



@food.relations.cat



@FoodRelationsEU



food  
relations

foodrelations.org

# Sonrisas con Especies



## 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



## BRIWAT

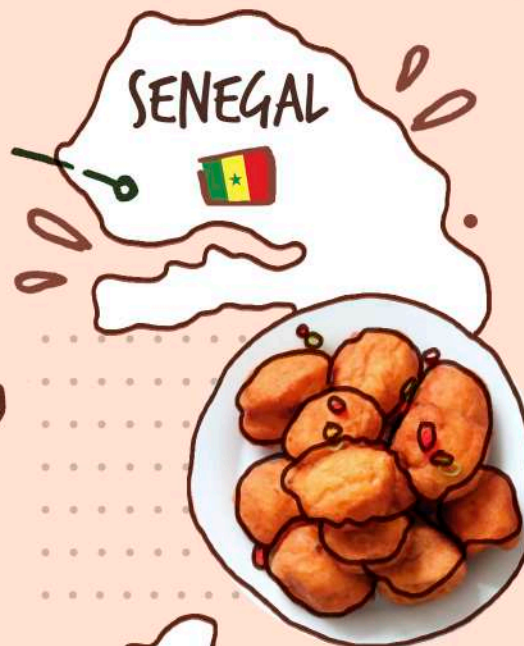
L'Ibtissam, la Zineb i la Latifa són del Marroc i, tot i que a totes tres els hi encanta el cous-cous que mengen en família els divendres, han decidit finalment proposar la recepta del briwat. Es tracta d'unes empanades fetes amb una pasta ben fina que poden anar farcides d'infinitat de coses. Poden menjar-se a qualsevol hora del dia o en àpats principals acompanyades d'altres plats.



## AKARA

Aquesta recepta és molt popular al Senegal i també és típica d'altres països africans. És senzilla i nutritiva, i es menja a qualsevol hora del dia. A l'Oulimata li encanta menjar akara mentre comparteix una bona estona amb els seus fills o companyes.

## SENEGAL



## HUMINTA AL FORN

La huminta al forn té moltes variants a Llatinoamèrica. Aquesta recepta és un pastís de blat de moro típic de Bolívia. La Camila recorda que la seva àvia solia preparar-la i la prenen les tardes d'hivern amb d'una tassa de cafè.

## BOLÍVIA



## "Rituales a fuego lento"



## NIGERIA

## JOLLOF RICE

Un dels arrossos típics de Nigèria és el que ens proposa l'Olabisi en aquesta ocasió. Es tracta d'un arròs amb tomàquet fregit, verdures, curry, una mica de picant i pollastre, que es menja com a plat principal en els àpats.

## PERÚ



## AJÍ DE GALLINA

El guisat que ens proposa la Meliza és típic del Perú i s'acostuma a menjar al migdia com a plat principal. És una recepta deliciosa i molt completa que se sol acompanyar de patata, ou i guarnició (amanida o arròs).