

@food.relations.cat



@FoodRelationsEU



food
relations

foodrelations.org

Saberes y Sabores



FOOD RELATIONS

El Food Relations és una iniciativa europea nascuda al 2018 orientada a fomentar la cohesió comunitària que sorgeix per apoderar i promoure l'activació sociolaboral entre dones de diferents herències culturals que es trobin a l'atur i en situació de vulnerabilitat, a través d'un itinerari comunitari basat en la creació i comercialització d'un Menú Fusió Intercultural saludable, d'aprofitament, de baix cost i responsable des del punt de vista social, econòmic i ambiental.

ORGANITZACIONS SÒCIES

ABD Associació Benestar i Desenvolupament: Organització no governamental i sense ànim de lucre que acompanya i defensa els drets de les persones en situació de fragilitat social al llarg del seu cicle vital.

Fundació Espigoladors: Organització sense ànim de lucre que lluita contra el malbaratament alimentari alhora que empodera a persones en risc d'exclusió social d'una manera transformadora, participativa, inclusiva i sostenible.



SOBRE EL GRUP

Som un grup de 14 dones cuineres provinents de diferents parts del món que ens hem trobat a Sants en el projecte Food Relations 2021 per compartir les nostres herències gastronòmiques i aprendre les unes de les altres. Som la Hanan (Marroc), la Vania (Brasil), la Mariel (Honduras), la Yusra (Marroc), la Guadalupe (Perú), la Nadia (Argèlia), la Sehrish (Pakistan), la Camila (Bolívia), l'Ibtissam (Marroc), l'Olabisi (Nigèria), la Latifa (Marroc), la Meliza (Perú), l'Oulimata (Senegal) i la Zineb (Marroc), i ens uneix la passió per la cuina i les diferents cultures del món.

Som treballadores, alegres, bones companyes i entenem la cuina com un espai de comunitat, d'aprenentatge i interculturalitat. Tenim ganes de compartir amb el món el que cadascuna de nosaltres pot aportar i, encara millor, el que podem aportar conjuntament treballant en equip.

Ens acompanyeu en aquest viatge cultural i gastronòmic?



espigoladors

CAUSA LIMEÑA

Aquest pastís de patata amb diferents farcits és un dels plats més populars del Perú. La Guadalupe ens proposa aquesta recepta i ens explica que es menja habitualment en ocasions ben diferents, però destaca que és el plat estrella per a celebrar Las Fiestas Patrias del 28 de juliol.



PASTELA MARROQUÍ

Recepta típica del Magreb, proposada per la Hanan (Marroc), la Nadia (Argèlia) i la Yusra (Marroc). Es tracta d'un plat molt elaborat i sorprenent, que barreja els sabors dolç i salat de forma exquisida! És una recepta molt completa i se sol preparar en dies especials per a compartir i celebrar en família.



KHEER

El Kheer són unes postres semblants a l'arròs amb llet, però amb un toc ben diferent i aromàtic, gràcies a la quantitat d'espècies que duu i la varietat d'arròs basmati que s'utilitza per elaborar-les. La Sehrish comparteix aquesta recepta dolça i ens explica que acostuma a menjar-se en ocasions molt especials al Pakistan.

"Rituales
a fuego
lento"



PUPUSAS

La Mariel és una apassionada del seu país, Honduras, i ens ha proposat una recepta que s'acostuma a menjar entre amics quan se surt a prendre alguna cosa. Les pupusas són unes truites de blat de moro i formatge que es mengen acompanyades de verdures macerades en vinagre i picant.



COXINHA DE FRANGO

Diuen que la coxinha de frango va sorgir quan un cuiner, que no tenia cuixetes de pollastre, se li va acudir bullir pollastre, desfilat-lo i embolicar-lo en una massa tot donant-li la forma de la cuixeta. La Vania ens proposa aquest plat típic de Brasil que se sol menjar com a aperitiu i és molt saborós!