hirviendo de nuevo con un cubo de pollo y unas cuantas hojas de laurel.

Mientras tanto, retire el pollo de los huesos y cortar tiras de 4 cm de largo y 3 cm de ancho y una risa una zanahoria cortada en cubos pequeños y medio hervida dulce. O dicho de nuevo después de una fecha caliente con laurel.

Por separado que hice en la licuadora la cebolla, la zanahoria y el apio y la puse de nuevo en la sopa hirviendo, dan un gran sabor y una cierta consistencia de sopa. Agregue el ajo aplastado incluso reparar al gusto con sal y pimienta si es necesario. Deje que la crema a ebullición y añadir 3 yemas de exprimir bien, el gusto acidez (I utiliza el jugo de pepinillos esta vez) y apagar el fuego.

**Receta propuesta por:**

Associació Romanesa de Catalunya ASOCROM

## PASTEL DE QUINOA – BOLIVIA

Hierba, especias, condimento o ingrediente

### Pastel de quinoa

#### Ingredientes de la receta:

250 grs. de quinoa  
 100 grs. de queso blando  
 2 huevos  
 200 ml de nata  
 1 cebolla  
 1 zanahoria  
 Aceite de oliva virgen extra Cornicabra  
 2 dientes de ajo picados  
 Sal al gusto  
 Pimentón picante de la vera al gusto  
 Pimienta negra molida al gusto



#### Receta:

Pele los plátanos: la manera más fácil de pelar un plátano verde es hacerle un corte longitudinal en uno de los ángulos, el corte debe ser de la profundidad de la corteza, sin tocar el interior del plátano. Luego use el cuchillo para levantar la piel y con los dedos quite la corteza. Mientras más verdes estén los plátanos, más difícil es pelarlos.

Corte el plátano en rodajas gruesas, puede hacer cortes rectos o cortes diagonales.

Caliente el aceite a fuego medio en una sartén – use suficiente aceite para que las rodajas de plátano este casi cubiertas – o una freidora, la temperatura debe ser de 350 F. Fría los plátanos hasta que empiezan a ponerse amarillos, pero no deje que se doren.

Retire los plátanos y use una pataconera, o un mortero o el fondo un vaso, para aplastarlos con cuidado para que no se despedacen.

Espolvoree las rodajas de plátano con sal u otros condimentos – para darles sabor a ajo, frote el ajo crudo en las rebanadas. Guarde los patacones hasta que este listo para freírlos por segunda vez.

Vuelva a calentar el aceite a fuego alto, la temperatura debe ser de alrededor de 375 F, y fría los rodajas de plátano aplastado hasta que estén doradas, aproximadamente 1-2 minutos por cada lado.

Retire los patacones del aceite, póngalos sobre toallas de papel para absorber la grasa, y agregar más sal si es necesario.

**Receta propuesta por:**

Centro Boliviano Catalán

## SOPA DE QUINOA – BOLIVIA

Hierba, especias, condimento o ingrediente

## Sopa de Quinoa

**Ingredientes de la receta:**

- Zanahorias,
- Guisantes,
- Habas,
- Habichuelas,
- Cebollas
- Quínoa
- Perejil,
- Laurel,
- Sal
- Pimienta



**Receta:**

Picar las verduras y hortalizas.

Freírlas, empezando por las cebollas.

Freír la quínoa

Poner todo en el triple de agua y hacer cocer.

Añadir laurel, sal y pimienta.

Servir con perejil picado

**Receta propuesta por:**  
Centro Boliviano Catalán

## AJI DE GALLINA – PERÚ

Hierba, especias, condimento o ingrediente

### Aji amarillo y aji mirasol



#### Ingredientes de la receta:

- 1 pechuga de gallina o pollo
- 2 dientes de ajo enteros
- 2 zanahoria en trozos
- 1 cebolla en trozos
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 5 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 cucharadas de ají mirasol molido
- 1 cucharada de ajo molido
- 4 tajadas de pan de molde sin corteza
- leche evaporada en cantidad necesaria
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal al gusto
- Comino al gusto
- Palillo al gusto (opcional)
- 50 gramos de pecana picada
- 50 gramos de queso parmesano rallado



#### Receta:

En una cazuela con suficiente agua, cocinar la pechuga con dos dientes de ajo, un tallo de apio, zanahoria, una cebolla en trozos y una pizca de sal. Reservar el caldo y deshilar la pechuga.

Remojar el pan en leche, caldo o agua. Desmenuzarlo.

En una cazuela calentar una cucharada de aceite, dorar una cebolla picada con una cucharada de ajo molido. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Sazonar con sal, pimienta y palillo al gusto.

Agregar los ajíes molidos. Cocinar por unos minutos hasta que la cebolla haya absorbido el color y el sabor de los ajíes.

Añadir el pan previamente escurrido y verter un chorro de leche para soltar.

Licuar la mezcla con las pecanas. Usar un poco de leche para ayudar a que se licúe mejor.

Regresar la mezcla a la cazuela, añadir la pechuga deshilachada y el queso parmesano rallado. Verter un poco de caldo para soltar más. Rectificar la sazón con sal.

Servir el aji de gallina sobre patatas cocidas y acompañar con guarnición de arroz, huevo duro y aceitunas negras.

**Receta propuesta por:**  
Centro Peruano

## KORMA DE POLLO – BANGLADESH

Hierba, especias, condimento o ingrediente

### Cardamomo



#### Ingredientes de la receta:

Pollo – 1kg  
 Cebolla blanca picada-1 mediana  
 Pasta de cebolla blanca-1 y 1/2 medio  
 Hojas de laurel -3 // Canela -2 ramitas  
 Cardamomo – 2 piezas  
 Dientes de ajo – 3-4  
 Sal – 1 y 1/4 cucharas de té (o al gusto)  
 Pasta de ajo con jengibre – 2 y 1/2  
 cucharas de té  
 Yogur espeso – 4 cucharaditas  
 Cilantro en polvo, 1/2 cucharas de té  
 Ghee o mantequilla-3 cucharadas de té  
 Aceite



#### Receta:

Limpiamos bien el pollo con agua, le quitamos la piel y dejamos que se escurra toda el agua durante 15 o 20 minutos para que no quede pegajoso

Troceamos el pollo.

Preparamos la salsa. En una olla o sartén ponemos el aceite y mantequilla que cubra más de la mitad de la sartén, añadimos la pasta de cebolla, el ajo y el jengibre. A continuación, añadimos también el laurel y el cardamomo, canela y cilantro.

Se deja cocer a fuego lento 5 o 10 minutos. Después añadimos el pollo y seguidamente el yogur. Lo dejamos 15 o 20 minutos a fuego medio hasta que la salsa se evapore un poco y quede más espesa.

Lo reservamos y en otra sartén freímos un poco de cebolla con aceite y mantequilla hasta que esté dorada y lo vertemos encima del pollo que lo cubra y lo tapamos.

**Receta propuesta por:**  
 Associació Intercultural Diàlegs de Dona

## ENVUELTOS DE PLÁTANO MADURO– COLOMBIA

Hierba, especias, condimento o ingrediente

### Plátano maduro



#### Ingredientes de la receta:

- 2 plátanos grandes maduros
- 1/2 pza de panela rayada
- 1/2 kg de maíz blanco tierno
- 1 taza de queso costeño rayado
- 1/4 de cucharadita de anís
- 4 cda. de aceite de coco
- 1/2 kg de queso costeño blando fresco
- 3 cucharadas de mantequilla
- Hojas de plátano para envolver



#### Receta:

Estos envueltos de plátano maduro tienen su origen en la región del Tolima grande, ubicada en el sur de Colombia. Suelen prepararse en cualquier época del año y servirlos como acompañantes de platos típicos como la lechona o el asado huilense.

1. Cocinar el maíz en 1 litro de agua por unos 30 minutos, colar, moler y reservar
2. Seguidamente debemos pelar los plátanos y triturarlos para formar un puré
3. Agregar el maíz pre cocido molido al puré de plátano junto con el aceite de coco, la panela rallada, el anís y el queso costeño rayado
4. Amasar por unos minutos para que se mezcle todo muy bien
5. Reposar la masa por 15 minutos, limpiar las hojas de plátano y asarlas directamente sobre el fuego
6. Cortar la hoja en forma rectangular para luego formar un cono con la hoja y agregar en este la masa de los envueltos según el tamaño que desee
7. No llenar hasta arriba del cono pues hay que dejar espacio para poder doblar y cerrar así el envuelto
8. Llevar al horno a 170oc por 1 hora, el tiempo en el horno puede variar según el tamaño de los envueltos
9. Cuando estén listos los envueltos cortarlos en tajadas, dorarlos en una sartén con mantequilla y servir con queso costeño fresco.

**Receta propuesta por:**

FEDESCAT

Federación de Asociaciones de Colombianos en Catalunya

## ARROZ CON FRIJOLES

Hierba, especias, condimento o ingrediente

### Frijoles negros o rojos



#### Ingredientes de la receta:

½ kilogramo de arroz  
¼ kilogramo de frijoles negros o colorados.  
1 kilogramo de masa de puerco, 60 gramos más o menos de tocino o bacón  
6 tazas de agua  
1 cebolla  
1 ají  
4 dientes de ajo  
4 cucharaditas de sal  
1 cucharadita de azúcar  
1/4 de cucharadita de comino  
1/4 de cucharadita de orégano



#### Receta:

En una cazuela a presión ponemos a cocinar a fuego medio por 45 minutos la cantidad deseada de Frijoles Negro, agua y una hoja de Laurel.

En un sartén o cazuela, sofreímos la carne de cerdo, bacón o tocino, luego cortamos cebolla y demás ingredientes menos la sal, en una cantidad adecuada de aceite de oliva, con todo esto se hace el sofrito.

Llevando su cocción a medio hacer y jugoso todo, una vez ya están blandos los granos en la olla, medimos la cantidad de arroz deseada y la agregamos a la cazuela donde se cocinó el sofrito, sólo por unos minutos hasta alcanzar que el arroz se mezcla en gran medida con el sofrito. Una vez sofrito el arroz, agregarle la misma cantidad de agua de los Frijoles que de arroz y aparte según el gusto una parte de los granos blandos.

Por último, ponemos sal a gusto y tapamos según sea la cazuela será el tiempo de cocción y según a gusto del arroz desgranado o más caldoso será su cocción y tiempo de reposo, también la cantidad de granos a agregar que en ningún caso debe ser parte de la medida del caldo por añadir y otra cosa es dejarlo después de secarse el arroz, remover con un tenedor tapanlo y dejarlo hasta que se vaya a servir

**Receta propuesta por:**  
FEDELATINA

# SOPA DE LOS DERECHOS SOCIALES

## Ingredientes de la receta:

Un manojo de cada uno de los siguientes derechos:

¡A una vida digna, a la educación, a la vivienda, a la cultura, a la salud, al trabajo y a condiciones laborales dignas, a ser oídos, a participar y decidir, al propio cuerpo, a querer a quien queramos, al aborto, a la libertad de expresión, a la información y a la transparencia, a envejecer y morir dignamente, a la manifestación, al medio ambiente, a desobedecer, a decir Basta!

## Receta:

### Ingredientes:

Un manojo de cada uno de los siguientes derechos:

A una vida digna, a la educación, a la vivienda, a la cultura, a la salud, al trabajo y a condiciones laborales dignas, a ser oídos, a participar y decidir, al propio cuerpo, a querer a quien queramos, al aborto, a la libertad de expresión, a la información y a la transparencia, a envejecer y morir dignamente, a la manifestación, al medio ambiente, a desobedecer, a decir Basta!

### Preparación:

Colocar la olla de los derechos en el fuego de la lucha.

Llenar con el agua de la organización.

Echar un buen manojo de cada uno de los ingredientes y remover con la cuchara de la movilización.

Adobar con la salsa de la calidad de vida.

Sazonar no con la sal "light" de las elecciones, sino con la sal vitaminada con el derecho a participar y decidir en cada uno de los temas que afecten directamente a la ciudadanía.

Cuando sea necesario salpimentar con el toque picante de la desobediencia.

El fuego se graduará en función de las necesidades.

Dependiendo del mal a combatir en cada momento, se echará un manojo más grande del ingrediente correspondiente:

Si se exonera a los poderosos corruptos (aquellas "gentes de bien" que o no saben nada o no contestan), y se condena a las personas que protestan contra la violación de sus derechos: se incrementará la dosis del derecho a la justicia, de igualdad ante la ley, de transparencia.

Si se expulsa a la gente de sus casas y de sus centros de trabajo: agregar unos kilos más del derecho al trabajo, a la vivienda, a los servicios sociales y básicos, a la justicia.

Si se censura: más gotas de libertad de expresión.

Si se imponen prejuicios e intereses de carácter religioso ideológico, que dañan el sistema nervioso social: añadir más cucharadas del derecho al propio cuerpo, a querer a quien nos quiera, al aborto.

Esta sopa no se ha de apagar nunca, se ha de ir renovando constantemente.

Se recomienda doble ración para aquellos que, viviendo ellos muy bien, recetan recortes que aumentan la desigualdad y la pobreza, mientras destinan más recursos para los virusdepredadores del sistema.

### Comentarios:

Las sopas son un remedio tradicional contra la gripe y otros malestares del cuerpo. Esta sopa está especialmente recomendada para sanar y combatir la enfermedad-estafa de la crisis, con sus bacteriasrecortes, bacilos-desahucios y gérmenes del paro, entre otros..

Receta propuesta por:

# RECETA CONTRA ELS RUMORS

## **Ingredientes de la receta:**

1 kg de finas hierbas (información, veracidad, conocimiento); 1 cabeza de mente abierta; 1 L de diálogo; 1 diente de coraje; 1 manojo de respeto; 2 ramas de cohesión; 1 cucharada de solidaridad; 1 rebanada de participación; 1 cl de igualdad; y unas gotas de colores.

## **Receta:**

- Pon un kilo de finas hierbas, una cabeza de mente abierta, un litro de diálogo y mézclalo todo bien en la cazuela del encuentro.
- Agrega un diente de coraje, un manojo de respeto, dos ramas de unidad, una cucharada de solidaridad.
- Tritura todo en el mortero del compromiso, y déjalo reposar en la olla de la responsabilidad.
- Enciende el fuego de la inclusión, coloca encima la sartén de la democracia, vierte un cl de igualdad y fríe una rebanada de participación.
- Agrega todos los ingredientes a la sartén hasta que haga chup chup.
- Rocíale unas gotas de colores en el momento de servir el plato.

## **Comentaris:**

Esta es una receta para los que miran al futuro con valentía, curiosidad, coraje para enfrentar los problemas actuales, y deseos de avanzar.

**Receta propuesta por:**  
9barris acull

# SOPA CONTRA LA POBREZA

## Ingredientes de la receta:

### Origen:

Surge para combatir la enfermedad de la pobreza ocasionada por la sopa que los que tienen la sartén por el mango han cocinado, para los comensales de a pie, con las malas hierbas de la desigualdad, la carne podrida de la codicia, el caldo caducado de la injusticia, el aceite rancio de los privilegios y el agua contaminada de la corrupción. La enfermedad se agudizó en los últimos años al cobrarnos a los enfermos las nuevas recetas que cocinaron para, supuestamente, curarnos de las dolencias que ellos nos han ocasionado. 1 l de agua limpia y transparente

## Ingredientes de la receta:

### Ingredients:

1 Manojito de finas hierbas de igualdad  
1 pastilla de caldo de justicia  
Sal de solidaridad, al gusto  
Unas gotas densas de salsa de dignidad  
Un pellizco de pimienta de alegría  
1 chorro de aceite de movilización

## Receta:

### Preparación:

Se ponen todos los ingredientes en frío, y se remueve con orgullo hasta el punto de ebullición. Se servirán en cada una de las festivas y combativas movilizaciones necesarias para recuperar los saludables derechos que hemos perdido durante la convalecencia.

### Comentarios:

Esta sopa mejorará si se le echa uno o varios huevos.

En los años de la estafa, los que ganan más han incrementado su salario en un 25%, los que ganan menos su salario ha disminuido en un 40%. Se ha ampliado la brecha de la desigualdad. Los que más tienen han incrementado sus beneficios en relación inversamente proporcional al crecimiento de la población en riesgo de exclusión y pobreza.

*Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado, que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en general, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios. Art. 25*

*Declaración Universal de los Derechos Humanos*

**Receta propuesta por:**  
9barris acull

# SOPA CONTRA EL RACISMO

## Receta:

La oscuridad se extendía de norte a sur, inundando poco a poco todos los territorios. El Señor del Mal había esparcido por los cielos el virus del racismo, infectando a su paso a todo aquel que no poseía anticuerpos para combatirlo. El mal se expandía sin control, anulando la voluntad y el discernimiento de las gentes, generando, sin demasiada resistencia, actitudes de odio, rechazo y violencia, que amenazaban con destruir la convivencia, la paz y el futuro de todos los pueblos.

El Señor del mal había sido vencido en épocas anteriores, durante las cuales había contaminado al mundo con la plaga de la esclavitud y con una locura colectiva que desembocó en una gran guerra, con millones de muertos y un dolor infinito que ni el tiempo ha podido mitigar.

En previsión de que reagrupase sus fuerzas y lanzara un nuevo ataque, el Consejo de la ancianidad, integrado por representantes de los cinco grandes territorios, había decidido desde aquel entonces, esconder en cada uno de ellos los ingredientes para elaborar el antídoto. Y estaba claro que había llegado el momento de activarlo.

Cada territorio eligió inmediatamente a un portador o portadora entre una multitud de voluntarios.

La

misión de los valientes elegidos, era viajar al punto de encuentro, ubicado en la Komarka 9 Barriendel, un lugar integrado en sus orígenes por 9 valerosas y enérgicas aldeas. Allí debían poner en común sus ingredientes y elaborar y repartir el antídoto.

De las tierras del Oeste salieron: Itzel, una joven impulsiva y solidaria, que portaba el ingrediente llamado elote o maíz; y Valentina, una mujer madura y luchadora, encargada de portar tomaquet.

De las tierras del Norte salió Floren, un joven tenaz y dulce, que portaba ajíus.

Del Sur, Nelson, un anciano sabio y paciente, que portaba okra.

Del Este viajaron: Ali, un hombre divertido, experto en organizar iniciativas beneficiosas para su comunidad, y en cuyo zurrón portaba especias; y Chris, un joven atleta con gran capacidad para escuchar a los otros, y que transportaba un huevo de avekiwi.

Todos tuvieron que vencer grandes obstáculos en su camino, permanentemente hostigados por las huestes del Señor del Mal, que seguían de cerca sus pasos, con la ayuda de los infectados. La fortaleza y decisión de los cinco valientes les permitió llegar al fin a 9 Barriendel. Sus moradores organizaban anualmente un Festival de Sopas de los cinco grandes territorios. Avisados de la llegada del grupo, les dieron cobijo y les entregaron los utensilios necesarios para elaborar el antídoto, que no era sino una sopa con los ingredientes que portaban, a los que además habían inoculado sus características personales: sabiduría, solidaridad, capacidad para escuchar a los otros, espíritu de lucha, tenacidad, organización y participación. Formaron la Comunidad de la Sopa.

El Señor del Mal y sus infectados seguidores no pudieron identificarlos entre tantos participantes, y no pudieron impedir la elaboración de la sopa que a partir de ese momento comenzó a repartirse entre toda la buena gente. El antídoto comenzó muy pronto a hacer efecto...

**Receta propuesta por:**  
9barris acull

# SOPA ROMPEMOS FRONTERAS

## Ingredientes de la receta:

50 litros de Derechos humanos  
Un manojo de Diversidad  
Una taza de Responsabilidad  
Un puñado de Generosidad  
Una cucharada de Voluntad  
Unas gotas de Imaginación  
Una tableta de Control de armas  
Igualdad  
Convivencia  
Solidaridad

## Receta:

### Preparación:

Llenar la olla de la democracia con el agua cristalina de los derechos humanos.

Añadir en frío todos los ingredientes: un manojo de diversidad, una taza de proteínas de responsabilidad un puñado de fibra de generosidad, una cucharada de voluntad, unas gotas de vitaminas de imaginación.

Una tableta de hidratos de carbono para el control de armas.

Salpimentar generosamente con los minerales de la igualdad y convivencia.

Encender en el fuego de la solidaridad.

En el momento de servir añadir unas gotas de la grasa de la libertad de movilidad.

### ComentariOs:

Compartirla sobre todo con aquellas personas que están anémicas de alguno de estos ingredientes, para ayudarles a superar sus propias barreras.

**Receta propuesta por:**  
9barris acull

