

“La recepta de la meva àvia”

Receptari de la cultura alimentària de Santa Coloma de Gramenet



Pròleg

Un dels àmbits de coneixement de la Universitat de Barcelona (UB) és el de l'alimentació, la nutrició i la gastronomia. Per a potenciar aquest sector, la UB va crear i va desenvolupar el Campus de l'Alimentació de Torribera, a Santa Coloma de Gramenet, on s'imparteixen: dues titulacions de grau ja consolidades (Nutrició Humana i Dietètica, i Ciència i Tecnologia dels aliments), la doble titulació de Farmàcia i Nutrició Humana i Dietètica, el grau interuniversitari en Ciències Culinàries i Gastronòmiques (CETT-UB i UPC), i diversos màsters i cursos de postgrau relacionats amb l'àmbit de les ciències de l'alimentació.

L'acte alimentari és una de les activitats quotidianes més fonamentals per a l'existència humana i és una porta d'entrada per fomentar les relacions socials i interculturals. De fet, l'alimentació és un “fet social” que va molt més enllà de la satisfacció d'unes necessitats fisiològiques. Es tracta d'un acte sociocultural que participa en la construcció de les identitats socials, és a dir, els qui som, d'on venim, quina història col·lectiva existeix darrera de les nostres vides. Cada grup sociocultural té una cultura alimentària que es compon de regles, normes, representacions, pràctiques, creences i classificacions específiques. L'alimentació és, per tant, un element que estableix el sentiment col·lectiu de pertànyer, sent primordial en l'establiment i manteniment de la sociabilitat humana. A més, actualment no ens podem referir a l'alimentació sense afegir el tema de la sostenibilitat, compresa en tots els seus àmbits: social, sanitari, ambiental i econòmic. La conscienciació cap a una alimentació saludable i sostenible ha esdevingut una qüestió crucial i omnipresent a nivell mundial i en què s'ha d'implicar tota la societat.

Amb l'objectiu de despertar l'interès i fomentar la conscienciació cap a l'àmbit de l'alimentació, la nutrició, la sostenibilitat i la cultura alimentària entre la població jove, el Campus de l'Alimentació, en el marc del projecte *“Alimentació, cultura i sostenibilitat: promoció de la ciència per a estimular vocacions científiques i per a la cohesió social a Santa Coloma de Gramenet”*, finançat per la FECYT (Ministeri de Ciència i Innovació), va convidar l'alumnat dels instituts de Santa Coloma de Gramenet a participar de la creació d'un receptari col·lectiu que contempla receptes que tinguin com a eixos transversals la sostenibilitat, la cultura alimentària i/o l'alimentació saludable.

Les receptes culinàries, amb els seus diferents ingredients, principis de condimentació, tècniques, formes de consum i de comensalitat, representen una dimensió fonamental de les cultures alimentàries i porten en si mateixes històries, coneixements, aprenentatges, etc., que són heretats de generació en generació. Transmetre i conservar les receptes culinàries significa preservar el passat, les tradicions i experiències, per a les futures generacions, sobretot en el context contemporani en el que la industrialització, la

globalització i la urbanització han transformat radicalment la nostra relació amb el menjar, amb el seu origen i la seva preparació.

Els receptaris són compendis de receptes que poden presentar diferents models i diversos coneixements culinaris, culturals, històrics, nutricionals, entre altres. Tenint en compte la diversitat cultural de Santa Coloma de Gramenet, l'elaboració d'un receptari col·lectiu és una oportunitat excel·lent per explorar nous sabers, donar a conèixer i conèixer part de la nostra història i cultura alimentària.

Les receptes d'aquest receptari denoten els orígens de cada persona, les seves històries de vida, emocions, nostàlgia, celebracions, canvis de la vida, afectes, gustos de la infància, etc. Explorar aquestes receptes permet endinsar-se en diferents móns i reconèixer la importància de l'alimentació en les nostres trajectòries de vida.

Índex de receptes

Johana Acosta

Burritos

Adnan Ahmad

Pasta de pollastre

Aina Gonzalez Gonzalez

Banana bread

Leyre Hijano Poza

Ministra de Verdures

Nayara Jiménez

Farinetes (de fruites)

Emma Medina Ramos

Fricandó de vedella

Mohamed Najoui

Arroz con pollo

Angharad Rodríguez

Guarrito a la caldereta

Dounia Tisemnatine

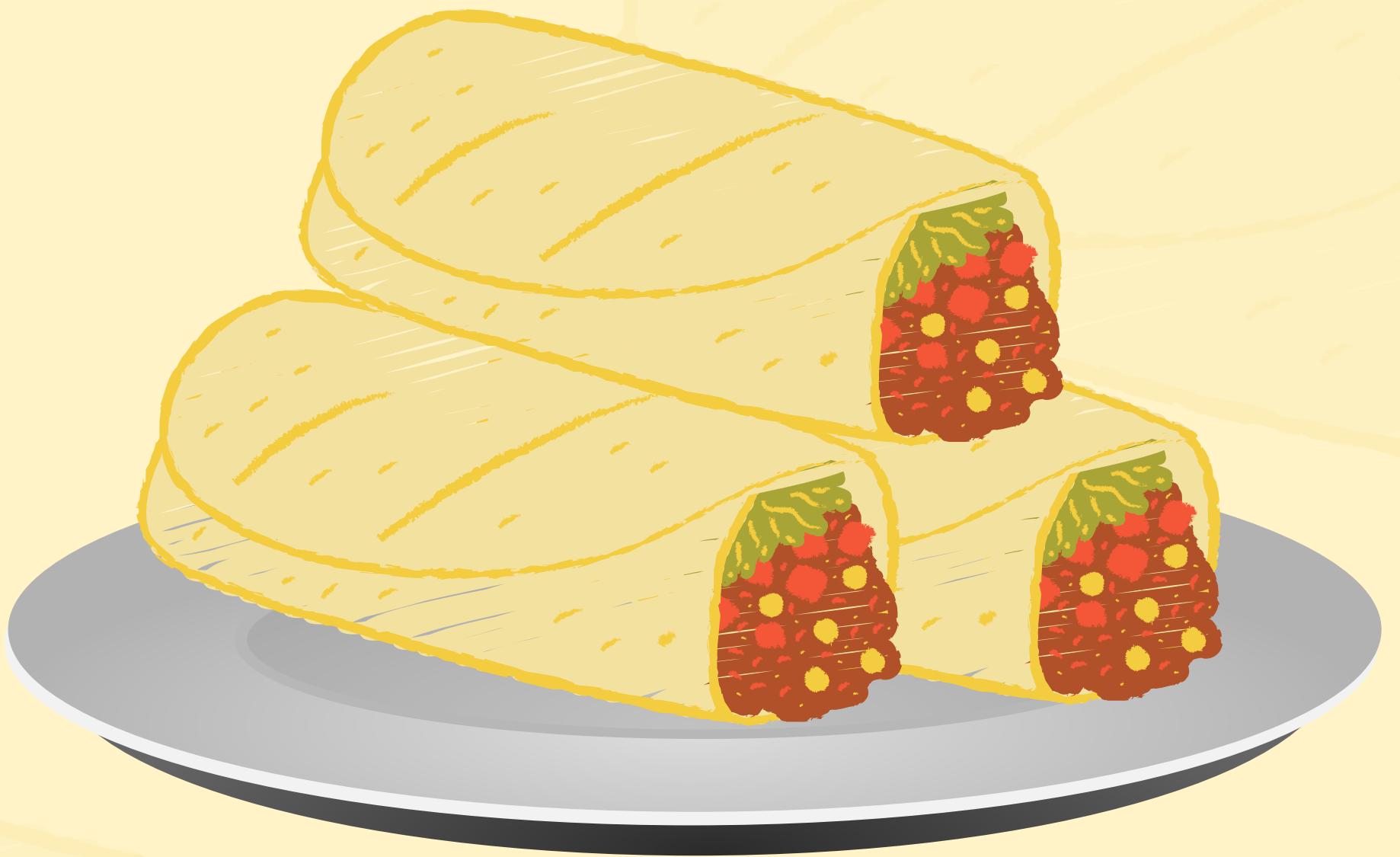
Bestella de pollastre



Burritos

JOHANA ACOSTA

BLEND
RESTAURANT



Hola em dic Johana soc una estudiant del Torrent de les bruixes. Tinc tretze anys. Visc a Santa Coloma de Gramenet soc del Salvador, he vingut a Espanya quan tenia vuit anys, fa cinc anys estic a Espanya, des de petita m'ha agradat la cuina i més amb la meva mare, la cuina m'alegra molt, ja que pots experimentar moltes coses i saber-ne tots els secrets que tenen els ingredients. Quan acabi de l'ESO estudiaré gastronomia

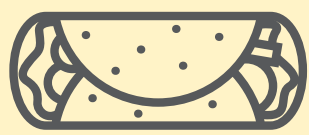


He triat aquesta recepta perquè el meu pare me la feia des de petita i me la continua fent i li queda molt bé, és fàcil i està superbò i els ingredients els tens a casa, i m'agrada massa com els faig jo i el meu pare.



INGREDIENTS

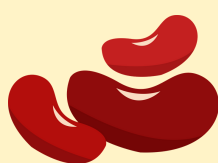
- 5 truites de burrets



- 5 cullerades de maionesa



- 1 kg de alubies



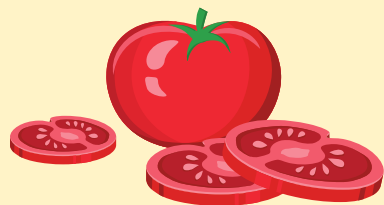
- 1 kg d'arròs



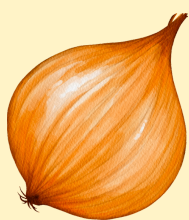
- 1 kg de carn



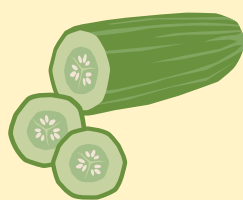
- 4 tomàquets



- 2 cebes



- 2 cogombres



- 3 llimones



PROCEDIMENT

- Primer hem de fer la carn.
- Després tallem la carn en trossos quadrats i petits.
- Seguint, tallem els vegetals (Tomàquet, ceba i cogombre)
- I quan tots els vegetals estan tallats en quadrats, li posem llimona.



Ja que aquesta tot el que necessitem comencem a fer els burrets.

PROCEDIMENT DELS BURRETS

- Posar maionesa
- Posar la carn
- Posar l'arròs
- Posar les mongetes
- Posar l'amanida
- I quan ja hàgim posat tot en la truita ho tanquem i ho escalfem.



PASTA DE POLLASTRE

Adnan Ahmad

Us vaig presentar la recepta de pasta de pollastre perquè són plats molt saludables, està feta de gra integral. Això pot ajudar amb problemes estomacals i pot ajudar a reduir el colesterol. També és un dels meus plats preferits. És una recepta d'aprofitament.

Ingredients:

- 8 unces (225 grams) de pasta (la vostra elecció de forma)



- 2 pits de pollastre desossats i sense pell



- 2 cullerades d'oli d'oliva



- 2 grans d'all, picats



- 1 ceba petita, picada finament



- 1 tassa de tomàquets cherry, a la meitat



- Sal i pebre al gust



- Fulles d'alfàbrega fresques per guarnir (opcional)



Instruccions:

1. Cuini la pasta: porteu a ebullició una olla gran d'aigua amb sal. Afegiu-hi la pasta i cuini seguint les instruccions del paquet fins que estigui al dente. Escorreu la pasta i reserveu-la.

2. A la paella, afegiu una altra cullerada d'oli d'oliva. Afegiu-hi l'all picat i la ceba picada i sofregiu-ho durant 2-3 minuts fins que la ceba quedi translúcida. Afegiu-hi els tomàquets cherry i deixeu-ho coure 2-3 minuts més fins que comencin a estovar-se.

3. Prepareu el pollastre: amaniu els pits de pollastre amb sal i pebre per les dues cares. Talleu el pollastre a tires fines. Afegiu la tira de pollastre i cuini durant uns 6-7 minuts fins que estigui cuita.

4. Combina la pasta i el pollastre. Remeneu-ho tot suaument per combinar.

5. Tasteu i ajusteu el condiment amb sal i pebre com vulgueu.

6. Servir: transferir la pasta de pollastre a plats o bols de servir. Decoreu amb fulles d'alfàbrega fresques si voleu. Serviu calent i gaudiu!

Aquesta senzilla recepta de pasta de pollastre és ràpida de preparar i fa que sigui un àpat deliciós i satisfactori. No dubteu a personalitzar-lo afegint les vostres herbes o verdures preferides per millorar els sabors. Gaudeix!



BANANA BREAD

Aina Gonzalez Gonzalez



BIOGRAFIA

Hola em dic Aina i tinc 13 anys. Visc a Santa Coloma de Gramenet, a la rambla Sant Sebastià. Estudio a l'institut Torrent de les Bruixes. Desde molt petita m'agradava cuinar amb la meva mare i amb la meva àvia. M'encanta la música i el ball. Sempre he sigut una nena molt activa i amb ganes de fer activitats. Ara sóc més tímida, pero també alegre, tranquil·la i una mica desorganitzada. Ara segueixo cuinant amb la meva mare, sobre tot postres.

PER QUE?

He escollit aquesta recepta perquè és una recepta que feia molt sovint la meva germanà. També perquè el que m'agrada cuinar són postres i aquest es un dels que més m'agrada i també es molt saludable.

INGREDIENTS

- 200 gr de farina de blat
- 3 plàtans madurs + 1 per adornar
- 100 g de dàtils
- 130 ml de llet
- 60 g d'oli d'oliva
- 14 g de llevat químic
- ½ cdta de canela en pols
- 50 g de nous
- Recepta per a 6 persones

PROCEDIMENT

1. Preescalfar el forn a 180 °C.
2. Piquem els plàtans amb ajuda d'una forquilla i ho posem en un bol.
3. A part, batem la llet amb els dàtils fins que no hi hagi grumolls.
4. Afegim al bol de plàtans la barreja de la llet i afegim també l'oli d'oliva.

5. Incorporarem, tamisant, la farina barrejada amb el llevat i la canyella. Barregem bé amb ajuda d'unes varetes.
6. Afegim les nous trossegades i barregem amb moviments envolvents amb l'ajuda d'una espàtula de silicona.
7. Aboquem la massa en un motlle (allargat) greixat i afegim el plàtan que ens havíem guardat per la meitat a sobre de la massa.
8. Ho enforem durant 45 minuts a 180 °C.
9. Servim i a menjar

Recepta Minestra de Verdures

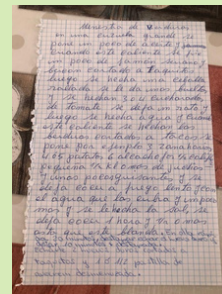
Qui soc?

El meu nom és Leyre Hijano Poza, vaig néixer el 26 de maig del 2009 a Barcelona. El 2012 vaig començar els meus estudis a l'escola primària Riera Alta, on vaig continuar estudiant fins al 2021. Aquest mateix any vaig començar l'ESO al centre d'estudis IES Torrent de les Bruixes, on continuo estudiant en l'actualitat.

Per què aquesta recepta?

La meua àvia solia preparar aquest plat a les vacances d'estiu i em recorda a la meua infància.

Aquí teniu una foto de la recepta original de la meua àvia:



El plat:

És un plat típic espanyol que consisteix en un guisat elaborat a base de verdures (preferiblement de temporada) al qual se li pot afegir alguna carn.

Ingredients:

- 7 carxofes
- 1 ceba
- 3 pastanagues
- 5 patates
- 2 ous cuits
- 500g de mongeta verda
- 150g de pèsols
- 150 de bacó
- 150 de pernil salat
- 1,5L de brou de verdures
- 6 cullerades de salsa de tomàquet
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1 culleradeta de sal



Procediment:

1. El primer pas és posar una casseroleta petita amb aigua a bullir.
2. Una vegada l'aigua ha arribat a ebullició, es cuinen els ous dins la casseroleta durant 12 minuts (passats els quals, s'han de retirar i posar a un bol amb aigua freda, pelar-los i tallar-los).
3. Mentre es cuinen els ous, en una olla express, es posa l'oli d'oliva.
4. Quan l'oli està calent, s'afegeix el pernil salat i el bacó (ambdós tallats a daus) i se salten.
5. Seguidament, s'ha d'afegir la ceba (ratllada) i s'escalfa.
6. Després, s'agrega la salsa de tomàquet i es deixa cuinar tot durant uns minuts.
7. A continuació, s'omple l'olla amb el brou de verdures i s'espera fins que arribi a bullir.
8. Mentrestant, s'han de netejar, pelar i tallar (al gust) totes les verdures.
9. Una vegada les verdures han sigut preparades, s'afegeixen totes, menys els pèsols, a l'olla.
10. S'incorpora la sal.
11. Després d'això, es tanca l'olla.
12. Es deixa cuinar tot 6 minuts des del moment que comença a sortir vapor per la vàlvula.
13. Una vegada han passat els 6 minuts, es retira l'olla del foc i s'espera que la pressió baixi.
14. S'obre l'olla i s'afegeixen els pèsols i els ous cuits, prèviament tallats.
15. Seguidament, es deixa cuinar al voltant de 10 minuts.
16. Després es rectifica el punt de sal (en cas de ser necessari).
17. Finalment, s'emplata i se serveix la minestra.



Recepta de farinetes (de fruites)

Nayara Jiménez

La recepta que he escollit és força simple i fàcil de preparar però està boníssima.

Per a aquesta recepta necessitem fruita que estigui una mica negra, tova. (cal pensar en quantes persones menjaran per agafar més fruita o menys)

Això va al gust però jo personalment el que acostumo a agafar són, peres, pomes, plàtans, taronja o mandarina i també li podem fer algunes galetes que ens hàgim deixat obertes i s'hagin estovat.

El primer que hem de fer és agafar i rentar la fruita perquè estigui neta.

El segon que hem de fer és tallar la fruita i fer-la fora en una batedora 1ns a batre-la bé.

Ho servim en un bol i a comerrrr!!!

He escollit aquesta recepta perquè des de petita em llicen fet i em porta molt records de petiteta.





FRICANDÓ DE VEDELLA

Soc l'Emma Medina Ramos tinc 14 anys i visc a Santa Coloma de Gramenet. Vaig a l'institut Torrent de les bruixes a 2n de l'ESO. En el meu dia a dia tinc com a hobby el ball, ballo en l'escola Minimal dance i competeixo per tota espanya en competicions de dansa urbana. A més del ball sempre he tingut com a hobby la cuina, ja que quan jo era petita sempre ajudava al meu pare a cuinar i em va acabar agradant.

INGREDIENTS

- 200g vedella tapa (proximitat)
- 2 tomàquets
- 1 ceba petita
- 1 dent d'all
- 300g de rovellones
- 1 fulla de llorer
- 80 ml de vi blanc
- 30 grams de pinyons
- 40 ml d'oli d'oliva verge extra
- 5g de sal
- 200g de farina per a arrebossar
- 400 ml d'aigua
- 300 ml de brou de carn

PROCEDIMENT

- Posem els bolets en remull en aigua durant 20 o 25 minuts, fins que s'hagin estovats totalment i els reservem.
- Per a fer la preparació de la base del futur fricandó de vedella tallem els trossos de carn de tapa de vedella en filets de més o menys 1 cm de gruix i l'enfarinem.
- Escalfem una cassola gran que usarem per al guisat i posem un bon doll d'oli d'oliva.
- En aquesta cassola daurem els filets per totes dues cares. Retirem de la cassola i reservem.
- En la mateixa cassola i amb el mateix oli sofregim la ceba i l'all tallats en daus petits. Ho mantindrem a temperatura mitjana per a aconseguir que la ceba s'estovi sense que es cremi.
- Quan la ceba estigui llesta afegim els tomàquets pelats i ratllats. Cuinem durant 15 minuts a temperatura mitjana.
- Mentre es va preparant el guisat torrem els pinyons en una paella sense oli durant uns minuts i reservem.
- Quan el sofregit estigui ben tou incorporem els bolets i cuinem durant 5 minuts més. Afegim els filets de vedella que tenim reservats i el vi blanc.
- Deixem que s'evapori l'alcohol durant 3 minuts. Agreguem i els pinyons torrats. Emplenem amb aigua, afegim la fulla de llorer, salem i deixem que es cuini durant 1 hora a foc mig baix fins que la salsa es redueixi.
- Finalment, deixariem reposar i el servirem.

Emma Medina Ramos

Arroz con pollo

Mohamed Najoui

Ingredientes:

2 tazas de arroz
4 tazas de caldo de pollo
500 gramos de pollo la parte que más te guste
1 cebolla grande, picada finamente
2 dientes de ajo, picados
1 pimiento rojo, picado en cubitos
1 zanahoria
1 un bote de salsa de tomate (puede ser casera o del supermercado)
1 cucharadita de pimentón dulce
Media cucharadita de cúrcuma
Media cucharadita de comino molido
Sal y pimienta al gusto
Aceite de oliva

Instrucciones:

En una olla grande, calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio. Agrega el pollo y cocínalo hasta que esté dorado por todos lados. Retira el pollo de la olla y reserva.

En la misma olla, agrega un poco más de aceite y añade la cebolla, el ajo, el pimiento rojo y la zanahoria. Cocina hasta que las verduras estén cocinadas y la cebolla también.

Añade la salsa de tomate a la olla y mezcla bien. Cocina durante unos minutos hasta que la salsa de tomate se caliente.

Agrega el arroz a la olla y revuélvelo para que se mezcle con la salsa y las verduras. Añade el pimentón dulce, la cúrcuma y el comino molido al arroz. Mezcla todo muy bien.

Vuelve a colocar el pollo en la olla y vierte el caldo de pollo. Asegúrate de que el caldo cubra completamente el arroz y el pollo.

Lleva la mezcla a ebullición y luego reduce el fuego a bajo. Tapa la olla y cocina durante unos 20-25 minutos.

Una vez que el arroz esté listo, retira la olla del fuego y déjala reposar tapada durante unos minutos.

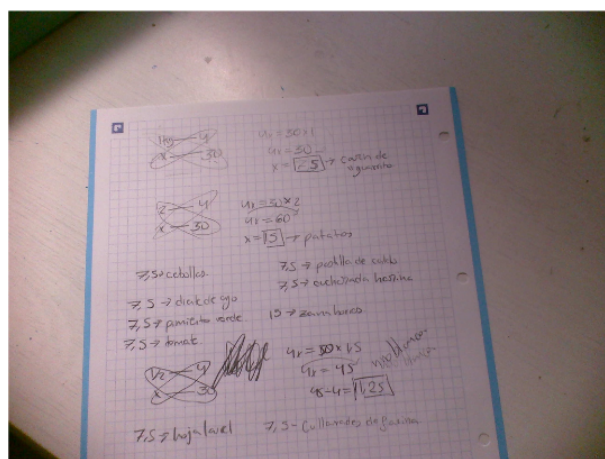
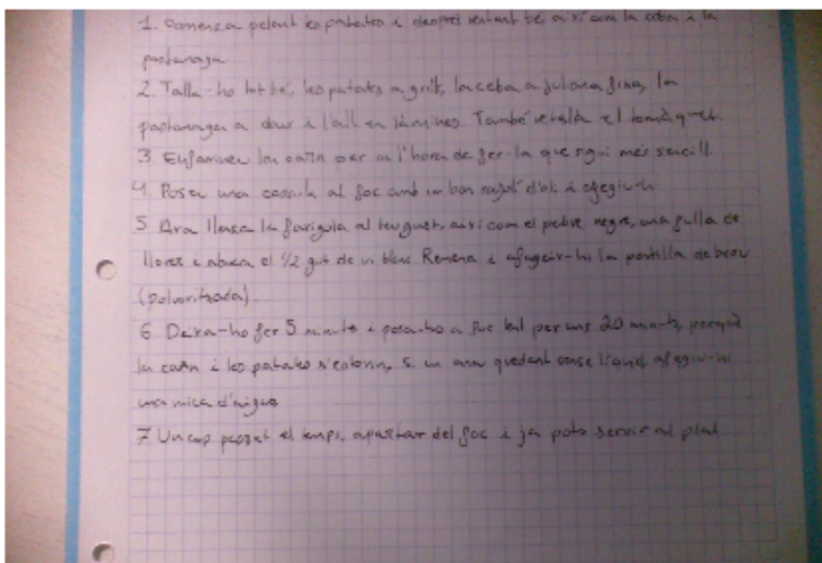
Sirve el arroz con pollo caliente y disfrútalo.

GUARRITO A LA CALDERETA



1. Comença pelant les patates i després rentant bé, així com la ceba i la pastanaga.
2. Talla-ho tot bé, les patates en grills, la ceba a juliana fina, la pastanaga a dits i l'all en làmines. També retalla el tomàquet.
3. Enfarinar la carn per a l'hora de fer-la que sigui més senzill.
4. Poseu una cassola al foc amb un bon rajolí d'oli i barrega'l.
5. Ara llença la farigola al teu gust, així com el pebre negre, una fulla de lloret i aboca el $\frac{1}{2}$ got de vi blanc. Remena i afegeix polvoritzada la pastilla de brou.
6. Deixa-ho fer cinc minuts, afegeix-hi la pastilla de brou i posa-ho a foc lent per uns 20 minuts, perquè la carn i les patates s'estovin. Si us aneu quedant sense líquid, afegiu-hi una mica d'aigua.
7. Un cop passat el temps, apartar del foc i ja pots servir el plat.

Em dic Angharad Rodriguez, vaig néixer el dia 6 de setembre de 2009, ara tic 13 anys i sóc estudiant.



BESTELA DE POLLASTRE

Sóc la Dounia Tisemnatine alumna del Torrent de les Bruixes, sóc de 2n ESO E. M'agrada sortir amb els meus pares i amics a qualsevol lloc. Hem considero una persona divertida, sociable i responsable.

Ingredients (per 8 persones):

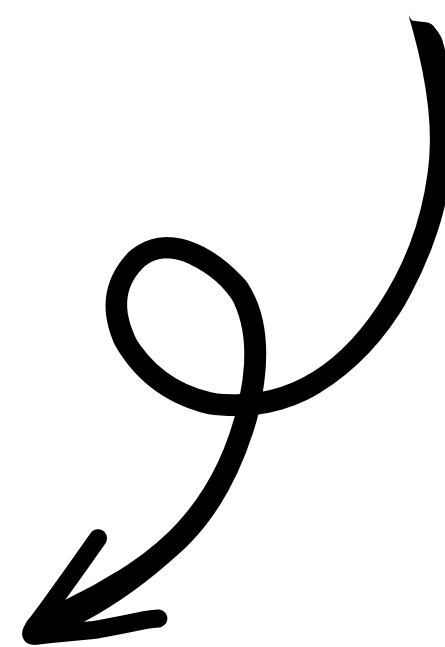
- 3 pits de pollastre
- Coriandre (al gust)
- Julivert (al gust)
- 2 Cebes
- 1 culleradeta de Gingebre ratllat
- 1 culleradeta de Nou moscada molta
- 1 culleradeta de Canyella molta
- Uns fils de Safrà
- 1 cullerada de Sucre
- Sal (al gust)
- Oli d'Oliva (al gust)
- 7 Ous
- 200 grs d'ametlles senceres
- 1 cullerada d'Aigua d'Azahar
- 1 culleradeta de Canyella molta
- 2 cullerades de Sucre
- 10 Fulles de pasta Brick (1 paquet)
- 100 gr de mantega
- Sucre Glas (al gust)
- Canyella molta (al gust)

He escollit aquesta recepta, ja que al Marroc es fa per cerimònies de tots tipus, també es pot fer de peix, però majoritàriament es fa de pollastre, pel fet que sol agradar més.

És una recepta que els ingredients es poden trobar aquí en bbasars marroquins, té una part saludable però l'altre no tant, perquè és dolça, ja que té el sucre Glas.

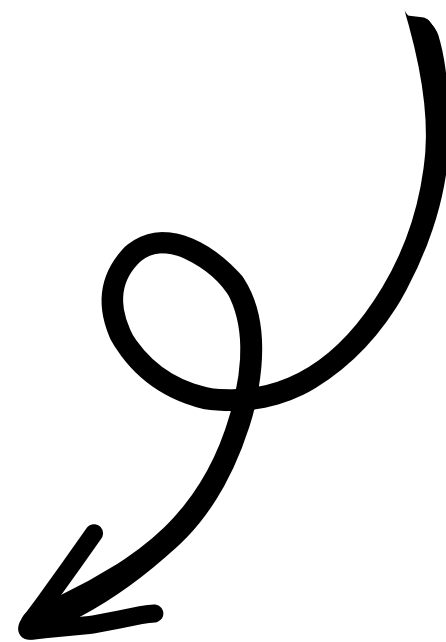
Elaboració (1 part):

- Tallem els pits de pollastre a trossos. Cobrim el fons d'una cassola d'oli i ofeguem el pollastre fins que agafi una mica de color. Hi afegim les cebes tallades a trossos, el coriandre i el julivert picats i totes les espècies, el sucre i la sal.
- Remenem bé, cobrim d'aigua i deixem bullir a foc suau, durant 20-25 minuts, fins que el pollastre estigui ben fet.
- Traiem els trossos de pollastre i els reservem. Deixem reduir la salsa 20/30 minuts més, fins que quedi espessa.
- Batem 6 ous i els afegim a la salsa, remenem bé i els quallem com un remenat. Reservem.
- Quan el pollastre estigui fred, ho esmicolem i reservem.
- Per treure la pell a les ametlles les posem a bullir en una olla i quan veiem que la pell es treu, les pelem i les deixem escórrer l'aigua.



Elaboració (2 part):

- Posem oli en una paella petita i fregim les ametlles fins que estiguin daurades. Les deixem refredar i les molem amb la batedora.
- Barregem les ametlles mòltes, amb la canyella, el sucre i l'aigua d' Azahar. Ho Reservem.
- Desfem la mantega. Farem servir un motlle de fons desemmotllable. Ho greixem de mantega amb una brotxa.
- Pintem de mantega tres fulles de brick. Les col·loquem al motlle, deixant que sobresurtin del mateix.
- Cada cop que parlem de les fulles, les haurem de pintar amb mantega, perquè s'assequen molt ràpid. Les fulles que no estiguem usant, les hem de tenir ben tapades.
- Les 7 fulles restants les tallarem de la mida del fons del motlle.
- Cobrim tot el fons del motlle amb el pollastre esmicolat.



Elaboració (3 part):

- Cobrim amb dues fulles retallades i greixades, remetent bé les vores. Estenem el remenat d'ous i salsa.
- Cobrim amb dues fulles més i repartim la barreja d'ametlles mòltes.
- Cobrim amb les tres fulles restants i tanquem amb les fulles de sota que sobresortien. Procurem que quedi ben tancat i enganxades les fulles, per això ens ajudarà que les fulles estiguin ben untades de mantega.
- Preescalfem el forn a 180°. Pintem tot l'exterior de la pastela amb 1 ou batut.
- Enfornem durant 20 minuts fins que estigui ben daurada, la deixem refredar una mica, desemmotllem i cobrim de sucre glas i canyella.
- S'ha de posar en un plat gran, bon profit!!!

