

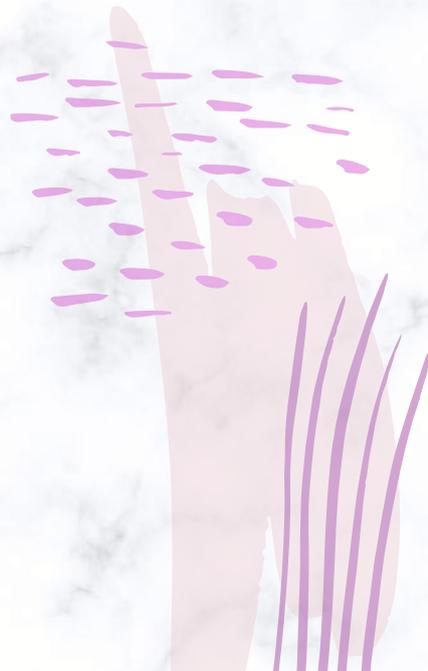


# GASTRODIVERSAS

INTERCULTURALIDAD ESTRATÉGICA  
EN CLAVE DE GÉNERO

# ÍNDICE

<b>1</b>	<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>PROFESORADO</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>JUECES</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>ALUMNAS</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>EQUIPO</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>GASTROLABS</b>	<b>7</b>
	6.1. Tapas latinas	
	6.2. Tapas españolas	
	6.3. Tapas árabes	
	6.4. Cócteles del mundo	
	6.5. Arroces valencianos	
<b>7</b>	<b>MASTERCHEF INTERCULTURAL</b>	<b>45</b>
	7.1. Olores y sabores	
	7.2. 4 culturas, 1 sabor	
	7.3. Sabores tropicales	



# 1. INTRODUCCIÓN

**GASTRODIVERSAS** es un programa de continuidad desarrollado por la **Asociación Por Ti Mujer** con el objetivo de contribuir a la integración social y cultural de las mujeres migrantes de València y su área metropolitana a través de la gastronomía.

Partimos del reconocimiento de que las diferentes prácticas culinarias permiten reflejar la identidad de los pueblos, conservan la memoria de las tradiciones ancestrales y aportan al reconocimiento de la diversidad a través del intercambio de saberes, así como al respeto por la diferencia, la integración y la convivencia.

En esta tercera edición del programa, implementada en las cocinas del **Centro De Turismo de València (CDT)** gracias a la colaboración de la Generalitat Valenciana, hemos contado con la participación de **13 mujeres inmigrantes** procedentes de distintos países.

Las sesiones han sido estructuradas en **5 Gastrolabs temáticos** sobre elaboración de **tapas españolas, latinas y árabes, cócteles del mundo y arroces valencianos**. La formación concluyó con un **'Masterchef intercultural'** en el que las participantes crearon un menú de cocina-afectación a partir de las recetas estudiadas durante el proceso de formación y los conocimientos ancestrales de la gastronomía de su país de origen.

En este **Recetario Intercultural** podrás conocer en profundidad las fases del proceso y las recetas diseñadas grupalmente en cada uno de los Gastrolabs. A través de este testimonio gráfico, queremos poner en valor el intercambio de las diversas tradiciones culinarias y culturales que ha tenido lugar gracias a la implementación de 'Gastrodiversas' como herramienta para promover un modelo de **ciudadanía global** basado en la **diversidad**, la **solidaridad** y la **interculturalidad**.



## 2. PROFESORADO



**LEIDY QUINTERO**

Chef de comida latina, española y pastelera autodidacta. Ha tenido la oportunidad de aprender de un gran chef como Javier Aznar infinidad de recetas exquisitas y unirlas con aquello latino que corre por sus venas de generación en generación.



**SARA SILES**

Cocinera titulada en el Grado Superior de Dirección de cocina y Grado Medio de Pastelería y Repostería en Altaviana Escuela de hostelería y turismo ubicada en Valencia. Sus últimos estudios fueron el Master de pedagogía y psicología para poder seguir formándose cómo docente en el área de restauración.



**SOFIA ELOUALI**

Chef marroquí licenciada en economía y profesora de árabe, con una pasión increíble para la cocina, que ha estudiado muchos años. El sueño de su vida siempre ha sido abrir un restaurante de cocina casera marroquí, y ahora tiene uno muy exitoso en el centro de Valencia



**LÁZARO ORTIZ**

Chef cubano-italiano experto en coctelería con la creencia de que a través tanto de la gastronomía como de la coctelería se puede transmitir pasión y mucho amor.



**SANTOS RUÍZ**

Crítico gastronómico del periódico Levante-EMV y gerente de la Denominación Oficial de Arroz de València. Su crítica semanal en Urban se ha convertido en el baremo en el que se miden los restaurantes de la Comunidad Valenciana. Es, además, director del Almanaque Gastronómico de la Comunidad Valenciana y colaborador de la 97.7 y Onda Cero.

## 3. JUECES



**JESÚS BARRACHINA**



**JAVIER AZNAR GIL**

# 4. ALUMNAS



**Gladys Yesenia  
Nolasco**  
Honduras



**Katyuska Eloísa  
Martínez Guerra**  
Venezuela



**Jomma Martínez**  
Venezuela



**Vanessa Delgado**  
Venezuela



**Flor Rodríguez  
Benavides**  
Ecuador/España



**Albina Consuelo  
Cruz Chavez**  
Perú



**Dana Gissell  
Santiago Yopez**  
Colombia



**Francis Carolina  
Sánchez Robles**  
Venezuela



**Luisa Enmy  
Ugarte**  
Bolivia



**Ana Buchelli  
Munoz**  
Colombia



**Maria Dolores  
Lasso Minan**  
Colombia



**Ingrid Morelia  
Choque Durán**  
Bolivia



**Jenifer Abata  
Carrera**  
Ecuador

# 5. EQUIPO

**Lucy Polo Castillo**

Presidenta de la Asociación Por Ti Mujer

**Anna Muñoz**

Coordinación técnica

**Ingrid Wilisch y Mariam Narváez**

Coordinación logística

**Camilla Muratori e Isabella Crouch**

Asistencia logística y maquetación

**Emilia Baksht**

Fotografía y comunicación

**Rodolfo Santana**

Difusión





6.

# GASTROLABS



A close-up photograph of a glass bowl filled with a vibrant Latin tapas salad. The salad includes large shrimp, chunks of mango, sliced avocado, and tortilla chips. The text "6.1. TAPAS LATINAS" is overlaid in green on the image.

6.1.  
TAPAS LATINAS

# CANASTAS DE PLÁTANO MACHO CON GUACAMOLE Y GAMBAS

## INGREDIENTES:

- 1 Aguacate maduro
- 1 Cebolla
- 2 Cucharas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita pimienta
- 4 dientes de ajo
- 2 docenas de camarones (pelados y cortados)
- 4 plátanos o guineos verdes
- Jugo de un limón o lima
- Media taza de aceite de freír
- Cilantro para decorar

## CANASTAS DE PLÁTANO VERDE

1. Pelar y cortar el plátano en trozos grandes
2. Freír en abundante aceite
3. Utilizar como molde un exprimidor de limón o una taza de café con papel film para que no se pegue
4. Freír nuevamente

## GUACAMOLE CON GAMBAS:

1. Cortar la cebolla y el tomate en trozos muy finos.
2. Cortar los aguacates por la mitad hasta el hueso y girar cada parte separando las dos mitades.
3. Añadir el zumo de la lima directamente sobre el aguacate y empezar a triturar con el tenedor. Agregar dos cucharadas de hojas de cilantro fresco. Mezclar todo con el tomate y la cebolla reservada y una pizca de sal.

4. Picar el chile serrano muy fino. Añadir a la mezcla anterior y unir todo con una cuchara de madera con movimientos envolventes.
5. Retirar la piel y la cabeza a los langostinos y reservarlos para otra preparación. Hacer un corte a los langostinos a lo largo de su lomo para retirarles la suciedad y reservarlos.
6. En una sartén calentar aceite de oliva virgen extra. Añadir los langostinos y sofreír durante unos minutos. Salpimentar hasta que cambien de color, retirarlos del fuego. Cortarlos en trocitos iguales, que sean grandes para que se vean en la crema (dejamos algunos enteros para la decoración).
7. Añadir los trozos de langostino y remover todo muy bien para mezclar los sabores. Colocar el guacamole en la canastilla de plátano verde y los langostinos enteros por encima. Añadimos un poco más de cilantro para dar color. Listos para comer.

### ¿SABÍAS QUÉ...?

Guacamole significa salsa de aguacate en mexicano. Antiguamente se prohibió a las mujeres cocinar el aguacate porque la forma del fruto es parecida a la de los testículos.



# AREPAS RELLENAS

## INGREDIENTES:

500 g de harina de maíz precocido  
(en España se comercializa de la marca P.A.N.)

700 ml de agua

1 cucharadita de sal

PARA EL RELLENO

1 kilo de ternera (falda)

Ajo

Para el sofrito 1 cebolla y ½

Pimentón

Azafrán y caldo rico

## EL RELLENO:

1. Cocinar en la olla a presión o exprés la carne con un poco de agua, cilantro, sal, pimienta y paprika. Puedes agregar algunos ajos al gusto. Deja cocinar durante media hora.

2. Pasada la media hora, retírala de la olla y déjala enfriar un poco para desmecharla.

3. En una sartén, durante 3 minutos saltea el tomate y la cebolla cortada en cubos finos. Rectifica el sabor con sal y pimienta y agrega la carne desmechada.

## LA MASA:

1. En un bol, agrega la harina de maíz con sal y poco a poco ve introduciendo el agua.

2. Mezcla bien hasta que la masa esté homogénea. Si hace falta se puede corregir añadiendo más harina o más agua. Dejamos reposar.

3. Con las manos húmedas, haz seis bolitas y aplástalas dándole forma redondeada.

4. Calentar una plancha o sartén con una pincelada de aceite de oliva. Cuando esté caliente cocinar las arepas hasta que se doren por ambos lados, unos 5 minutos por lado.

5. Para rellenarlas, cortar un extremo y abrir. Comerlas calientes.

## PARA FUSIONAR:

Se pueden rellenar de infinidad de ingredientes como verduras, queso diferentes carnes, aguacate... En nuestro caso con ternera desmechada.



# CEVICHE DE GAMBAS Y MANGO

## INGREDIENTES:

20 langostinos crudos  
8 limas  
Unas ramillas de cilantro  
1 Cebolla morada  
2 Mangos  
1 Aguacate

### PARA FUSIONAR:

Se puede servir el ceviche con las guarniciones de su preferencia: patacones, chifles, canguil, o tostaditas de yuca

### TIP:

Al escoger el aguacate debes asegurarte de que esté maduro, pero no blando. La piel debe estar firme y al apretar con el dedo se hundirá ligeramente. Si los habéis comprado muy verdes, los podéis envolver en papel de periódico y dejarlos en un bol a temperatura ambiente para que maduren, nunca en la nevera.

## PASOS

1. Picar las gambas, ya cocidas y peladas. También se pueden dejar enteras si se prefieren de esa forma.
2. Enjuagar las cebollas picadas en cubito en agua fría. Esto ayuda a eliminar el sabor fuerte.
3. Pelar y sacar la pulpa de los mangos. Picar en dados.
4. Mezclar las gambas con el mango, las cebollas, los ajíes o pimientos picantes, el cilantro, el jugo de limón, el jugo de naranja y sal al gusto. Refrigerar y dejar marinar durante aproximadamente 30 minutos a 1 hora.
5. Agregar el aguacate picado en cubitos y 1 cucharada de aceite. Mezclar bien, probar y agregar sal adicional o más cilantro / ají picado / jugo de limón a su gusto.
6. Servir y degustar.



# EMPANADAS

## INGREDIENTES:

- 1 kl de carne de res o ternera
- 1/2 kl de papa o patata
- 2 tazas de harina de Maíz
- 2 tazas de agua caliente
- Colorante
- 1 cucharadita de ajo en polvo (o 2 ajos machacados)
- 1 cebolla grande
- 2 tomates maduros (o media lata de tomate)
- 1 cubo de caldo de res
- Sal al gusto
- Aceite para freír

## PASOS

1. Picar la carne en trozos muy pequeños y cocinar en la olla a presión. Cuando esté blanda desmenuzar.
2. Ponemos a cocinar la papa/patata en una cacerola. Adicionar sal, un poco de colorante, el cubo de caldo de res, la cebolla y el tomate -previamente picado- y el ajo.
3. Poner a sofreír la cebolla con el tomate, el ajo, sal y condimentos.
4. Cuando esté blanda, la patata se mezcla con el sofrito y la carne.
5. Para la masa, mezclar la harina de maíz, sal al gusto, un poco de color con el agua caliente. Mezclar bien, dejar reposar por 5 minutos y amasar hasta que la mezcla esté blanda, uniforme y manejable.
4. Armarlas y y freírlas en aceite a temperatura media-alta unos 5 minutos.

## CÓMO ARMARLAS:

1. Humedecer una bolsa plástica cortada por sus lados y extenderla sobre el mesón. Coger una pequeña cantidad de masa y ponerla sobre mitad del plástico aplanándola con los dedos. Cubrirla con la otra mitad del plástico y amasar con rodillo para que salga delgada.
2. Descubrir el plástico de encima, poner en mitad de la masa una cucharada de la mezcla de carne y papa y cubrirla con la otra mitad de la masa, doblando para esto el plástico.
3. Cerrar la empanada utilizando una taza o plato pequeño. Presionar bien y mover tan solo un poco de adentro hacia afuera varias veces para cortar la masa y separarla de la empanada, que debe quedar en forma de media luna.

**TIP:** Utilizamos el plástico para que la masa no se pegue al mesón o al molde que utilizamos para cortarla



# ARROZ CON LECHE

## INGREDIENTES:

2 tazas de agua  
1 taza de arroz  
4 cucharadas de azúcar blanco  
2 tazas de leche condensada  
Media taza de nata  
Una pizca de sal  
1 taza de leche entera  
Canela en polvo  
Ramas o palitos de canela enteros  
Opcional uvas pasas y coco



## ¿SABÍAS QUÉ ..?

El arroz con leche es originario de Asia. Posteriormente llegó a Europa y, a partir de la colonización, a América Latina.

## PASOS:

1. Colocar en una olla o cazuela las tazas de agua y de leche entera; luego agrega la media taza de arroz con una pizca de sal.
2. Se deja cocinando a fuego lento y sin tapa para que el agua y la leche se evaporen y hasta que el arroz haya llegado a su punto de cocción.
3. Agregar la leche condensada de manera lenta, a medida que se va mezclando.
4. Añadir el azúcar y la canela en polvo para que se compacten con la mezcla.
5. Seguir cocinando a fuego lento hasta que la cantidad de líquido disminuya.
6. Cuando el arroz con leche tenga un aspecto cremoso, retirar del fuego y servirlo. Pasados un par de minutos, añada algunas ramas o palitos de canela y espolvorea también canela en polvo para decorar.







6.2.  
TAPAS  
ESPAÑOLAS

# ROSQUILLAS DE LA ABUELA

## INGREDIENTES:

1 huevo  
½ kg de harina  
4 cucharadas de aceite de oliva  
4 cucharadas de leche  
1 cucharada de levadura  
6 cucharadas de azúcar  
½ copita de anís  
Azúcar  
Aceite para freír

### TIP:

Es importante cerrar el bol con papel film para que los sabores no se mezclen en la nevera

## PASOS:

1. En un bol poner la harina, el huevo, el anís, azúcar y levadura. Remover todo con unas varillas. Incorporar un poco de leche y el aceite de oliva y terminar de remover.
2. Enfriar en la nevera durante 2 horas.
3. Formar las rosquillas con la masa.
4. Freír las rosquillas en aceite no demasiado caliente para que se hagan bien por dentro sin llegar a quemarse por fuera.
5. Disponerlas en una fuente y espolvorear con glasa real (mezcla de azúcar glas y agua)



# ENSALADILLA RUSA

## INGREDIENTES:

4 patatas  
4 zanahorias  
3 huevos  
300 g de migas de atún  
500 ml de mahonesa  
8 grisines  
Huevas de salmón  
Aceite de oliva virgen  
extra  
Sal

### *CORTE DE BRUNOISE:*

Seccionar la verdura en dados pequeños (de 2 a 3 mm de lado) sobre una tabla de cortar.

## PASOS:

1. Comenzamos cocinando las patatas en agua hirviendo. Cuando estén blandas las retiramos del fuego y dejamos atemperar para poder pelarlas.
2. Pelamos y cocemos la zanahoria hasta que estén blanda.
3. Cocemos los huevos durante 10 minutos y pelamos.
4. Cortamos la patata, la zanahoria y los huevos en trozos del mismo tamaño. De esta manera, toda la ensaladilla quedará uniforme.
5. Añadimos un chorrito de aceite y mezclamos bien. Incorporamos las migas de atún y la mahonesa. Mezclamos bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados.
6. Servimos en un plato y decoramos con huevas de salmón y un par de grisines.



# GAZPACHO ANDALUZ

## INGREDIENTES:

2 kg de tomates  
½ Pepino  
½ Pimiento rojo  
½ Cebolla pequeña  
½ Diente de ajo  
1 vasito de aceite de oliva  
2 cucharadas de vinagre de vino tinto  
Sal



## PARA FUSIONAR:

Hay otras versiones de gazpacho: de sangría (con champagne), de salmorejo, de sandía, de melón (queda más espeso porque se pone leche), de frutos rojos, de aguacate con limón...

Esta es la más tradicional, conocida como gazpacho andaluz.

## PASOS:

1. Lavamos todos los tomates, el pepino, el pimiento, la cebolla y el ajo y los cortamos en trozos grandes.
2. Batimos muy bien todo en una batidora con aceite de oliva durante aproximadamente 10 minutos. A continuación, añadimos vinagre y sal.
3. Batimos de nuevo hasta que quede perfectamente mezclado. Seguidamente, pasamos la mezcla por un chino y dejamos enfriar en la nevera durante bastante tiempo.
4. Servimos el gazpacho en un bol y acompañamos con el huevo duro picado y *croutons*.



# TORTILLA DE PATATAS

## INGREDIENTES:

6 Huevos  
½ Cebolla  
4 Patatas  
1L de aceite de oliva  
Sal

## PASOS:

1. Pelar las patatas y cortarlas finitas o chascadas, igual que la cebolla.
2. Poner todo a pochar en aceite a fuego lento. Mientras, batir los huevos en un bol y sazonarlos.
3. Una vez estén bien blanditas las patatas, las sazonamos y las incorporamos a los huevos. Mezclar todo bien.
4. En una sartén muy caliente, dorar la tortilla por un lado y luego darle la vuelta para dorarla por el otro.  
Cuando esté cuajada a nuestro gusto, retirarla de la sartén y servirla.

### TIP:

- ✦ Para no llorar con la cebolla, se corta teniendo la parte con las raíces y cortándola solo al final



# BUÑUELOS DE BACALAO

## INGREDIENTES:

2 dientes de ajo picados  
Perejil picado  
250 g de bacalao desmenuzado  
Aceite de oliva virgen  
Para la masa:  
250 ml de agua  
100 g de mantequilla  
150 g de harina  
6 huevos

## MASAS ESCALDADAS:

Utilizadas principalmente en pastelería, se elaboran agregando harina a una mezcla de agua hirviendo con sal y grasa. De ahí lo de "escaldadas". Esta mezcla se completa con la adición de huevo en una proporción determinada.

## PASOS:

1. Comenzar preparando la masa para los buñuelos. Poner una olla al fuego e incorporar el agua y la mantequilla para que se disuelva. Justo cuando el agua empiece a hervir, incorporar la harina y remover bien. Trabajarla hasta que la masa se separe de las paredes de la olla.
2. Cuando la masa esté homogénea y se separe de la olla, pasarla a un bol y dejar enfriar un poco. Añadir un huevo, integrándolo bien con la masa. Es importante que añadamos los huevos de uno a uno para conseguir una masa homogénea hasta conseguir una textura suave. Tapar la masa con papel film y dejar reposar durante 30 minutos.
3. Pasado ese tiempo añadir el ajo picado, el perejil picado y el bacalao desmenuzado a la masa. Mezclar bien y, con ayuda de dos cucharas, hacer los buñuelos.
4. Freír en abundante aceite hasta ver que están hinchados y con un color dorado. Servir.







6.3.  
TAPAS ÁRABES

# COUSCOUS VEGETAL

## INGREDIENTES:

Cous cous	Canela
Pasas	Aceite
Col	Pimienta negra
Tomates	Pimienta blanca
Cebolla	Curry
Calabacín	Jengibre
Zanahoria	Azafrán
Calabaza	Cúrcuma

**\*\* como la receta es de origen casero, las cantidades se ponen a ojo y se ajustan según el número de personas**

## PROCEDIMIENTO:

**1.** Cortar las cebollas y ponerlas a cocer con 4 tomates gruesos pelados, col, zanahorias peladas y calabacín (cortado a la mitad y boca abajo para que absorba los líquidos). Al final poner a cocer la calabaza.

**2.** Añadir al couscous (los granitos) aceite de oliva, una pizca de sal, agua y dejarlo un rato. Moverlo cada 2-3 minutos para que se separe y absorba toda el agua. Laborarlo para separar bien los granos.

**3.** Cocer el couscous a vapor. Cuando esté listo interrumpir la cocción con agua fría y colar.

**4.** Cortar otra cebolla y ponerla en una sartén con azúcar, canela y uvas pasas, una cuchara pequeña jengibre, media cuchara pequeña de pimienta negra, cúrcuma, pimienta blanca, curry, aceite de oliva, sal. Cocer a fuego lento para caramelizar.

**5.** Montar el couscous haciendo una pequeña montaña con la pasta, decorar con las verduras y la cebolla caramelizada por encima. Servir.

### TIP:

Se cuece la col primero, porque es la verdura que tarda más. Si el couscous fuera de carne, ésta sería primera.



# FALAFEL

## INGREDIENTES:

1kg garbanzo seco  
2 cebollas  
2 pimientos rojos  
2 pimientos verdes  
Ajos  
Perejil  
Sésamo  
Comino  
Pimentón dulce en polvo  
Ajo seco  
Sal

## INGREDIENTES DE LA SALSA PARA LOS FALAFEL:

Yogur natural griego  
Sal  
Zumo de limón  
Aceite de oliva  
Orégano  
Ajo en polvo

## PROCEDIMIENTO:

1. Dejar los garbanzos a remojar la noche anterior, lavarlos muy bien y picarlos en la picadora
2. Picar la cebolla y quitarle el agua colándola en un colador chino. Picar el pimiento rojo y verde.
3. Mezclar todo, agregando sésamo, comino, sal, pimentón dulce en polvo, ajo seco, perejil fresco triturado.
4. Hacer los falafel en la máquina para falafel, freír y servir.

## PARA LA SALSA:

Al yogur griego (debe ser natural y sin azúcar), se le añade sal, orégano (1 cucharada grande), ajo en polvo (1 cucharada pequeña), aceite de oliva y limón

### TIP:

La máquina para hacer los falafel se puede encontrar en las carnicerías musulmanas

### TIP:

La masa de falafel se puede congelar.



# ESCALIVADA DE BERENJENA

## INGREDIENTES:

Berenjenas  
Tomates  
Perejil  
Ajo  
Pimiento rojo  
Pimiento verde  
Pimiento rojo  
Comino  
Sal

## PROCEDIMIENTO:

1. Asar la berenjena entera en el horno
2. Una vez cocida, quitar la piel de la berenjena y cortarla muy fina.
3. Pelar los tomates y cortarlos muy finos, ponerlo a sofreír con el ajo y el pimiento rojo y verde.
4. Añadir 2 cucharadas grandes de pimentón dulce y comino. Añadir las berenjenas y cocer 15 minutos. Servir



### TIP:

La escalivada de berenjenas se puede congelar.

# MSEMMEN DE ESPINACAS

## INGREDIENTES:

1/2 kg harina  
Aceite de oliva  
Sal  
Agua  
Espinacas  
Queso  
Ajo seco  
Comino  
Pimiento dulce en polvo

## PROCEDIMIENTO:

1. Empezar con la masa. Unir la harina con aceite de oliva, sal, y un poquito agua. La cantidad de agua depende de la masa. Necesitamos obtener una textura que no se pegue.

2. Hacer bolitas y cubrirlas con película para que no se sequen.

3. Cocer las espinacas en una sartén con ajo seco, comino, pimiento dulce, sal. Moverlos hasta que quiten el agua. Cuando las espinacas están casi listas, añadir el queso.

4. Extender las bolitas de masa en una forma de círculo fino. Poner las espinacas en el centro, y cubrirlas con la masa hasta obtener una forma rectangular o cuadrada.

5. Asar en una sartén, en alternativa hornear.



## ALTERNATIVA VEGANA:

Se puede simplemente evitar añadir queso, y hacer el msemmen sólo con espinacas

# MSEMMEN DULCE

## INGREDIENTES:

1/2 kg harina  
aceite de oliva  
sal  
agua  
miel

## PROCEDIMIENTO:

El procedimiento es el mismo del Msemmen con espinacas. Una vez preparada la masa, se cuece y se parte en cuatro. Poner encima chorros de miel y, opcionalmente, frutos secos.

✧ ¡El Msemmen dulce es una comida súper energética para el desayuno!



# TRIÁNGULOS DE QUESO Y ACEITUNAS

## INGREDIENTES:

Aceitunas negras  
Aceitunas verdes  
Queso  
Orégano  
Hojaldre fino de harina  
de arroz

## PROCEDIMIENTO:

1. Cortar las aceitunas
2. Unir el queso (más queso que aceitunas) y el orégano
3. Cortar las hojas de hojaldre en cuatros líneas.

Coger las tiras, rellenarlas y cerrarlas de punta a punta formando un triángulo. Para que se peguen bien, se puede poner un poco de harina mezclada con agua.

4. Freír y servir



### *TIP:*

Las aceitunas no deben tener agua para que los triángulos no se abran. Para quitarla, se puede utilizar un colador chino o una tela seca.



# TÉ FRÍO DE LIMÓN Y HIERBABUENA

## INGREDIENTES:

Te árabe  
Hojas de hierbabuena  
Limón  
Agua  
Azúcar

Las cantidades  
dependen del gusto  
personal.

## PROCEDIMIENTO:

1. Quitar la cascara del limón y la piel blanca para evitar que el sabor sea amargo.
2. Poner el limón en la thermomix con azúcar, hierbabuena y agua fría para triturar todo. Servir.

### TIP:

Para remover la cáscara de limón de manera sencilla, cortar las partes de encima y de abajo, y cortar una línea vertical en la cáscara







6.4.  
CÓCTELES DEL MUNDO

## MOJITO (CUBA)

### INGREDIENTES:

50 ml. Ron blanco  
1/2 lima  
5 Bar spoon de  
azúcar blanco  
5 hojas de hierbabuena  
top soda water

#### TIP:

Resulta cómodo tomar el mojito con una pajita para que ni el hielo ni la hierbabuena entren en contacto con los labios

### PROCEDIMIENTO:

1. Cortar la lima en gajos y exprimirla en un vaso. Añadir el azúcar y macharlo hasta diluirlo.
2. Agregar la hierbabuena (o menta, en alternativa) sin triturar las hojas. Añadir el hielo picado hasta la mitad del vaso.
3. Añadir la soda hasta rellenar aproximadamente 2/3 del vaso
4. Agregar el ron. Se puede regular la cantidad según el gusto de quien vaya a beber el mojito. Mezclar bien.
5. Decorar con una hoja de hierbabuena y servir.



#### PARA FUSIONAR:

Se puede poner piña en lugar de lima, azúcar moreno en vez del blanco, y se puede sustituir la hierbabuena con albahaca, fresas o mango.

# PISCO SOUR (PERÚ Y CHILE)

## INGREDIENTES:

60 ml. pisco puro  
30 ml. jugo de lima fresca  
15 ml. jarabe de goma  
30 ml. clara de huevo  
5-6 gotas de angostura

### TIP:

Se puede hacer el sirope de azúcar simplemente calentando un poco de agua y añadiendo el azúcar para diluir. Las cantidades son TPT (tanto por tanto)

## PROCEDIMIENTO:

1. Enfriar una copa con un poco de hielo.
2. Introducir en una coctelera el pisco, el zumo de lima, el sirope de azúcar y la clara de huevo. Agitar muy bien unos minutos sin hielo, para que monte bien la clara de huevo. Luego añadir el hielo y agitar.
3. Hacer una colada doble para que la clara de huevo se quede firme.
4. Decoramos con ralladura de lima y gotas de angostura



### PARA FUSIONAR:

Con la misma preparación, utilizar el sirope de chicha morada y canela en vez de la angostura

# AGUA DE VALENCIA (ESPAÑA)

## INGREDIENTES:

700 ml. de Cava  
250 ml. Zumo de naranja natural  
25 ml. Vodka  
25 ml. Ginebra  
50 gr. de Azúcar

### ¿SABÍAS QUÉ ..?

El alcohol exalta los sabores de la fruta y permite que salgan sus propiedades organolépticas

## PROCEDIMIENTO:

1. Hacer un zumo natural con las naranjas de València y ponerlo en una jarra
2. Añadir Vodka y Ginebra. Remover la mezcla sin agitar mucho los ingredientes.
3. Agregar el Cava, el azúcar y remover despacio (así el Cava no pierde las burbujas).
4. Guardar la jarra en la nevera durante unas horas para que se enfríe.
5. Antes de servir el Agua de València en el vaso, soltamos los aceites esenciales de la corteza de naranja, exprimiéndola. Decorar con una naranja deshidratada, hierbabuena y pajitas.



## ESPRESSO MARTINI (INGLATERRA)

### INGREDIENTES:

50 ml. Vodka  
25 ml. Licor de café  
15 ml. Azúcar líquido  
1 Espresso

### ¿SABÍAS QUÉ ..?

El Espresso Martini no se llama así porque se prepara con Martini, sino por la copa que se utiliza

### PROCEDIMIENTO:

1. Enfriar la copa Martini
2. Añadir Vodka, licor de café (Kahlua), azúcar líquido y café
3. Agitar fuerte en la coctelera y versar en la copa
4. Decorar con granos de café, o con un poco de naranja que combina muy bien con el café



### PARA FUSIONAR:

Se pueden añadir unas gotas de angostura en el café para aumentar el sabor o sirope de vainilla (20 ml.).

# ¿CÓMO DISTINGUIR LOS DIFERENTES GRANOS DE CAFÉ?

El café en **grano tostado natural** de variedad **arábica** es verdoso, tiene mucho aroma y no se te pega en los dedos. La diferencia con el **robusta** es que el arábica es verdoso, el robusta es más redondeado y más marrón. El arábica es cítrico, suave, el robusta es fuerte y crece en temperaturas más altas, es amargo con sabor a leña/tierra. La variedad de café robusta suele ser más barato y el arábica más caro. El café robusta tiene casi el doble de cafeína que el arábica.

El **café torrefacto** tiene una tostadura de 30° de temperatura más alto y más rápida de la del café con tostadura natural. La torrefacción quema el café y le deja un sabor más amargo, motivo por el cual le añaden azúcar, y el grano se te pega a los dedos. El café torrefacto cuesta menos.

Si pones el café torrefacto en un vaso de agua, se hace negra. Con el natural, en cambio, no pasa nada y tiene todas las propiedades organolépticas del café. Otra manera de distinguir el café es intentar apretarlo con los dedos: si se rompe es torrefacto, porque dentro está vacío como consecuencia de la quemadura. Las cafeterías suele hacer un **blend** (mezcla) entre los diferentes tipos de café. Los blends son secretos, tienes que pedir verlos y ¡así los reconoces!







6.5.

ARROCES  
VALENCIANOS

# PAELLA VALENCIANA

## INGREDIENTES:

300g arroz variedad bomba  
D.O Valencia  
800g pollo  
600g conejo  
12 caracoles (opcional)  
500g judía verde ancha  
250g garrofón  
250 g alcachofa  
150g tomate natural rallado  
1 diente de ajo  
Aceite y sal  
Azafrán en hebras y  
Colorante



## PROCEDIMIENTO:

1. Cortar la carne en trozos regulares y sofreírla en la paella, el pollo antes del conejo. Poner sal alrededor de la paella, no directamente en la carne. Preparar las verduras.
2. Sofreír las verduras. Incorporar el ajo rallado, el pimentón y el tomate. Echar el agua y los caracoles (opcional)
3. Dejar cocinar durante 10 minutos.
4. Incorporar el azafrán y el arroz **bomba** y dejar cocinar 8 minutos a fuego muy fuerte.
5. Finalmente, cocinar 8 minutos más a fuego lento para que coja el punto de "socarrat": el arroz se ha cocido, pero como queda aceite en el fondo después de cocerse se fríe.



## ¿SABÍAS QUÉ ..?

La **reacción de Maillard** es la reacción química producida entre las proteínas (la carne) y los azúcares de los alimentos a altas temperaturas y que generan ese color, sabor y olor a tostado. Por ello, sofreímos la carne primero.

# ARROZ CALDOSO DEL MONTE

## INGREDIENTES:

300g arroz variedad senia  
alcachofas  
rovellones  
conejo  
aceite y sal  
caldo de ave  
azafrán  
aceite de oliva  
sal

Es importante comprar arroz con denominación de origen de València.

Esto ayuda a mantener el paisaje de l'Albufera y apoyar a los productores de la Comunitat Valenciana

## PROCEDIMIENTO:

1. Sofreír el conejo para obtener la reacción de Maillard. Poner sal alrededor. Añadir alcachofa, que es un potenciador natural del sabor.
2. Añadir un caldo de ave, para adelantar el curso. Se puede también poner agua y dejar que haga el caldo, con un poco de azafrán.
3. Añadir hígado de conejo y rovellones (si no es temporada se pueden poner otros hongos)
4. Echar el arroz de tipo senia y cocer



# ARROZ SECO DE PELOTA VALENCIANA

## INGREDIENTES:

300g Arroz de València  
D.O variedad albufera  
200g Pilota Valenciana  
100g Blanquet  
100g Morcilla  
80g Garbanzos  
50g Sofrito base  
20 g Ajo Tierno  
1.2L Caldo de cocido  
80 g Aceite de Oliva  
vigen extra  
5g Azafarán  
C/s de sal

### TIP:

Ten cuidado, ¡los  
garbanzos  
explotan!

## PROCEDIMIENTO:

1. Sofreír la pilota valenciana en aceite de oliva hasta dorar. Cortar la morcilla y el blanquet a rodajas, añadirlos y sofreír un poco.
2. Añadir el ajo tierno picado y sofreír.
3. Añadir los garbanzos y rehogar.
4. Incorporar el sofrito base y remover.
5. Añadir el arroz albufera y rehogar.
6. Echar el caldo de cocido y poner a hervir.
7. Añadir el azafrán infundonado y dar el punto de sal.



# ARROZ MELOSO MARINERO

## INGREDIENTES:

300g Arroz de Valencia D.O variedad albufera

Cebolla tierna (media)

Brócoli

Una Sepia

200g Colas de gamba peladas

2L Fumet de pescado

Tomate natural toceado

Cilantro

Una ñora (opcional)

Aceite y sal

Azafrán en hebras y colorante

## PROCEDIMIENTO:

1. Picar la cebolla tierna y sofreír.

2. Añadir la sepia troceada. Añadir una cucharada sopera de tomate natural.

✦ Si se desea, añadir un pellizco de azúcar para corregir la acidez

3. Introducir la ñora (opcional). Verter el caldo y dejar llevar a punto de ebullición. Rectificar de sal. Echar el arroz y dejar cocer 15 minutos.

4. Añadir las gambas y, a falta de un par de minutos para cocerse el arroz, añadir los cogollitos de brócoli y el cilantro bien picadito.



# LA HISTORIA DE LOS ARROCES VALENCIANOS Y ARROZ DACSA

Arroz Dacsa cumple con los más altos estándares de calidad y sigue ofreciendo un excelente producto autóctono debido a su cuidada elaboración en un proceso productivo de selección grano a grano, altamente recomendado para la elaboración de todos los arroces tradicionales valencianos.

El **arroz albufera** es un arroz que queda muy meloso, pero si pasa la cocción se abre. Cuece en 8 min. aprox.

El **arroz senia** absorbe mucho el sabor, pero si pasa la cocción se abre. Cuece en 18 min. aprox.

El **arroz bomba** es muy resistente y nunca pasa la cocción. Cuece en 20-21 min. aprox.



¡Para consultar más recetas hechas por Arroz Dacsa escanea este código!







7.  
**MASTERCHEF**  
**INTERCULTURAL**





7.1.  
**GRUPO:  
OLORES Y SABORES**

# LAS RECETAS DEL GRUPO OLORES Y SABORES

De Colombia, Ecuador y Perú, este grupo de mujeres quería hacer una fusión de platos latinos mezclados con la cocina marroquí y española. Se presentan una variedad de platos latinos como arepas, patacones y yuca al lado de tapas españolas como tortilla, junto con las delicadezas del mundo árabe como msemmen, miel y yogur con menta.

Triángulos de verduras con salsa de yogur y menta

Patacones de plátano verde con salsa verde

Arroz con leche y maracuyá con mermelada de maíz morada y fruta fresca

Pan árabe con ensalada

Arepitas rellenas de carne y verduras - fusión árabe

Pasteles de yuca y de plátano maduro rellenas de carne y queso con salsa de ají

Tortilla española fusionada con aceitunas, pimiento y setas

Falafel de garbanzos y verduras con guacamole y cilantro

Bebida de chicha morada con ron y vermouth

Msemmen de miel





PROYECTO DE LA WYVA  
MAY 2020  
**Cuatro culturas, un sabor**  
Este proyecto de la Wyva tiene como objetivo promover la gastronomía local y el turismo sostenible en la zona de la Wyva, a través de la creación de un menú que combine los sabores de las cuatro culturas que conviven en esta zona: la cultura mapuche, la cultura huilliche, la cultura kawésqar y la cultura yagán. Este menú será el resultado de un proceso de co-creación con los chefs locales y se lanzará próximamente. Este proyecto es parte de un programa de apoyo a la economía local y al desarrollo sostenible de la zona de la Wyva.  
WYVA  
FEUT

**7.2.**  
**GRUPO:**  
**4 CULTURAS 1 SABOR**

## GRUPO 4. CULTURAS Y UN SABOR

### 1. Torta de naranja y café con mousse de arroz con leche

Con una base del sabor de café, un mousse de arroz con leche con un toque de coco y unas conchas de naranja, este postre une los sabores de América Latina con los de España en una manera sentimental y deliciosa.

### 2. Canastas de plátano macho con bacalao

Una versión españolizada de un plato venezolano 'pastel de chucho', un pez parecido a bacalao. Con un sofrito de ajo, cebolla, pimiento rojo y verde pero la magia es el ají dulce. Se usan plátanos más amarillos que verdes y siróp de papelón para una mezcla de dulce y salado; y de Europa y América.

### 3. Falafel de lentejas con salsas

Lentejas marrones se usan mucho en Venezuela y han reemplazado los garbanzos típicos de falafel. Con salsa de mayonesa de ajo y ají, y guacamole que es típico de la cocina latina.

### 4. Ensaladilla rusa fusión con japonesa y latina

Este plato adjunta los tres continentes de Europa, Asia y América Latina con un cambio creativo de los ingredientes clásicos de ensaladilla rusa. En lugar de atún, incorpora surimi y salmón ahumado, incluye granitos de maíz dulce de la cocina latina, pero mantiene las patatas y zanahorias clásicas de la tapa española. La mayonesa tiene mustard de dijon, azúcar, sal y un toque de aceite de sésamo.

### 5. Cóctel de vodka, ginebra, mango y coco

Un cóctel muy típico de Venezuela, muy de playa. Se puede servir como 'coctel postre'. Incluyeron trozos de naranjas de València como fusión. En Venezuela se dice '*salimos sabrositos*' sobre el afecto del cóctel. Esa frase trata de la mezcla de gin con vodka y el mango y el coco y refiere al hecho de que tienes que beberlo rápido para que queda frío bajo el sol!.





# GRUPO SABORES TROPICALES

## 1. Ensaladilla rusa a la Por Ti Mujer

Ese plato incorpora ingredientes clásicos de la tapa española con la remolacha para cambiar el color de la mayonesa a morado, como homenaje a la mujer y gastrodiversas. El plato representa 'mujeres empoderando mujeres'.

## 2. Casabe con cebolla caramelizada con panela y crocante de tocina

Un pan de yuca típico de Venezuela mezclada con los sabores árabes. Ese pan es versátil y por eso perfecto para la cocina fusión ya que se puede combinar con todo tipo de sabores dulces y salados.

## 3. Arepitas de chicharrón, queso curado y jamón ibérico

Ese plato demuestra una fusión de América latina y España por combinar las arepas latinas con el jamón ibérico y queso españolas. Se mezcla la masa de arepa con chicharrón para que sean 'crunchy'.

## 4. Bebida hervida de maracuyá

Con licor de maracuyá y pisco. Es una bebida muy energética y la panela ayuda digestión. Se puede mezclar con todos los tipo de aguardiente

## 5. Bebida fría Guarapita

Una bebida típica de Colombia, con Guarapo (zumo de panela fermentado), con limón, Vermotuh blanco y triplesec. Ambas bebidas se pueden hacer en versión caliente o fría.



Este grupo resalta que la cocina es una fuente de solidaridad e integración al incluir el nombre para su cóctel guarapita en Quechua: 'warapu'. Lo hace para mostrar que las culturas y comidas y los países latinos comparten mucho y que son sólo las palabras quienes las separan.







# VIDEO RECOPILATORIO DE LA EXPERIENCIA 'GASTRODIVERSAS' (2021)



CLICK



Financia:



¡BUEN PROVECHO!  
BON PROFIT!  
أتمنى لك وجبة شهية!

Coordina y ejecuta:



Colabora:



Colabora:



***Gastrodiversas: interculturalidad estratégica en clave de género***

**Coordinación**

Asociación Por Ti Mujer ONGD

**Construcción y diseño**

Asociación Por Ti Mujer ONGD

**Financiación**

Vicepresidència i Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives de la Generalitat Valenciana

© Autoedició. València, octubre 2021.

Licència Creative Commons.

Atribució no-comercial.



PER SOLIDARITAT  
ALTRES FINS D'INTERÉS SOCIAL

