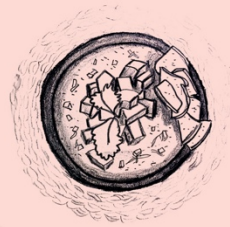
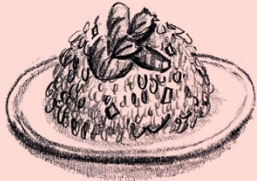


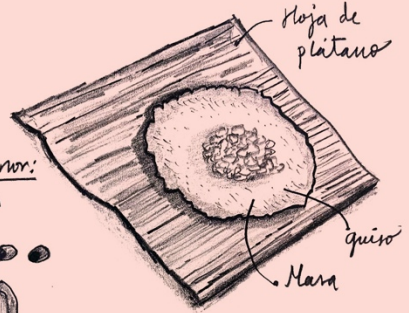
Queso
rallado.



Cocina para abrigar el alma



Adornar:



Editores: Báltica Cabieses,
Antonia Roberts, Catalina Bosch,
Gonzalo Peña.





Este libro fue posible gracias a:
Centro de Salud Global Intercultural, Facultad de Medicina Clínica
Alemana, Facultad de Psicología, Universidad del Desarrollo, Santiago,
Chile.

SEREMI de Salud Región Metropolitana.

Organización Migrantas.

A sus editores, y a las recetas familiares y vivencias aportadas por
personas migrantes que viven en Chile.

Editores:

Báltica Cabieses, Antonia Roberts, Catalina Bosch, Gonzalo Peña.



Diseño e Ilustraciones: Ana Brett

Diagramación: Ana Brett

Imagen de cubierta: Ana Brett

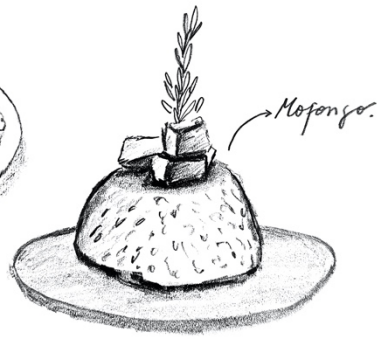
ISBN 978-956-374-093-6

IMPRESO EN CHILE

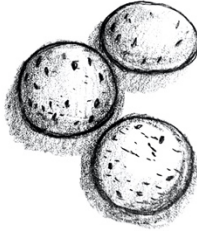
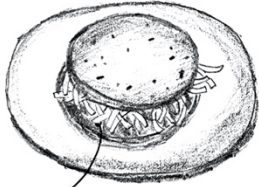
Santiago - noviembre de 2024.

***Cocina* para abrigar el alma**

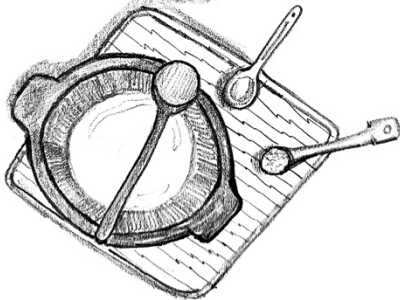
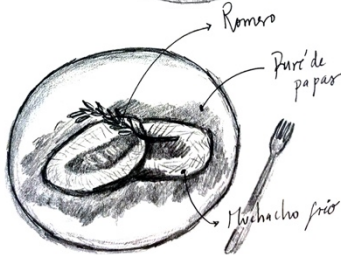
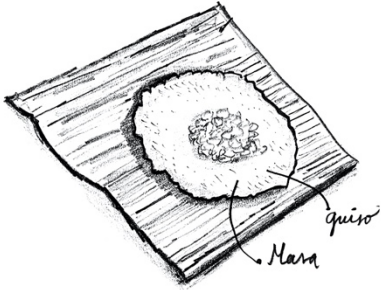
*Editores: Báltica Cabieses,
Antonia Roberts, Catalina Bosch,
Gonzalo Peña.*



Arepitas dulces.



Queso rallado.



ÍNDICE DE RECETAS

COCINA

Para abrigar el alma

Prólogo de editores.....	7
Introducción.....	8
Entradas.....	11
Platos de fondo	30
▪ Maíz y plátano.....	31
▪ Carnes, vacuno o pollo.....	49
▪ Caldos y sopas.....	67
▪ Arroz y frijoles	79
Postres.....	87
Epílogo.....	94
Referencias.....	96



Prólogo de los editores

“Cocina para abrigar el alma”

La comida es el reflejo de nuestra identidad cultural en la medida en que las prácticas culturales determinan cómo se obtienen, preparan y consumen los alimentos. La formación de cocinas locales de cada país, por su parte, reflejan procesos históricos que nos conectan con nuestros ancestros y su legado, con nuestra tierra y sus frutos, y con nuestra alma.

Este libro se propone compartir una lista de recetas únicas y especiales de personas migrantes latinoamericanas en Chile, que reúne recuerdos, identidades y sentires auténticos de nuestra región. Abrirnos a la posibilidad de conocer y degustar nuevos sabores no es solamente un acto culinario, sino que también es un acto intercultural, un ritual social y un espacio de co-creación práctica y simbólica de la realidad.

Para la creación de este libro, se siguió un proceso participativo con una convocatoria abierta para todos y todas quienes quisieron compartir sus recetas y los sentires y experiencias asociados a ellas, mediante un formulario online. A partir de los diversos tipos de recetas que espontáneamente los participantes enviaron para este libro, se creó su estructura. El libro está organizado en tres grandes capítulos: Entradas, Platos de Fondo y Postres. La idea de esta estructura es integrar las recetas provenientes de diversos territorios e historias a partir de sus elementos en común. Cuenta con ilustraciones de Ana Brett, venezolana radicada en Chile hace 10 años.

Invitamos a todos y todas a leer este libro entendiendo la cocina como un espacio de encuentro y reconocimiento entre personas y grupos con culturas y memorias diversas. Esperamos que lo disfruten.

**Báltica Cabieses, Antonia Roberts,
Catalina Bosch, Gonzalo Peña.**

Introducción

Todos necesitamos comer, no solo para mantenernos vivos, sino también para recordar, gozar, compartir. Más allá de la necesidad fisiológica, la alimentación se entrelaza con nuestra(s) identidad(es) y cultura(s), tejiendo prácticas cotidianas y rituales de vida que le dan ritmo y sabor a nuestra existencia.

La comida es el reflejo de nuestra identidad cultural en la medida en que las prácticas culturales determinan cómo se obtienen, preparan y consumen los alimentos (1-3). Asimismo, los hábitos alimentarios están influidos por diversos factores, incluyendo la religión, la ética, y diversos aspectos psicológicos (4). La comida también desempeña un papel clave en la formación y el mantenimiento de la identidad cultural, representando un vínculo físico que nos conecta con nuestra herencia y comunidad (5). Es central en la definición de las identidades familiares, étnicas y nacionales (6,7). También contribuye a la construcción de las relaciones socioculturales, donde las representaciones sociales de los alimentos permiten la identificación con grupos culturales (8). Por ejemplo, el concepto de “comensalidad”, o alimentación compartida, ha sido significativo en el desarrollo histórico y social de diversas culturas (9).

La formación de cocinas con identidad nacional, regional, o local, refleja complejos procesos históricos que implican género, raza y clase (10). Las preferencias y hábitos alimentarios están influidos tanto por fuerzas globales como por distinciones locales, lo que muchas veces da lugar a una coexistencia de tradiciones culinarias internacionales y nacionales (7). En particular, la cocina latinoamericana actual es el testimonio de los procesos de fusión, apropiación y adaptación que han operado a lo largo de los siglos, representando configuraciones culturales en constante evolución (11). La comida también se considera una forma y medio de comunicación, ya que transmite significados culturales, sociales y personales, que se vinculan a su vez con la identidad, el género, la religión y la clase social (12-14). Así, lo que uno elige comer tiene significado y puede declarar lealtades sociales y culturales (15).

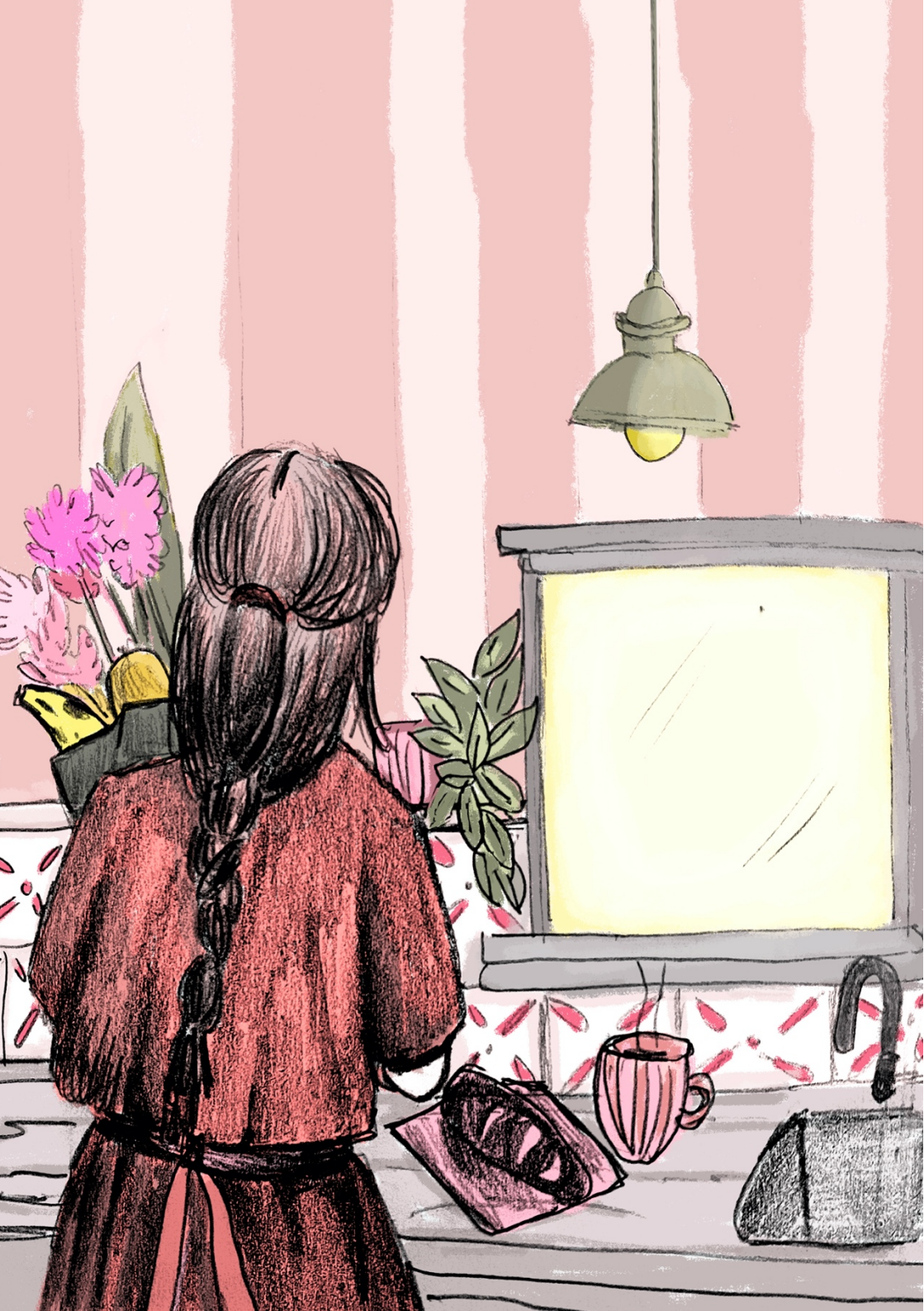
Finalmente, se incluye simbólicamente en ciertos rituales, transmitiendo valores y trayendo recuerdos y añoranzas (16).

En contextos de migración, la comida es una poderosa herramienta de transmisión cultural, conservación de la memoria y construcción de la identidad (17, 18). Las prácticas culinarias ayudan a las personas migrantes a mantener un sentido de continuidad mientras se adaptan a nuevos entornos, a medida que la comida se convierte en un medio de (re)construcción y expresión de la identidad (19-21). Así, las personas migrantes suelen elaborar platos tradicionales, estableciendo prácticas relacionadas con la comida que les conectan con su país de origen y convirtiendo la selección, preparación y consumo de alimentos en formas de construir y gestionar su identidad (22-24). De esta manera, se suelen utilizar alimentos que fueron parte de su cotidianidad en su país o cultura de origen para mantener conexiones y reforzar su identidad en un contexto donde éstas se puedan encontrar tensionadas, de forma consciente o no (19, 21, 25).

Asimismo, al migrar, las personas pueden experimentar cambios en sus hábitos culinarios, adoptando alimentos del país de acogida al mismo tiempo que mantienen conexiones con sus orígenes a través de platos tradicionales (26, 27). Las costumbres alimentarias de las comunidades migrantes evolucionan con el tiempo, reflejando los cambios de identidad y los procesos de integración (28). Aunque la migración pueda provocar sentimientos de pérdida en relación con la comida, también crea oportunidades incluir nuevos alimentos y prácticas culinarias en los paisajes alimentarios del país de acogida (29).

Finalmente, cocinamos y comemos para sentirnos bien, para recordar aquellos momentos especiales, ya sea, de lo cotidiano o de lo excepcional, traerlos al presente y compartirlos con nuestros seres amados de aquí y de allá.

Alice Blukacz, MSc.



Entradas

Salsa de nopales con tortillas hechas a mano

Alberta García Salazar.
Mexicana, 37 años, 7 años en Chile.

Ingredientes receta

Para la salsa:

- Nopales.
- Chile pulla o de árbol.
- Ajo, sal, agua y cebolla.

Para las tortillas:

- Maíz.
- Cal.
- Agua.

Cuando no se encuentra el maíz, se sustituye todo el proceso de nixtamalización, solo comprando la harina de maíz que viene lista para hacer tortillas.

Paso a paso

Para la salsa, escogemos los nopales tiernos y frescos, le quitamos las espinas y lavamos para después ponerlos a hervir con un poco de sal. Por otro lado, los chiles se deben asar con cuidado de no quemarlos, se muele primero el chile y el ajo con un poco de sal, ya sea en molcajete (piedra volcánica) o licuadora, se le van agregando los nopales cocidos poco a poco, los nopales no se deben moler, solo se machacan, se agrega un poco de agua del cocimiento de los nopales y al final se le agrega un poco de cebolla picada al gusto.

Para las tortillas, si se tiene el maíz, se debe poner a hervir con una cucharada de cal, se espera a que dé el primer hervor y se retira del fuego para esperar a que enfríe y se pueda lavar, se lleva al molino y se muele con muy poca agua para tener una masa firme pero no tan húmeda, con eso podemos hacer las tortillas de manera manual o con la tortilladora. Se debe poner a cocer cada tortilla, primero de un lado esperando que no se cueza demasiado para poder voltearla, se espera un poco para darle una última vuelta en donde la tortilla inflará, ahí es donde nos damos cuenta que está lista.

En caso de que no encontremos maíz para nixtamalizar, se puede usar harina de maíz, solo se le agrega agua, se amasa hasta que no se nos pegue en la mano y sea una masa firme y se comienzan a hacer las tortillas.

Vivencia con esta receta

Ayudaba a mi mamá a hacerla desde que era niña. Desde el aspecto físico creemos que el nopal nos ayuda a limpiar la sangre, es bueno para los riñones, dicen que combate el colesterol, además de que tiene mucha fibra, por lo cual nos ayuda a regular nuestro sistema digestivo. Desde el aspecto emocional, en lo personal me ayuda a aliviar la nostalgia de estar lejos de mi tierra y de mi mamá y hermanas. Ahora que no estoy con mi mamá me siento muy afortunada de poder comer algo que aprendí a hacer de ella, es un platillo que consideramos muy sano.

Somos de familia diabética, los doctores, abuelos, curanderos y hasta nutriólogos siempre nos han dicho de los beneficios que tenemos del nopal, entonces lo aprovechamos.

También nos hace sentir que estamos comiendo sano, rico y ahora en tiempos en donde tenemos siempre prisa y en donde ya las tortillas
las
encontramos
empaquetadas,
industrializadas y a veces congeladas, el comerlas sabiendo que se hicieron con maíz de verdad y además hechas artesanalmente pues es ya como un privilegio poder comer como lo hacíamos en el pueblo aquí en Chile.



Picante Andino

Argenis José García Graterol.
Venezolano, 40 años, 4 años en Chile.

Ingredientes receta

- 1/4 de cebolla.
- 1/4 de tomate.
- 4 rocotos.
- 4 tipos de ají.
- Pepinillo.
- Encurtido de zanahoria, cilantro y perejil.

Paso a paso

Mientras se coloca a hervir la leche a fuego lento, se van cortando en cuadritos la cebolla y tomate, se corta el rocoto y se corta el pedúnculo, y luego en el mortero se machaca el rocoto y después se hecha en el frasco. Machacamos también el ajo, orégano, pimienta y comino.

Se echa el frasco de encurtido o pepinillo junto con la cebolla y el tomate picado, picar en rueda los otros ajíes y resto del rocoto en juliana, luego revolver en el frasco. A la leche hervida se le echa una cucharada de sal y luego se mezcla todo. Se puede agregar un poco de vinagre con el aceite de oliva después y procurar que todos los ingredientes queden debajo del aceite de oliva y por último cerrar. Dejar macerar por un día y luego refrigerar.

Vivencia con esta receta

Esta receta la aprendí de mi abuela paterna y pues da un gusto especial a las comidas. Ejerce una acción antiinflamatoria a nivel arterial y activa la circulación. Se puede comer a cualquier hora, lo preparo en reuniones para mi familia y amigos. Me hace sentir feliz, con buena compañía y recuerdo del país de origen y de la familia de origen.



Tortillas de huevos con harina de maíz amarillo a la mantequilla

Joliber Alejandra Pernía Suarez.
Venezolana, 38 años, 5 años en Chile.

Ingredientes receta

- 30 gr de harina de maíz.
- 2 o 3 huevos.
- Sal, tomate y albahaca.
- Pimienta al gusto.
- Queso opcional.
- 10 gr de mantequilla.
- Aceite de oliva.
- Aceite de coco.

Paso a paso

En un bol o taza honda se colocan los huevos, los 30 gr de harina de maíz amarillo, sal, tomate, albahaca y pimienta al gusto. Se lleva al fuego una olla de acero inoxidable preferiblemente de 16 cm. Junto con la mantequilla a derretir en la olla, se vierten todos los ingredientes y se deja de 3 a 5 min de lado y lado. Servir con queso al gusto.

¡Buen provecho!

Vivencia con esta receta

Es una receta que aprendí en búsqueda de pérdida de peso rápido, para una dieta de déficit calórico proporcionados en gramos, ya que aporta una cantidad de proteína necesarias al día reemplazando las harinas refinadas de trigo.

Es un desayuno completo ya que lleva huevos, poco carbohidrato. Me siento feliz y saciada todo el día, ya que se puede comer a cualquier hora del día, preferiblemente en las mañanas. Al ser acompañado de almendras es un alimento 100% saludable.



Plátanos maduros con queso

Nairbis Sibrian.

Venezolana, 40 años, 14 años en Chile.

Ingredientes receta

- Plátanos.
- Mantequilla.
- Queso.

Paso a paso

Se pelan los plátanos (verdura no fruta) maduros, se abren al medio deforma diagonal, se les coloca queso en el interior y se meten al horno.

Vivencia con esta receta

Me hace sentir en casa. Aprendí la receta con mi madre en mi país de origen.

Lo preparo los fines de semana y cuando me siento triste o extraño mi hogar.

Cuando lo preparo y cuando lo como, me siento muy bien, contenta, acompañada.

Lo preparo los fines de semana y para mi familia, lo recomiendo para personas migrantes que quieran sentirse como en casa y compartir con sus seres queridos, es una receta que recuerda la dulzura del hogar.

Recomiendo prepararlo para comerlo en las tardes o en las cenas. Es una comida cálida y muy sabrosa de mi hogar.



Panqueque de avena

Kira Katiuska Vicuña Rousseau.
Venezolana, 50 años, 13 años en Chile.

Ingredientes receta

- Avena.
- Un huevo.
- Legumbre o fruta a elección.
- Queso.
- Jamón de pollo.
- Cilantro.
- Sal.
- Agua.

Paso a paso

Llevar a la licuadora la avena, un huevo, cilantro y sal. Licuar todos los ingredientes con un poco de agua. Calentar un sartén la mezcla darle vuelta en 2 minutos tapada colocarle queso y jamón y cerrar. Cocinar 1 minuto y listo.

Vivencia con esta receta

Mi hija me la recomendó y me explico cómo hacerla. Me ayuda a sentirme saciada, por la avena durante la mañana que es muy nutritiva. No inflama mi abdomen. Es rico y suave al comerlo, es un alimento rico en fibra que ayuda a tener energía y no engorda.

Lo preparo al desayuno preferiblemente. Lo preparo para mí y para mi esposo. Se puede preparar con distintas carnes y legumbres o tipos de queso, para mayor variedad. No aburre y es muy sabroso.



Empafiel

Ingrid Tatiana Gamboa Grueso.

Colombiana, afrodescendiente, 35 años, 17 meses en Chile.

Ingredientes receta

- Harina de maíz (doña arepa o PAN).
- Sal, Orégano y Cúrcuma.
- Pechuga de pollo, de carne o de pescado.
- Cebolla, tomate, pimentón morrón, ajo y palta.
- Aceite.

Paso a paso

La masa de maíz precocida se mezcla con ingredientes secos: sal, cúrcuma y orégano. Luego se le agrega agua tibia y se deja reposar unos minutos.

Cuando se unifican los ingredientes, se amasa la mezcla hasta que la harina tenga una consistencia suave. Se cubre con un paño se deja reposar la masa y procedemos a preparar el relleno.

Para el relleno, se cocina la pechuga y/o carnes con sal. Luego de estar cocida la proteína se corta en tiritas. Aparte se sofríe con cebolla, tomate, pimentón morrón y ajo y se mezcla con la proteína (carne y/o pollo o pescado). Se deja enfriar la mezcla.

Luego se procede a estirar la masa de maíz para ir colocando el relleno dentro o en el centro de la masa cortada en forma redonda y luego se juntan los dos extremos de la masa para cerrarlo con forma de empanada. La empanada se fríe en aceite hasta que esté dorada y crocante.

Se prepara la salsa de ají de palta o aguacate, mezclando palta, cebolla y sal en la licuadora y agregando unas gotas de limón para que no se oxide. Esto para acompañar la empanada.

Vivencia con esta receta

Es una receta que prepara mi madre. Consiste en preparar masa de maíz con aliños agua caliente y realizar un guiso con carne y pollo y puré de papas; mezclarlos y realizar empanadas caleñas. Es comida práctica, deliciosa y de fácil digestión. Se puede acompañar con ají de aguacate.

Es una receta que me permite evocar las enseñanzas ancestrales de mi madre y de mi clan generacional. Me da tranquilidad en momentos difíciles y me da infinita alegría y orgullo de mi origen e identidad y fortalece mis lazos maternos y parentales, así como la transmisión de mis tradiciones a mi hijo que es la única persona con quién vivo en este hermoso país Chile.

Lo preparo cada vez que quiero disminuir la distancia y traer lindos recuerdos de mi madre. Gracias por permitirme el honor de compartir mis tradiciones con la riqueza multicultural que está representada en el sin fin de personas de distintos países que actualmente viven en Chile. Lo comparto con mi hijo y las personas que considero especiales y para todos a quienes les comparto mis tradiciones gastronómicas y a aquellos con curiosidad por la gastronomía de mi país.



Chipa Guazú

María de Lourdes Cáceres Penayo.
Paraguaya y guaraní, 49 años, 18 años en Chile.

Ingredientes receta

- Aceite.
- Cebolla.
- Choclo.
- Huevo.
- Leche.

Paso a paso

Se cortan las cebollas en cuadraditos pequeños y se sofríe con aceite (la receta original es con grasa de cerdo), hasta que la cebolla este más tierna y se le agrega la sal.

En una licuadora se muele el choclo fresco con los huevos y la leche, hasta obtener una pasta no muy espesa. Se vierte la mezcla anterior en un recipiente donde se le agrega el sofrito de cebolla (debe estar frío). Ya realizada la mezcla en el recipiente se le agrega el queso mantecoso (originalmente la receta es con queso Paraguay) cortado en pedazos pequeños.

Por último, se vierte toda la mezcla en una fuente para horno y se lleva al horno en temperatura media entre 30 a 40 minutos dependiente de lo dorado que desee para la terminación final. Una vez más frío se corta y se sirve a la familia como aperitivo o como guarnición con otras comidas.

Vivencia con esta receta

El Chipa Guazú es plato obligado en todas las fiestas familiares en Chile como cumpleaños, fiestas religiosas, fin de año, asados de celebración. Es un plato que siempre une a Paraguay y Chile en mi mesa. Lo preparo para mi familia y amigos para que conozcan parte de la cocina nacional de Paraguay. Como el choclo en Chile es muy apetecido y este plato tiene una pequeña semejanza con el pastel de choclo no hay chileno o chilena que se resista a este sabor milenario de la tierra guaraní.

Esta receta además de ser fácil, económica y rápida es una forma de conectarme a mis raíces, estando lejos de tu tierra y toda tu familia uno busca conexiones para sentirte un poco cerca y para no olvidar los sabores que se llevan a tu tierra, tu niñez, juventud y los tiempos en familia.

Cuando tengo mucha añoranza, cocinar esta receta me sirve para restaurar el alma y saber que a mi familia le gusta.

Hoy las familias podemos tener diferentes pasaportes, pero el amor que nos une se puede transmitir a través de los sabores, en mi casa y dentro de mi familia la comida es internacional porque no tiene fronteras.



Ceviche de pato

Brigitte Fiorella García Llusho.
Peruana, 36 años, 13 años en Chile.

Ingredientes receta

- Presas de pato tierno.
- Ajo molido.
- Ají amarillo molido.
- Ají mirasol molido.
- Jugo de naranja agria.
- Pimienta, comino y sal.
- Cebolla cortada en pluma gruesa.
- Yuca sancochada.
- Lechuga.

Paso a paso

En un bowl, poner las presas de pato, agregar ajo molido, ají amarillo, ají mirasol, jugo de naranja agria, sal, pimienta y comino al gusto. Dejarlo reposar mínimo 5 horas. Luego en una olla, calentar aceite y sofreír ajo molido, ají amarillo y mirasol. Luego echar el pato con tu macerado y dejar hervir unos 30 a 40 min aproximado (Revisar cocción de la carne). Agregar la cebolla cortada en pluma y dejar por 4 min tapado. Servir acompañado de lechuga, yuca sancochada y arroz o frijoles.

Vivencia con esta receta

Está receta la aprendí de mi madre. Es mi plato favorito y me remonta a aquellas juntas familiares en casa de mis abuelos maternos que fallecieron. Revivo gratos momentos de mi infancia. Me genera una satisfacción grande y emotiva, disfrutarlo mientras recordamos aquellos pasajes de nuestras infancias en nuestra tierra.

El plato lo preparamos cuando nos reunimos en familia aquí en Santiago o en Valparaíso, región donde vive mi hermano. Lo cocinamos para la familia, abuelos, hijos y nietos, en cumpleaños o fechas culturales del Perú.



Ceviche de pato

Ceviche de camarón con patacones

Fanny Aracely Orellana Méndez.
Ecuatoriana, 39 años, 10 años en Chile.

Ingredientes receta

- Camarones ecuatorianos.
- Cebolla morada.
- Tomate.
- Cilantro, Sal, Comino, Aceite.
- Plátanos verdes.

Paso a paso

Cocinar los camarones por 3 a 4 minutos con sal y comino, dejar enfriar. Picar la cebolla en juliana dejar reposar con sal. Licuar los tomates con o sin cáscara a gusto. Exprimir limones y picar cilantro bien fino.

Mezclar todos los ingredientes y agregar sal al gusto, poner una cucharadita de aceite y dejar reposar en refrigeración. Pelar los plátanos verdes en redondo y dorar por dos minutos, luego aplastar y volver a freír hasta dorar. Servir caliente con sal.

Vivencia con esta receta

Esta receta me regresa emocionalmente a la tranquilidad de mi ciudad y me siento físicamente cerca de mi historia.

Lo preparo para mi esposo y familia extensa, siempre en fin de semana como una forma de compartir en familia y en momentos de alegría. Me hace sentir feliz, como en casa, alegre. Lo preparo siempre en momentos de fiesta, para conmemorar un día bonito y de recuerdo.



Platos de fondo

*Maíz y
plátano*

Tamales cubanos

Tania Álvarez Morales.
Cubana, 55 años, 5 años en Chile.

Ingredientes receta

- Maíz o Choclo.
- Trocitos de cerdo.
- Ajo.
- Cebolla.
- Salsa tomate.
- Sal al gusto.

Paso a paso

Se corta el maíz o choclo para seleccionar la hoja. Se desgrana y se muele, o se pasa por la licuadora (que la textura sea fina). En un caldero se agrega aceite o manteca de cerdo y se fríen los trocitos de cerdo, una vez listos se agregan el ajo y la cebolla bien triturados. A los 2 minutos se le agrega la salsa de tomate.

Se vierte este sofrito a la masa obtenida, se agrega sal y se revuelve. En lo que se arma el tamal, se pone a calentar agua en una olla y se le agrega sal. Cuando esté hirviendo el agua agregue los tamales. Dejar cocinar por 20 minutos.

Vivencia con esta receta

Al preparar esta receta disfruto ver como los demás se lo comen y quedan satisfechos. Sobre todo, cuando me dan las gracias por transportarlos a nuestra tierra, Cuba. Me ayuda a sentirme feliz y satisfecha.

Lo preparo en familia, con amigos y a cubanos que están aquí en Chile y de otros países que lo han probado y les gustó (Chile, Venezuela, Colombia, Haití). Es una receta para realizar en fechas importantes o cada vez que lo desee, pero siempre acompañado de familia y amigos.



*tonales
cubruw*

Mofongo dominicano

María Magdalena Fermín.
Dominicana, 43 años, 5 años en Chile.

Ingredientes receta

- Plátano verde.
- Chicharrón de cerdo.
- Ajo.
- Cilantro.
- Mantequilla.

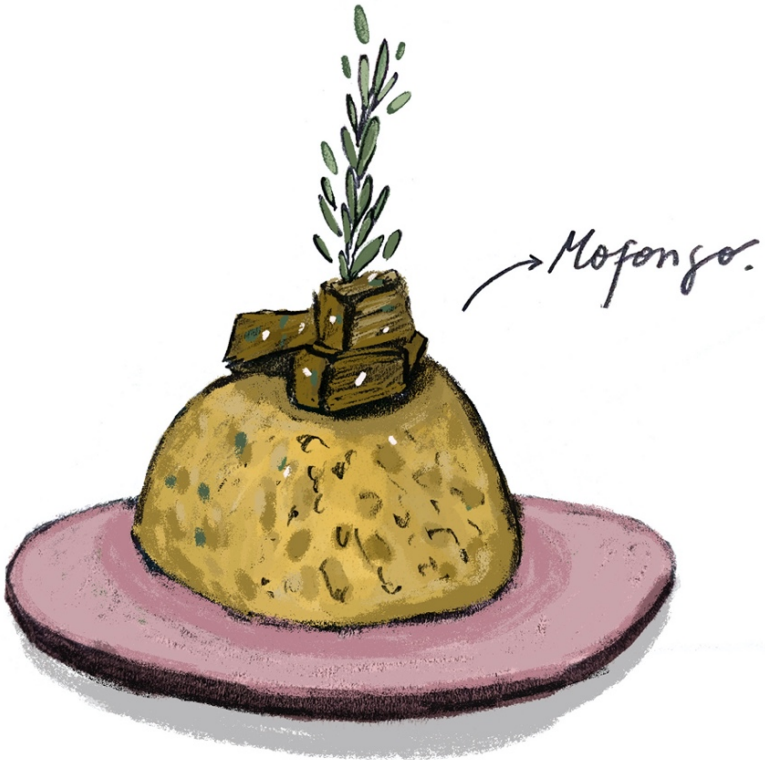
Paso a paso

Se pone a freír el plátano, y luego se coloca en un pilón y se maja (machaca) con chicharrón y ajo. Se hace una salsa de mantequilla y cilantro y se baña con esta salsa. Han surgido muchas versiones con queso y demás, pero la que recuerdo con añoranza y nostalgia es esta.

Vivencia con esta receta

Cuando me siento emocionalmente triste, o con nostalgia por mi país o mi abuelo que es la persona que más he querido, me gusta comerla, y transportarme a esos tiempos. Recuerdo un día que me enfermé y mi abuelo me hizo la versión para enfermos, que era plátano sin chicharrón.

Lo preparo cuando tengo nostalgia, o cuando tengo invitados de otras nacionalidades en casa. Se puede consumir en familia o en formato callejero. Me siento consentida y privilegiada por poder preparármelo.



Hallaquitas de chicharrón

María Fernanda García Salazar.
Venezolana, 24 años, 2 años en Chile.

Ingredientes receta

Para 20unds:

- 1/2 taza de aceite.
- 1 cucharada de semilla de onoto.
- 1/2kg de chicharrón.
- 1 chile habanero.
- 1 pimentón mediano.
- 2-3 tallos de cebollín.
- 1 ramito de cilantro.
- 1 cebolla.
- 4 dientes de ajo.
- 1 litro de agua.
- 500g harinas pan.
- 1 cucharadita de sal.
- 20 hojas de maíz seca o papel aluminio.

Para la salsa:

- Media cabeza de ajo.
- Un tercio de cilantro.
- Mayonesa.
- Sal al gusto.

Paso a paso

El chicharrón lo colocamos en trozos en una olla y luego le agregamos el agua hasta tapar el chicharrón. Lo dejamos por 10 minutos o hasta que se ablande el chicharrón.

Preparamos el aceite anotado: Colocamos en una ollita el aceite con el onoto hasta que se ponga rojo. Eso nos sirve para el guiso. Lo colamos y dividimos por partes iguales, a una le agregamos la cebolla, el ajo, el pimentón, el cilantro y el ají y una pisco de sal. Lo dejamos cocinar por 5 minutos y luego lo apagamos.

Luego incorporamos el guiso con el chicharrón en un bowl y poco a poco vamos ir integrando con la harina para tener una masa homogénea. Vamos a ir probando que esté bien de sal y de todo. Ya cuando la masa este bien, ni dura y ni aguada, ese es el punto y empezamos a armar las hallaquitas.

Empezamos a hacer unos bollitos los envolvemos con el papel aluminio y luego de eso colocamos a una olla con agua a hervir. Cuando estén flotando, están listos.

Para la salsa de ajo: Colocamos todos los ingredientes en una licuadora y listo.

Vivencia con esta receta

La aprendí de mi mamá y de otros familiares. Mayormente los preparo cuando tengo antojo de comer este plato o en ocasiones especiales de celebración. También lo preparo en momentos que me lo pide mi familia en instancias de reunión y encuentro.

Se puede preparar y consumir en cualquier momento del día donde se quiera pasar un buen momento. Es un plato riquísimo.



Hallaca venezolana (oriental)

Maritza Ysabel Gómez.

Venezolana, 58 años, 4 años en Chile.

Ingredientes receta

- Cochino (cerdo).
- Pollo o gallina, según el gusto de cada persona.

Condimentos tales como:

- Sabroseador y pimienta.
- Comino, onoto, aceite y sal.

Aliños tales como:

- Ajo.
- Ají.
- Pimentón rojo.
- Cebolla.
- Orégano.
- Ajo porro.
- Cebollín.
- Cilantro.

Para la masa:

- Harina de maíz (harina pan).
- sal y papelón.

Para el adorno:

- Pasas.
- Aceitunas.
- Papas.
- Cebolla.
- Pimentón rojo.

Para la envoltura:

- Hojas de plátano.
- Hilo o pabilo.

Paso a paso

En una olla, se sella la carne de res (hervirla), con cebolla, orégano y ajo porro. En ese mismo caldo sellar también el cochino y la gallina o pollo. Colar y reservar el caldo de las proteínas. Reservar las proteínas, posteriormente trocear en cuadros pequeños o del tamaño de un dado.

Aceite onotado: En un caldero preparar un sofrito con los aliños picados en cuadritos, los condimentos, aceite rojo y sal. Incorporar la carne de res, a los 4 minutos incorporar el cochino y el pollo o gallina, revolver, echarle caldo de las proteínas para que el guiso quede con bastante salsa. Si se desea más espeso el guiso, preparar una mezcla con harina al gusto e incorporar al guiso. Verificar de sal y de aceite rojo.

Para la masa: En un envase mezclar la harina con un punto de sal, un punto de agua de papelón, aceite rojo y salsa tomada del guiso, amasar bien, y hacer bolitas de 150 gr.

Para tender las telas con la masa de harina, se deben haber limpiado previamente las hojas de plátano y haberle cortado las venas. Seguidamente colocar la hoja de plátano con las venas hacia afuera, tender una tela de masa bien delgada, colocar 2 cucharadas generosas de guiso, colocarle una tira de papa (previamente se deben haber cortado y hervido las tiras o palitos de papa), un aro de cebolla, una juliana de pimentón rojo, una aceituna y varias pasas.

Colocar otra cucharada de guiso encima para tapar los adornos, doblar esta tela con su relleno de forma que quede bien cuadrada, amarrar con hilo pabilo, y colocar en agua hirviendo por 20 minutos. Ponga sal y restos de hojas de plátano al agua donde se van a sancochar las hallacas.

Vivencia con esta receta

La aprendí junto a mi madre. Este plato típico navideño venezolano me transporta al momento mágico de compartir en familia, cada uno haciendo una tarea para la receta. La música que se escucha mientras cocinamos, recuerdos que llenan el alma. Actualmente me es imposible no sentir nostalgia cuando como hallacas.

Se prepara uno o dos días previos a navidad y año nuevo, para familiares y amigos. Se come en la cena de navidad y año nuevo. Por costumbre se guarda para el 25 de diciembre. El primero de enero, se comen recalentadas.



Cachapa

Abraham Vásquez Rivas.
Venezolano, 45 años, 7 años en Chile.

Ingredientes receta

- Choclo o mazorca.
- Azúcar al gusto.
- Pizca de sal.

Paso a paso:

Se desgrana el choclo con un cuchillo desde un extremo a otro hasta dejarlo pelado. Luego hay que molerlo con molino manual, si tiene, si no, en licuadora por porciones pequeñas para no forzarla. Luego se le agrega azúcar, pero, con precaución y al gusto. Seguidamente una cucharadita de sal o $\frac{1}{2}$ al gusto.

Entonces se procede a untar con margarina o mantequilla una sartén o tostadora utilizando hojas del mismo choclo, para luego bien caliente con un cucharón de sopera, poner una cantidad y regarlo para que quede circular, de aproximadamente de 4 a 5 cm.

Se deja hasta que tenga contextura uniforme y un poco endurecida para darle vuelta con una paleta.

Ya lista, se le agrega mantequilla o margarina, queso, cerdo, carne, jamón o con lo que desee.

Vivencia con esta receta

La aprendí de mi abuela, es una receta ancestral. La aprendí viéndola hacerlo y ayudándola.

Cocinarla me trae recuerdos de mi abuela que fue como mi segunda mamá y ya no está. Me hace feliz, después que la como más feliz soy.

Se prepara cuando es temporada de choclo. Puede ser a cualquier hora, puede acompañar un almuerzo, un desayuno. Depende como lo rellenes o combines. Yo recomiendo comerla para el almuerzo.



Tamales guatemaltecos

Silvia Rosales.

Guatemalteca, 46 años, 25 años en Chile.

Ingredientes receta

Para la masa:

- 1 kilo de harina de maíz.
- 1 taza de mantequilla.
- Sal.
- Consomé de pollo (1 cubito de caldo de pollo).

Recado (salsa):

- 1 kilo de tomate.
- 1 cebolla.
- 3 dientes de ajo.
- 1 chile pasa o pasilla.
- 1 chile guaque.
- 4 cucharadas de pepitoria (semilla de zapallo).
- 4 cucharadas de Ajonjolí.
- Semilla de achiote.
- 1 pan duro.

Relleno:

- 1 kilo de pollo o carne de cerdo.

Adorno:

- 1 pimentón rojo.
- Pasas negras.
- Aceitunas.
- Ciruela.

Envoltura:

- 50 hojas de plátano (25 x 30 cm).

Paso a paso

Comenzar a lavar las hojas de plátano, dejarlas remojar en agua por lo menos unos 2 minutos, reservar.

Recado: Lavar y cortar los tomates, cebolla y ajo. Colocarlos en una sartén para tatemarlos (asarlos), reservar.

Asar el pimentón rojo y cortar en tiras, reservar para el adorno.

En otra sartén tostar las semillas de sésamo y pepitoria, reservar.

Lavar y quitar las semillas de los chiles, pasas y guaque, dejarlos remojar en agua junto con el pan y el achiote, reservar.

En una licuadora, colocar los tomates asados, ajo y cebolla, las semillas de sésamo y pepitoria tostadas, y los chiles remojados junto el pan y el achiote. Licuar, pasar por un cedazo y colocarlos al fuego para que hierva unos 10 minutos.

Cocción del pollo o carne de cerdo: Cortar la carne, cocinarla por 10 minutos. Agregar el pollo o cerdo ya cocinado al recado y dejarlo hervir por 20 minutos. Reservar.

Masa: Agregar la harina de maíz en 3 litros de agua, hasta que la mezcla quede líquida. Agregar la mantequilla, consomé y sal a la masa (Debe estar salada porque al cocinar los tamales, pierden sal). Colar y cocinar la masa hasta que espese. Sacar del fuego y empezar a envolver los tamales.

Envoltura: Colocar dos hojas de plátano, en el centro, colocar un cucharón de masa. En el centro de la masa, colocar como relleno recado con el pollo o carne. Después, adornar con tiras de pimentón, 1 ciruela, 1 aceituna, 2 pasas y 2 alcaparras.

Envolver el tamal con las hojas. Proceder a envolver el resto de los tamales. Ya teniendo todos los tamales envueltos, se colocan en una olla vaporera, tapar con hojas de plátano y colocar la tapa.

Cocinar por 1 hora y media.

Vivencia con esta receta

Este plato se puede preparar en navidad, fiestas de fin de año, cumpleaños y cualquier otro evento especial. Yo lo preparo para mi familia y amigos en la casa. Recomiendo prepararlo y comerlo en navidad.



Pasticho de Atún

Ana Paola Lizardo.

Venezolana, 32 años, 5 años en Chile.

Ingredientes receta

- Dos latas de atún.
- 3 plátanos amarillos grandes.
- Queso (en este caso utilicé lonjas de queso gouda).
- Cebolla y pimentón picados en cuadritos.
- Ajo líquido, en bolsita o de cabeza.
- Perejil en bolsita.
- Pimentón paprika.
- Cucharadita de mostaza.
- Pizca de jengibre.
- Sal y pimienta al gusto.

Paso a paso

Preparación del atún: Sofreír primero la cebolla con un poquito de aceite, mantequilla. Luego agregar el pimentón y los demás ingredientes. Dejarlo cocinar a fuego lento-medio por unos 5 minutos para que se cocine un poco.

Con los plátanos se hacen las tajadas.

Para la bechamel: Dos cucharadas de harina de trigo, una cucharada de leche en polvo, sal, toque de ajo en polvo (opcional), una pizca de nuez moscada y medio vaso de agua (aquí pueden calcular para que les quede espesa).

Luego de tener los 3 pasos listos se procede a armar el pasticho.

En un molde cuadrado de aluminio se coloca la base de bechamel, tajadas, atún, bechamel y queso. Y así hasta que se terminen las capas. Por la cantidad de plátano seguramente les saldrán dos capas. Para finalizar se le agregan las lonjas de queso que son las que se gratinarán, o queso rallado.

Vivencia con esta receta

La receta me recuerda a mi casa, en Venezuela, junto a los dos seres más importantes de mi vida, mamá y abuela (mi ángel ahora). La preparo cuando tengo ganas de comer algo rico, fácil y cuando tengo unos platanitos por ahí. Me hace sentir feliz, nada más que eso.

Ahora mismo lo preparo para mí y para mi pareja en mi casa. Este plato puede ser cocinado en cualquier época del año o cuando quieran ser felices con poco.



*Carnes,
Vacuno o pollo*

Rabo encendido

Kenia Esther Santana Tejada.
Venezolana, 52 años, 12 años en Chile.

Ingredientes receta

- Carne de vacuno (preferiblemente la cola u Osobuco) 1 kl.
- 1 taza de vino tinto.
- 3 cucharadas de aceite.
- 1 cabeza ajo.
- 1 manojo cilantro.
- 2 cebollas mediana.
- Ají, Pimienta, Azúcar.
- Pasta de tomate.
- Pimiento morrón.
- Apio.
- Orégano.

Paso a paso

El osobuco o el rabo se prepara sazonando la carne con una mezcla de ajo, sal, pimienta y orégano. Se pone a sellar en la olla de presión con un poco de aceite, en el que previamente se quemó una cucharada de azúcar morena. Se mueve para darle color por todos lados. Cuando esté bien sellado, se agrega una cebolla entera, un pedazo de pimiento morrón y un pedazo de apio. Se agregan tres tazas de agua y se tapa la olla de presión. Se deja por 30 a 45 minutos.

Se saca y se prepara un sofrito con ajo triturado, cebolla en ruedas y pimientos a la juliana. Se sofríe la carne, se agrega la pasta de tomate, una taza de vino y una taza del líquido de la cocción de la carne y se deja reducir. Se rectifica la sal y la pimienta.

Vivencia con esta receta

El rabo me recuerda a mi mamá y a mi casa, me lleva a la sala de la casa con mi mamá, y me veo sentada con ella en el comedor. Cuando la extraño, preparo su comida y la siento cerca, y me siento acogida y amada de la forma más pura y sincera.

Lo preparo para mi familia y amigos, y cada vez que quieres halagar a alguien con algo rico. El rabo lo puedes preparar cuando quieras sentir un cálido abrazo. Lo hago sobre todo en invierno porque es muy caldoso y abriga el cuerpo y el alma.



Muchacho frío

Iván José Salazar Zaíd.
Venezolano, 75 años, 7 años en Chile.

Ingredientes receta

- Un lomo (en mi país conocido como muchacho).
- Cebolla blanca.
- Pimentón verde y rojo.
- Apio Española.
- Rábano.
- Albahaca, orégano y aceite de oliva.
- Aceto balsámico.
- Vinagre de manzana o blanco.
- Mayonesa y mostaza.
- Adobo o aliño completo.
- Sal y pimienta al gusto.

Paso a paso

Se cocina muy bien el lomo, completo o cortado por la mitad, en una olla grande con suficiente agua que lo cubra todo, con un toque de sal. El caldo se puede utilizar para preparar sopas. Cuando el lomo se enfríe, se corta en rodajas finas. Se pican en rodajas muy finas la cebolla, el pimentón rojo y verde y el rábano y se colocan separados en diferentes envases. Se cortan en tiritas o cuadritos las hojas de albahaca.

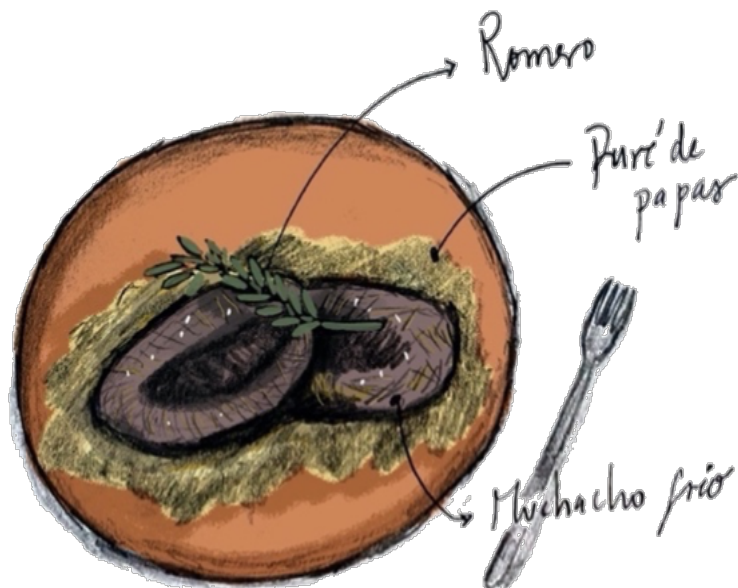
Preparación de la salsa: En un envase hondo se echa una taza o más de agua. Se agregan al agua: Una cucharada completan de mostaza. Una cucharada completa de mayonesa. Vinagre al gusto. Un toque de aceto balsámico. Adobo o aliño completo al gusto. Una cucharadita de ajo en polvo, orégano en polvo. Sal y pimienta al gusto.

Preparación: El lomo frío en rodajas se coloca en la salsa. En un envase de vidrio un poco hondo, se agrega inicialmente una capa de las verduras picadas. Luego, se agrega una capa de rodajas de lomo,

previamente humedecido en la salsa y así sucesivamente. Finalmente, se baña todo con la salsa, se tapa con envoplast o papel de aluminio y se guarda en el refrigerador. Pasada una o dos horas se sirve acompañado de arroz blanco con una ensalada cocida en rodajas, contentiva de papa, zanahoria, remolacha, cebolla, tomate, aguacate y cilantro.

Vivencia con esta receta

Su origen está en un plato que me invitaron a comer y le fui haciendo una serie de cambios radicales, logrando un plato único en ingredientes, sabor y presencia. Cuando lo preparo me llena de satisfacción porque los comensales lo disfrutaron mucho. Me entretiene mucho su preparación.



Ají de gallina

María José Álvarez.

Venezolana, 30 años, 2 años en Chile.

Ingredientes receta

- Pechuga de pollo.
- Ají causa.
- Leche evaporada.
- Queso fresco.
- Cebolla.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceituna morada.
- Huevo.
- Arroz.
- Papa.
- Pan ciabatta o el que use en su casa.

Paso a paso

Primer paso: Poner a hervir la pechuga de pollo durante 20 min aprox. Luego que esté lista, desmenuzar. Después se pica el pan y se remoja con el agua del pollo que quedó.

Segundo paso: preparar el arroz blanco, sancochar las papas y los huevos.

Tercer paso: Sofreír en un sartén la cebolla, el ajo y el ají escabeche. Se le agregan los condimentos.

Cuarto paso: En una licuadora se coloca el pan, la leche, el queso, y los condimentos ya sofritos. Luego se agrega al pollo ya desmenuzado y estaría listo.

Servir en un plato con arroz, 2 rodajitas de papa, arriba el preparado de ají escabeche, el huevo y 1 aceituna como decorado y estaría listo para comer.

Vivencia con esta receta

Se puede cocinar en todo momento, pero recomiendo comerlo a la hora de almuerzo, ya que te hace sentir muy satisfecha. Lo preparo en general en fechas importantes, o en otros momentos cuando mi familia lo pide.

Cocinar en general me ayuda a aliviar todos los malestares. Cuando cocino, para mí, es volver a mi hogar y sentirme bien. Este plato en particular lo aprendí por una familia peruana que me recibió en su casa con los brazos abiertos.



Tinga de pollo

Lourdes Lara López,
Mexicana, 45 años, 7 años en Chile.

Ingredientes receta

- 1 pechuga de pollo.
- 2-3 tomates maduros.
- 1 cebolla.
- 1 ajo.
- Sal, Pimienta, Orégano.

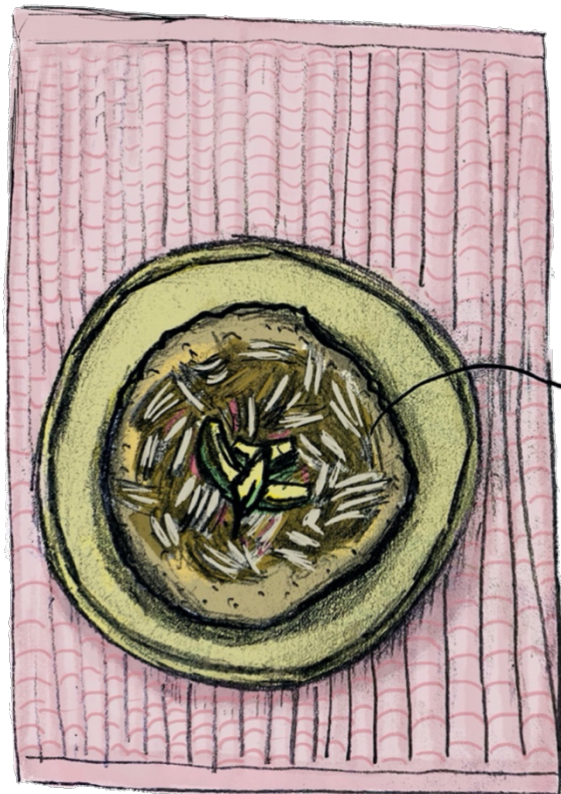
Paso a paso

Cocer pechuga de pollo con mitad de una cebolla y un ajo. Sacar del caldo y este reservarlo. Desmenuzar la pechuga y reservar. Picar en cubos pequeños tomate, cebolla y el ajo, sofreír en aceite, preferente aceite de oliva, cuando la cebolla acitrone integrar el pollo desmenuzado hasta que envuelva con jugo del tomate y revolver, agregando sal, orégano y pimienta. Si está seco agregar un poco del caldo que reservamos y volver a integrar. Servir acompañado de aguacate (palta).

Vivencia con esta receta

Esta receta me deja satisfecha. Es económica y rendidora. Puede comerse en frío o caliente y a cualquier hora del día, y puede ser acompañada con una ensalada.

Lo preparo para mí y para mi familia todo el tiempo, sobre todo cuando estoy apurada. Es simple de preparar, rendidora y de bajo costo. Es útil y sabrosa cuando se tiene poco presupuesto, gusta siempre a mi familia. Alivia cuando se ha comido mucha grasa o frituras en días anteriores.



Tutor

Seco de cordero a la norteaña

Marco Antonio Villanueva Tarazona.
Peruano, 49 años, 27 años en Chile.

Ingredientes receta

- Cordero.
- Cebolla y cebollín.
- Cilantro.
- Ají amarillo y panca.
- Ajos.
- Porción de chicha de jora o cerveza.
- Pimienta y comino.
- Aceite vegetal.

Acompañar con porción de arroz. Yuca, frijoles. Adornar con ensalada criolla (cebolla en juliana con limón y cilantro fresco).

Paso a paso

En una cacerola, colocar aceite y dorar las cebollas. Agregar 1 cucharada de ajo, 2 cucharadas de ají amarillo, 1 cucharada de ají panca. Cuando estén bien dorados los ají, agregar 1 taza de cilantro molido licuado, condimentos y agregar al final la carne de cordero en trozos. Agregar la taza de chicha o cerveza sal al gusto. Cocinar a fuego lento por 40 minutos aproximadamente, hasta que la carne esté suave.

Vivencia con esta receta

La aprendí viendo cocinar a mi madre en mi ciudad natal Chimbote-Perú. Me siento bien cocinando, me desestreso de esa manera y siento que libero las malas energías de esa forma y me renuevo.

Con esta receta me siento feliz porque me recuerda a mi tierra querida.

Recomiendo comerlo durante el almuerzo especialmente en reuniones familiares, cumpleaños o fines de semana. Lo preparo para la familia, en fiestas o cumpleaños.

*Suco de
Cordero*



Pan de carne relleno

Victoria Germaine Liotti Gadda.
Uruguay, 46 años, 16 años en Chile.

Ingredientes receta

Pan de Carne:

- Film.
- 500 gramos de carne molida de ternera.
- 500 gramos carne molida de cerdo.
- 3 rebanadas de pan de molde.
- 100 cc de leche.
- 200 gramos de cebolla picada.
- 3 dientes de ajo picados.
- 50 gramos de mantequilla.
- 2 huevos.

- 1 puñado de pan rallado.
- 1 pizca de tomillo.
- 1 pizca de orégano.
- 1 cucharada de extracto de tomate.
- Sal y pimienta.

Relleno:

- 1 ½ zanahoria cortada en tiras.
- 3 huevos hervidos.
- 1/cebolla en hilo.
- Aceitunas sevillanas.
- Tocino en tiras.

Paso a paso

En un sartén, cocinar con mantequilla y aceite de oliva, el ajo y la cebolla picada. Separar la cebolla del líquido una vez sofrito y reservar. En un bowl, mezclar ambas carnes, condimentar, y colocar el pan mojado en leche y los huevos. Agregar el sofrito de cebolla.

Extender sobre una superficie plana, film para extender con forma de rectángulo la mezcla de la carne, dejarla de 1 1/2 cm de espesor. Dejar un borde de unos 4 cm y empezar a colocar en el largo las tiras de zanahoria (previamente hervida, huevos duros, tocino, cebolla, morrón y aceituna). Opcional, puede agregarse queso mozzarella. Una vez relleno se comienza a enrollar con ayuda del film, sin

enrollar este. Luego de tener el pan de carne armado, se lo coloca en una budinera aceitada o simplemente en una asadera de horno aceitada, a 200 grados unos 35 min.

Una vez listo se corta en rodajas y se sirve con ensalada o arroz. Servir caliente y disfrutar del delicioso sabor del pastel de carne.

Vivencia con esta receta

Aprendí muchas recetas de mi abuelo materno, Beto Gadda, esta es una de ellas. Todo lo que cocinaba desde platos a postres, eran con mucha dedicación y amor. No existe nada mejor para aplacar la melancolía de extrañar nuestra tierra, que cocinar con amor recuerdos de nuestra gastronomía.

Lo preparo para mis hijos, a la hora de almuerzo y fines de semana. Cualquier comida hecha con amor, hay que disfrutarla con nuestros seres queridos. Los recuerdos son aromas, sabores, experiencias y familia.



Milanesa

Cecilia Trejo Ceconello.
Argentina, 45 años, 22 años en Chile.

Ingredientes receta

- Carne 1kg.
- 4 huevos.
- 50 cc de agua.
- Perejil 20 gr.
- Ajo en polvo.
- Sal al gusto.
- Pan rallado 700 gr.

Paso a paso

Se limpia la carne sacándole la grasa. Se golpea cada porción de carne con un martillito de cocina (esto es para ablandar aún más la carne). Se sala y se coloca toda la carne en un recipiente junto a 2 huevos batidos, 25 cc de agua, una cucharadita de sal, una de ajo y el perejil cortado. Tratamos que la carne quede bien impregnada de la mezcla.

Luego tomamos bife por bife y lo pasamos por pan rallado. Al terminar todos, volvemos a hacer la mezcla con los 2 huevos que faltaban, sal, ajo, perejil y los 25 cc de agua. Vamos pasando de a una milanesa por esta nueva mezcla y luego lo llevamos de nuevo al pan rallado para que quede tapado por ambas caras, presionamos con la palma de la mano y listo.

La milanesa original se hace frita, pero también se puede hacer al horno. Se acompaña con papa frita, pure o ensalada de tomate y lechuga.

Vivencia con esta receta

Este un plato típico de Argentina y mi mamá lo hacía siempre. Cocinar esta receta para mí es como volver a casa.

Lo preparo para mi familia y también para vender.

Este plato se puede preparar en cualquier momento, pero generalmente lo preparo los fines de semana ya que lleva su tiempo.



Lilybayter para sanar

Liliana Rivera Sánchez.

Colombia, 38 años, 7 años en Chile.

Ingredientes receta

- Zapallo.
- Carne de vacuno.
- Palta.
- Queso parmesano.
- Crema de leche.
- Ajo.
- Cebolla.
- Tomate.
- Zanahoria.
- Sal y pimienta.

Paso a paso

Para la crema: Cocinar el zapallo con sal, sofreír ajo con cebolla y tomate. En un procesador mezclar el zapallo con el sofrito y tendrás una crema para decorar con crema de leche y queso parmesano rallado.

Para la carne mechada: Sellar la carne en un sartén con sal y pimienta, en la grasa que queda en el sartén sofreír zanahoria y cebolla en trozos grandes, cuando esté dorado incorporar vino de su preferencia y poner la carne de nuevo por dos horas.

Pasadas las dos horas la carne queda lista para desmechar y la verdura restante que queda con el residuo del vino se procesa para luego mezclarlo a la carne mechada. Listo para servir y decorar con palta.

Vivencia con esta receta

Esta receta la empecé a preparar según las cantidades que aportan los nutrientes esenciales liberando el plato de carbohidratos y azúcares. Incluyo la dieta keto en mi alimentación y me hace sentir

muy bien. Desinflama al carecer de carbohidratos y azúcares, alimenta al ser un plato rico en proteína y grasas saludables.

Lo preparo para mi familia, es para todo tipo de persona. Realmente en casa a todos les encanta. Lo preparo especialmente a la hora de almuerzo. Da una sensación de saciedad, que permite guardar una brecha de ayuno la cual ayuda o contribuye con el buen funcionamiento del sistema digestivo, el cuerpo disminuye las flatulencias y malestares estomacales.



*Caldos y
Sopas*

Sancocho Trifásico

Magda Luz Celis Marín.
Colombiana, 55 años, 5 años en Chile.

Ingredientes receta

Para 4 personas:

- 4 pernils de pollo
500gramos.
- 500 gramos de carne de cerdo de preferencia brazo.
- 500 gramos de costilla de cerdo (cortada en trozos.)
- 500 gramos de arroz.
- 2 mazorcas costadas en trozos.
- 1 palta mediana.
- 2 plátanos barraganete verdes grandes, cortados en trozos.
- 1 yuca mediana cortada en 4 porciones.
- 2 zanahorias grandes lavadas, peladas y picadas en tiras.
- 500 gramos de zapallo sin cascara, picado en cuadritos.
- 2 papas medianas lavadas y peladas y partidas a la mitad.
- 1 cucharada rasa de sal (o sal al gusto).
- 4 cucharadas de aceite.
- 1 tomate grande finamente picado.
- 1 cebolla de huevo blanca mediana, finamente picada.
- 1 rama de cebolla larga, finamente picada.
- 1 rama de cilantro finamente picado.
- 1 pimentón rojo lavado y picado en julianas.
4 dientes de ajo macerado.

Paso a paso:

En la olla a presión coloque a hervir las carnes con sal al gusto, limpie del agua la suciedad que botan las carnes al hervir. Asegúrese que el agua cubra completamente las carnes.

Añada a esta agua la mitad de los siguientes ingredientes: de los ajos macerados, del cilantro, las dos clases de cebollas y la mitad del

pimentón. Agregue también las 2 cucharadas de aceite, tape y deje ablandar las carnes al gusto.

En otra olla poner a cocinar los vegetales, yuca, zanahoria, papa, las mazorcas (choclo), zapallo sin cascara y picado en cuadritos, y que todo esté previamente lavado, pelado y picado.

El plátano barraganete se debe agregar cuando el agua esté caliente. Agregar 1 cucharada de aceite, y dejar ablandar. Luego, incorpore a la olla de los vegetales las carnes y el caldo de esa cocción. Y añada la otra mitad de los condimentos (cebollas, ajo, pimentón, cilantro y tomate). Deje hervir por unos minutos.

Cocinar el arroz blanco a su gusto. Partir el aguacate (palta) en 4 porciones al momento de servir. En un plato aparte servir el arroz y la porción de aguacate (palta).

Vivencia con esta receta

El sancocho es una receta heredada de generación en generación. Abriga mi alma y me hace recordar lindos momentos familiares.

Me ayuda a mitigar la ausencia de mis seres queridos y lo que extraño de mi patria. Donde quiera que esté, tengo un pedacito de mi tierra en mi corazón.

Lo preparo cuando vienen de visita familiares y/o amigos, es muy grato para ellos que les invite almorzar.

Me siento muy feliz, recuerdo a mi abuelita, mi madre, y su delicioso aroma y sabor traen a mi mente las improntas de mi alma... añoranza de la tierra.



Sopa de maní

Zelmy Karina Flores Echeverria.
Boliviana, 46 años, 11 años en Chile.

Ingredientes receta

Para 4 personas:

- Maní blanco 1/2 Kilo.
- Carne de vacuno (osobuco) 1/2 kilo.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 morrón.
- Fideo macarrón 1/2 kilo.
- Arvejas 300 gramos.
- Habas 300 gramos.

Paso a paso

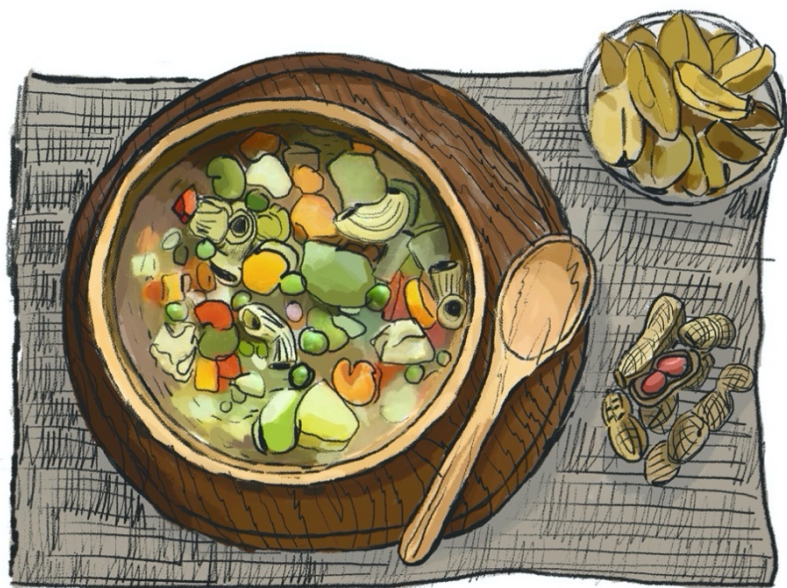
Picar la cebolla, el tomate, el morrón y el ajo en trozos pequeños y sofreír con la carne hasta que la cebolla esté transparente. Moler el maní en el batán (piedras especiales para moler) o moledora, hacer una pasta compacta. Posteriormente hervir 2 litros de agua en una olla, mejor si es de barro, agregar el sofrito y el maní molido. Dejar cocer a fuego lento por 1 hora o hasta que la carne y maní estén bien cocidos. Tostar el fideo hasta dorar, pelar y picar la papa en cuadritos. Agregar la papa a la olla y 20 minutos antes de apagar la misma, agregar el fideo. Controlar constantemente, ya que el maní sube como la leche. Picar el perejil muy fino.

Llajua: Es una salsa picante cuyo sabor único es gracias a moler el tomate, locoto, hierbas como huacataya y quirquiña en el tradicional batán.

Vivencia con esta receta

Esta receta la aprendí a los 12 años, por mi madre. Aporta vitaminas, proteínas y carbohidratos, dando saciedad inmediata. Genera sensación de cercanía con la tierra, la identidad y la familia. Añoranza de tiempos cálidos y mejores, esperanza de volver con aprendizajes y enseñanzas nuevas y muchos desaprendizajes.

Junto a mi esposo la preparamos el fin de semana, y en invierno, para mis hijas que llegaron chiquititas acá a Chile. La más pequeña no recuerda nada de Bolivia, excepto la sopita de maní. Se prepara como parte de un menú principal que incluye entrada, segundo y postre.



Caldo de papa

Yaleni Carolina Figueroa Orozco.
Venezolana, 40 años, 3 años en Chile.

Ingredientes receta

- Papa blanca.
 - Cilantro.
 - Sopa Maggi.
 - Huevo.
 - Jojotos desgranados (choclo).
 - Y muchísimo amor.
- Para acompañar unas arepas asadas finas.

Paso a paso

Pelas las papas y picar en rodajas. Desgranar el jojoto (choclo). Picar en finos trozos el cilantro. Montar una olla con todos los ingredientes, dejar hervir y colocar los huevos.

Vivencia con esta receta

Me la preparaba mi mamá cuando estaba enferma o agotada del trabajo. Al prepararla siento a mi familia cerca. Sentarse a la mesa con cada cucharada es revivir un bello recuerdo. Ayuda a recuperar de malestares físicos y del alma. Es como tomar un plato de vida y fe.

Lo preparo cada vez que me siento triste o con alguna enfermedad. Lo preparo para mí, para mi familia y mis amigos. Recomiendo comerlo cuando tengas gripe, estés enfermo del estómago, estés con caña (puedes reír aquí), o cuando te sientas solo y triste.



Calalou au djondjon et riz blanc

Michel-Ange Joseph. Haitiana,
afrodescendiente, 30 años, 10 años en Chile.

Ingredientes receta

- Bamia (okra).
- Berro.
- Tomates.
- Espinaca.
- Aceite vegetal o de oliva.
- Perejil.
- Ajo.
- Ají verde.
- Sal.
- Champiñón.
- Caldo de champiñón.

Paso a paso

Lavar 1/2 kilos de okra, 1/4 kilo de espinaca, 2 tomates, 3 dientes de ajo, 1 caldo de champiñón, 1 taza de champiñón licuada, 1 ají verde.

Después de lavar todo, se cortan las 2 puntas del okra, se pican las verduras, se echan a hervir con poca agua, por 25 minutos.

Luego se pican los ajos y se fríen hasta quedar dorados en el aceite, 3 cucharas de aceites.

Cocinar 2 tazas de arroz, 3 tazas de agua. Después de freír 1 diente de ajo, 1/4 cucharada de sal, lavar el arroz y poner en el agua hervida, cocinar a fuego lento.

Vivencia con esta receta

Aprendí mirando a mi madre cocinar. Esta receta tiene colágeno, ayuda a controlar el azúcar en la sangre, ayuda a tener una buena digestión, está rico en fierro, vitamina D, A, C.

Cuando lo como tengo recuerdos de mi familia, conversaciones que dan gusto. Me siento querida y cuidada.

Recomiendo consumirlo en la mañana o en el almuerzo. Lo cocinaba para todos, para mi madre y hermanos, ahora como migrante sólo con mi hija. A veces invitada por familia chilena.



Mondongo

Antoni José Dávila Puente.
Venezolano, 26 años, 2 años en Chile.

Ingredientes receta

- 3 kilogramos de panza de ganado picada en cuadritos.
- 1 pata de ganado grande picada en trozos.
- 2 kilos de papa picada en cuadritos.
- 1 kilo de zanahoria picada en cubos.
- 1 kilo de plátano verde picado en trozos.
- 1 kilo de zapallo.
- 1 cebolla grande.
- 1 pimentón rojo grande.
- 1 cabeza de ajo.
- 1 manojo de cilantro.
- 1 rama de cebollín.
- 4 sobres de Sopa Maggi.
- 2 cucharadas soperas de sal.
- 3 choclos.

Paso a paso

Como primer paso que debemos hacer, es lavar la panza de ganado junto con la pata, hasta quitarle el olor con bastante limón y después ponerla a sancochar en una olla de presión, una hora aproximadamente hasta que se ablande, y reservar.

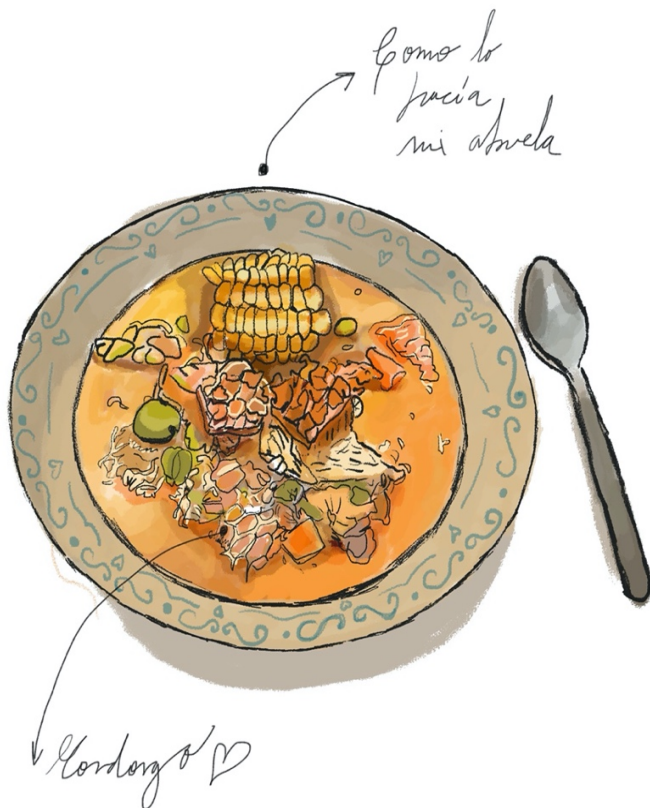
En un sartén a fuego lento, con dos cucharadas de aceite vegetal, agregar la cebolla, pimentón, ajo, cebollín, cilantro y sofreír por 10 minutos y reservar.

Posteriormente en una olla grande agregar 4 litros de agua, a fuego alto. Cuando esta hierva se echan todas las verduras cortadas en cuadritos, hasta que estén blandas. Luego agregar la panza y la pata y el sofrito del sartén que reservamos con los 4 sobres de sopa Maggi y dos cucharadas de sal, dejar hervir por al menos 15 minutos servir a gusto.

Vivencia con esta receta

De mi abuela la aprendí. Particularmente, a mí me hace sentir bien ya que me ayuda a levantar el ánimo en días difíciles, también es buena para aliviar el malestar de la gripe.

Esta se puede preparar en cualquier ocasión, pero se siente más reconfortante en tiempos de invierno para calentar el cuerpo. También es buena opción cuando se reúne la familia un domingo para compartir, ya que se siente el calor familiar.



*Arroz, frijoles
y otros*

Arroz chino

María Fernanda Matthey.
Venezolana, 26 años, 2 años en Chile.

Ingredientes receta

- Arroz.
- Huevo.
- Pollo.
- Salchicha.
- Camarones (opcional).
- Salsa soya.
- Ajinomoto.
- Zanahoria.
- Cebolla.
- Pimentón.

Paso a paso

Se cocina el arroz sin sal. Aparte sofreímos las proteínas una por una. Luego incorporamos los aliños y zanahoria. Por último, agregamos el arroz, salsa de soya y Ajinomoto al gusto.

Vivencia con esta receta

Mi madre la preparaba desde chica y viendo como ella la cocinaba, aprendí el paso a paso. Esta receta me ayuda a relajarme, y a sentirme como en casa cuando la cocino. Me genera sentimientos de felicidad.

Esta receta se prepara preferiblemente para el almuerzo o para la cena. Se consume en familia, o también lo preparo para llevar a mí lugar de trabajo.



Potaje de Frijoles Negros

Catalina Bosch Carcuro.

Cubana, 49 años, 31 años en Chile.

Ingredientes receta

- Frijoles (porotos) negros.
- Agua.
- Laurel.
- Cebolla.
- Comino.
- Ajo.
- Sal y azúcar.
- Vinagre blanco.
- Vino blanco.

Paso a paso

Se ponen a remojar los frijoles la noche anterior. Al día siguiente se les bota el agua de remojo y se le pone agua limpia fría. Se ponen a ablandar en la olla al fuego, con sal, una hoja de laurel y media cebolla entera. Una vez blanditos (sin que se deshagan), se les agrega el sofrito y se deja al fuego medio hasta que cuaje. El sofrito lleva todos los ingredientes señalados, incluyendo la media cebolla restante picada en cuadritos. En ocasiones especiales esto se sirve con arroz blanco, cualquier proteína que guste, ensalada, plátanos y yuca.

Vivencia con esta receta

Es un plato sabroso, nutritivo y reconfortante. Muy sencillo, pero al mismo tiempo, lleno de detalles que hacen que quede con una sazón cubana. Me recuerda momentos y personas entrañables, algunas de ellas ya no están o están lejos, pero su compañía la siento muy próxima, especialmente en esos instantes.

La preparo cuando nos reunimos con otras personas cubanas o queremos ofrecer lo mejor de nuestra gastronomía a amigos y familiares. No hay que tener un motivo especial, pero todo momento se torna especial si está este plato. Imperdible en celebraciones como Navidad o Año Nuevo.



Pabellón criollo

Zaida Adriana Suárez.
Venezolana, Indígena Wuayu del Zulia, 55 años,
6 años en Chile.

Ingredientes receta

- Arroz.
- Porotos negros (caraotas negras).
- Carne desmechada.
- Plátano maduro de cocinar en tajada
- Verduras (pimentón, cebolla cabeza, cebolla en rama, cilantro, ajo).
- Sal y pigmento en polvo para sazonar la carne y las caraotas.
- Aceite para freír.

Paso a paso

Se cocina el arroz con aceite, sal y agua. Las caraotas se hierven con agua y una pisca de sal. Luego de que estén cocinadas se prepara un sofrito de verduras y se echan las caraotas. La carne mechada se sancocha, y luego de estar cocida, se desmecha y se prepara con un sofrito de verduras y se cocina en un sartén tapado. Se le echa un poco de agua con que se hirvió la carne, lleva una pisca de sal, hasta que este se seque el jugo se apaga. Se hace el plátano en tajada y se fríe en aceite. Y a servir el plato.

Vivencia con esta receta

Es una receta que se cocina por tradición de familia. Al cocinarla, me trae recuerdos de la mamá. La receta que ayuda para sensaciones emocionales, ya que me gusta cocinar.

Lo preparo todas las semanas en familia por tradición.



Porotos
negros

Plátano



Aroz

Carne mechada

Postres

Tarta prestigio con trufas brasileñas

Ana Luíza Couto-Ziezkowski.
Brasileña, 30 años, 6 años en Chile.

Ingredientes receta

- 2 tazas de harina de trigo.
- 2 tazas de azúcar.
- 100 gramos de mantequilla sin sal.
- 1 taza de chocolate en polvo.
- 200ml de leche
- 3 huevos.
- 1 cucharada de polvo de hornear.
- Relleno de coco.
- 2 cajas de leche condensada.
- 1 frasco de leche de coco.
- 100 gramos de coco rallado.
- 1 caja de crema de leche.

Calda:

- 300ml de leche.
- 3 cucharadas de leche condensada.
- 2 cucharadas de chocolate.

Cubierta:

- 200 gramos de chips de chocolate con leche.
- 1 caja de crema de leche.

Trufas:

- 1 caja de leche condensada y 1 crema de leche.
- 30g chocolate en polvo.
- 80g chips chocolate amargo.
- 20g mantequilla sin sal.
- 200g de coco rallado.
- Clavo de olor.
- 80g de mostacilla de chocolate o chocolate en polvo.

Paso a paso

Primero, batir las claras hasta que lleguen en el punto de merengue firme. Batir la mantequilla, el azúcar, leche, las yemas y chocolate hasta que quede homogéneo. Juntar con harina tamizada y con el polvo de hornear. Agregar las claras batidas. Hornear por mínimo media hora a 190 grados Celsius. Para la calda, mezclar todos los ingredientes.

Una vez horneado y frío, cortar al medio y humedecer ambas las partes con la calda.

Luego mezclar todos los ingredientes del relleno y cocinar a fuego mediano hasta que la mezcla se desprenda levemente de la olla y quede cremoso. Eso tarda aproximadamente 15 minutos. Reserve y use para cuando la masa este horneada. Una vez que la masa este horneada, cortada al medio y humedecida con la calda, rellenar con la mezcla de coco. Una vez finalizado este proceso, poner la cobertura.

Para las trufas, se debe cocinar a fuego medio la leche condensada, crema de leche, y mantequilla. Agregar los chocolates en caso de la trufa de chocolate, o el coco en caso de la trufa de coco. Cocinar esta mezcla revolviendo todo el tiempo, hasta que la mezcla se despegue de la olla y este mas cremosa. Refrigerar por 6 horas. Una vez terminado este tiempo, separar en bolitas de 20g aproximadamente, y envolver la mostacilla o coco, según corresponda. Para el caso de la trufa de coco, agregar en cada bolita lista, un clavo de olor.

Vivencia con esta receta

La tarta prestigio y las trufas eran, y todavía son, los platos que más se sirven en las fiestas de cumpleaños. Obviamente que, en los grupos sociales de mayor poder monetario, las trufas elaboradas muchas veces con chocolates belgas. Pero a mí, personalmente, me gustan las cosas sencillas, que rememoran a mi infancia, cuando parecía que todo era mucho más simple y, muchas veces, feliz. Así

que, todas las veces que hago estas recetas, a mí me hace volver a un pasado que tiene "un gustito de infancia".

Lo preparo para mi familia, mi esposa y amigos algunos fines de semana por la noche, para comer mientras veo televisión o en reuniones. Sirve en cualquier ocasión, si estás feliz: tarta y trufas; si estás triste: tarta y trufas; si estás indiferente: tarta y trufas.

¡Me hace sentir extremadamente feliz!



partiziv ♥

Arepa dulce

Charla Almeida.

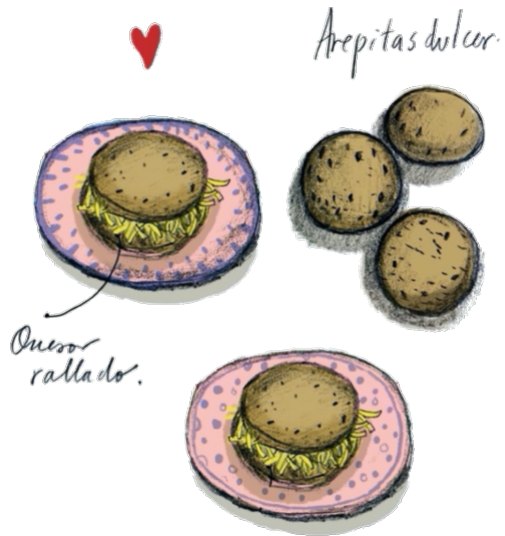
Venezolana, 50 años, 8 años en Chile.

Ingredientes receta

- 1 kilo de harina de maíz precocida.
- Añadir agua hasta lograr una consistencia suave.
- 1/2 taza de azúcar.
- Un poco de aceite para amasar.

Para cocinar:

- 1 litro de aceite.



Paso a paso

En un plato hondo colocar la harina, azúcar y un poco de aceite, ponerle agua hasta lograr que tenga una consistencia suave sin que se pegue a los dedos. Hacer bolitas de masa y aplastarlas con ambas manos quede una masa fina. Luego poner a freír en abundante aceite hasta que floten abombadas.

Vivencia con esta receta

Esta receta me ayuda a mantener la conexión con mis raíces y legado familiar. La preparo al menos dos veces al mes y me hace sentir muy feliz.

Bizcocho dominicano

Kenia Esther Santana Tejada.
Dominicana, 52 años, 12 años en Chile.

Ingredientes receta

- El bizcocho es dulce y lleva 1/2 kilo de harina.
- 1/2 kilo de mantequilla.
- 1/2 kilo de azúcar.
- 2 cucharadas de Vainilla.
- 1 cucharada de ron dorado.
- 10 huevos.
- 1 taza jugo de piña.
- 10 gramos de polvo de hornear.

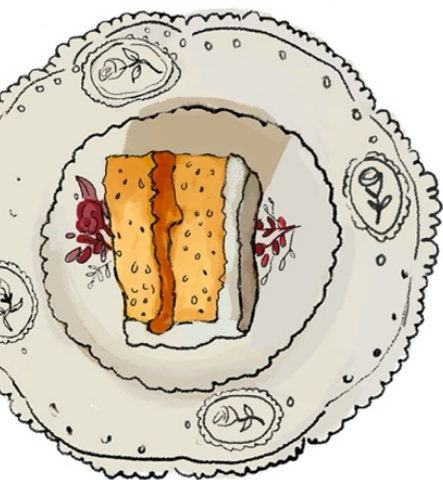
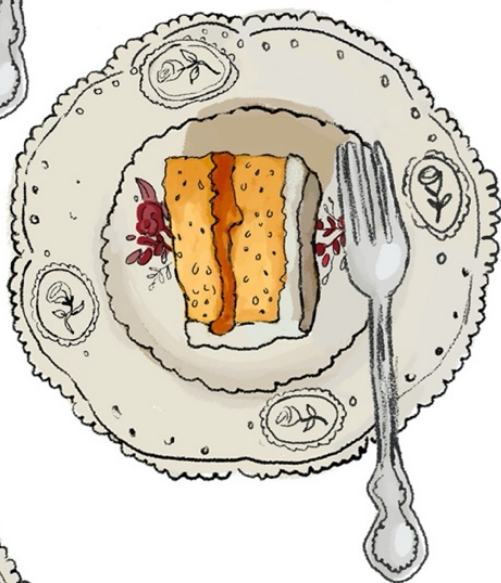
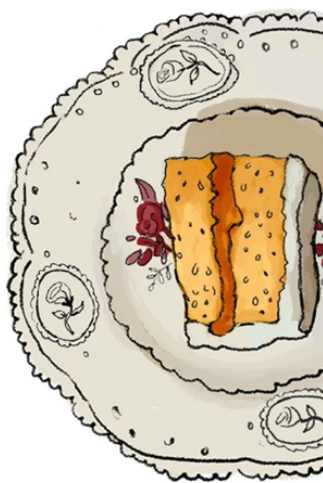
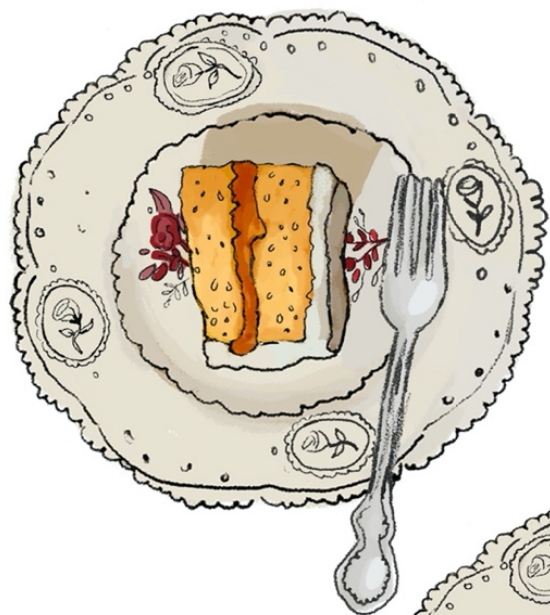
Paso a paso

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta blanquear. Se separa los huevos y se agregan las yemas una a una. Luego se agregan los ingredientes secos cernidos y se alternan con los líquidos terminando siempre con los secos. Al final se agregan las claras batidas a punto de nieve. Se hornea en dos moldes de 9 pulgadas a 180 grados por 35 minutos. Se decora con merengue y se rellena con mermelada de piña.

Vivencia con esta receta

El bizcocho se come en todas las celebraciones dominicanas como cumpleaños, bodas, graduaciones. Aprendí por una vecina de mi infancia llamada Santa, que tenía una repostería en su casa y yo me ofrecía a lavar los platos de su cocina cuando hacía los bizcochos para quitar los restos de merengue de la batidora y comer la masa cruda. Comer el bizcocho me lleva de vuelta al barrio de la infancia, a la casa de la señora Santa, a las fiestas de cumpleaños.

Lo preparo para mi familia y amigos que ya lo conocen y me los piden en todo tipo de celebraciones. Siento que sin bizcocho no hay fiesta. Su olor y sabor me recuerda mi niñez y hace que sienta que, aunque esté lejos, igual puedo celebrar.



Epílogo

“Cocina para abrigar el alma”: donde las fronteras se disuelven y los sabores convergen.

La alimentación es una expresión viva de la identidad cultural, un vínculo entre el pasado y el presente, que conecta a las personas con sus raíces y les permite forjar nuevos caminos de pertenencia. En Chile, la llegada de personas migrantes latinoamericanas en las últimas décadas ha enriquecido la cocina local, aportando nuevos ingredientes, recetas y prácticas alimentarias que dialogan con la tradición culinaria del país. Este libro de recetas, basado en las experiencias de personas migrantes que han hecho de Chile su hogar, es una celebración de esa diversidad cultural y una ventana hacia las múltiples formas en que la alimentación puede reflejar tanto la memoria de los territorios de origen como la capacidad de adaptación e innovación en nuevas tierras.

Se pone de relieve la riqueza y la creatividad que las personas migrantes aportan a la gastronomía local. Las recetas incluidas en estas páginas no solo son una invitación a explorar nuevas preparaciones y sabores, sino también un testimonio de resiliencia y adaptación. En cada plato se puede observar la capacidad de las comunidades migrantes para mantenerse conectadas con sus culturas alimentarias mientras navegan por las particularidades de la vida en Chile. En sus preparaciones encontramos ingredientes que pueden parecer ajenos a la cocina chilena, pero que reflejan la expansión de un espectro alimentario que ahora incluye, por ejemplo, plátanos verdes, yuca, harina de maíz, condimentos y salsas andinas, entre otros.

La inclusión de estos ingredientes en el cotidiano de las personas es parte de un proceso intercultural que se vive tanto en los hogares como en los espacios públicos y en las políticas nacionales. Las Guías Alimentarias para Chile, publicadas por el Ministerio de

Salud, son un reflejo de este proceso, respetando y valorando las prácticas alimentarias tradicionales y los conocimientos ancestrales de las comunidades migrantes y pueblos originarios. Al enfatizar un enfoque territorial e intercultural, las guías alimentarias chilenas han reconocido que una alimentación saludable no se puede desvincular del contexto social y de las culturas alimentarias.

Las recetas contenidas en este libro nos recuerdan que la cocina es un espacio de encuentro, donde las fronteras se disuelven y los sabores convergen. Desde un ceviche hasta unas arepas, pasando por un sancocho o un plátano frito, estos platos nos invitan a apreciar la historia, los recuerdos y las emociones que las personas migrantes poseen. Además, resaltan la capacidad de la cocina y la alimentación para fomentar el entendimiento mutuo. Cada receta representa un pequeño acto de resistencia cultural, un medio por el cual las personas migrantes reafirman su identidad al mismo tiempo que enriquecen la cultura alimentaria de su nuevo hogar.

Juan Francisco Bacigalupo Araya
División de Políticas Públicas Saludables y de Promoción
Ministerio de Salud.

Referencias de la introducción

1. Counihan C, Van Esterik P. Food and culture: Routledge New York, NY; 2013.
2. Kittler PG, Sucher K, Nahikian-Nelms M, editors. Food and Culture1997.
3. Mohan R. Food and Culture: An Anthropological Analysis. International Journal of Research and Review. 2023;10:479-84.
4. Fieldhouse P, editor Food and Nutrition: Customs and Culture1985.
5. Weller DL, Turkon D. Contextualizing the immigrant experience: The role of food and foodways in identity maintenance and formation for first-and second-generation Latinos in Ithaca, New York. Ecology of Food and Nutrition. 2015;54(1):57-73.
6. Gunkel AH. Food and culture. A Companion to Popular Culture. 2016:243-64.
7. Henderson JC. Food and culture: in search of a Singapore cuisine. British Food Journal. 2014;116(6):904-17.
8. Lo Monaco G, Bonetto E. Social representations and culture in food studies. Food research international. 2019;115:474-9.
9. de Souza Lima R, Ferreira Neto JA, Pereira Farias RdC. Alimentação, comida e cultura: o exercício da comensalidade. Demetra: alimentação, nutrição & saúde. 2015;10(3):507-22.
10. Pilcher JM. Que vivan los tamales!: Food and the Making of Mexican Identity: UNM Press; 1998.
11. Manosalva Méndez L. La cocina como espacio de representación del cuerpo y expresión social y cultural de lo cotidiano en América Latina. Textures. 2024;28.
12. Emeksiz GI. How Culture, Gender, Religion, Social Class, and Voyeurism Together Shape Individuals' Eating Behaviors: A Discourse on Food Communication. Advances in Journalism and Communication. 2021;9(2):63-73.
13. Parasecoli F. Savoring semiotics: Food in intercultural communication. Social Semiotics. 2011;21(5):645-63.
14. Stajcic N. Understanding culture: Food as a means of communication. Hemispheres. 2013(28):77.
15. Brummett B. Food and communication: An overview. First Amendment Studies. 2014;48(1):1-4.
16. Morera de la Vall E. Eat, my children, eat. Coolabah. 2011(5):176-81.
17. Bajic-Hajdukovic I. Food, family, and memory: Belgrade mothers and their migrant children. Food and Foodways. 2013;21(1):46-65.

18. Janowski M. Introduction: Consuming memories of home in constructing the present and imagining the future. *Food and Foodways*. 2012;20(3-4):175-86.
19. Naidu M, Nzuza N. Food and maintaining identity for migrants: Sierra Leone migrants in Durban. *Journal of sociology and social anthropology*. 2013;4(3):193-200.
20. Darias Alfonso I. We are what we now eat: Food and identity in the Cuban diaspora. *Canadian Journal of Latin American and Caribbean Studies/Revue canadienne des études latino-américaines et caraïbes*. 2012;37(74):173-206.
21. Ranta R, Nancheva N. Eating banitsa in London: Re-inventing Bulgarian foodways in the context of Inter-EU migration. *Appetite*. 2019;139:67-74.
22. Mata Codesal D. Eating abroad, remembering (at) home. Three foodscapes of Ecuadorian migration in New York, London and Santander. *Anthropology of food*. 2010(7).
23. Nyamnjoh HM. Food, memory and transnational gastronomic culture amongst Cameroonian migrants in Cape Town, South Africa. *Anthropology Southern Africa*. 2018;41(1):25-40.
24. Sabar G, Posner R. Remembering the past and constructing the future over a communal plate: Restaurants established by African asylum seekers in Tel Aviv. *Food, Culture & Society*. 2013;16(2):197-222.
25. Imilan W. Performing national identity through Peruvian food migration in Santiago de Chile. *Fennia-International Journal of Geography*. 2015;193(2):227-41.
26. Săseanu AS, Petrescu RM. Potential connections between migration and immigrants' food consumption habits. The case of Romanian immigrants in Andalusia, Spain. *Amfiteatru Economic*. 2011;13(5):790-802.
27. Crenn C, Delavigne A-E, Techoueyres I. Migrants' food habits when returning home (in Bamako, Mali, and Dakar, Senegal). To be or not to be a model? *Anthropology of food*. 2010(7).
28. Chapman GE, Beagan BL. Food practices and transnational identities: Case studies of two Punjabi-Canadian families. *Food, Culture & Society*. 2013;16(3):367-86.
29. Coakley L. Polish encounters with the Irish foodscape: An examination of the losses and gains of migrant foodways. *Food and Foodways*. 2012;20(3-4):307-25.

