SanCrisChef
la vuelta al BARRIO en 9 recetas

Proceso comunitario, retos y trabajo en interculturalidad

El proceso comunitario de San Cristóbal de los Ángeles se inicia en 2014. Fruto del conocimiento de la realidad de manera compartida entre vecinos/as, asociaciones, entidades, personal técnico y la administración nace un diagnóstico participativo en el que se recoge que San Cristóbal es el barrio de Madrid donde más porcentaje de población nacida en otro país reside. Nos encontramos con un barrio con una diversidad y riqueza importante, aunque con pocos espacios de encuentro intercultural.

Para qué un recetario intercultural en San Cris

Mucho del conocimiento culinario se transmite a través de la tradición oral. Sin embargo, en la II Edición del concurso llevada a cabo en 2024 vimos la necesidad de dejar por escrito los saberes de los/as vecinos/as en el Recetario Intercultural de San Cristóbal. De esta manera queremos poner en valor dichos saberes y dejar compartidos tanto las recetas de los platos como las historias, vivencias y emociones asociadas a cada una de ellas, que las participantes nos compartieron de manera generosa.

La agricultura industrial es una de las actividades humanas que más contribuye al cambio climático, porque depende del petróleo y emite un 30% de los gases de efecto invernadero, contando las emisiones directas e indirectas.

A la vez, la mayoría de los cultivos de cereales, hortalizas y frutales se ven afectados por el cambio climático en todo el mundo, por el aumento de las temperaturas y de los eventos extremos (sequías e inundaciones) que influyen en los ciclos de crecimiento de las plantas y arruinan las cosechas, poniendo en riesgo nuestra seguridad alimentaria.

Una alternativa es la Agroecología (apoyando a la pequeña producción ecológica que nos proporciona alimentos frescos y de muy buena calidad) y la Soberanía Alimentaria (participando en un huerto comunitario o en un grupo de consumo y compartiendo mesa con nuestras vecinas).

Comer de temporada

Comer sano



Comisión de Identidad

La Comisión de Identidad, Pertenencia y Embellecimiento nace en 2023 de la Mesa Comunitaria de San Cristóbal con el objetivo de llevar a cabo las siguientes líneas de acción de la II Programación Comunitaria del barrio:

Acciones encaminadas a lanzar una imagen positiva del barrio.

Encuentros interculturales.

Acciones enfocadas al cuidado y al embellecimiento del barrio.

MESA COMUNITARIA SAN CRISTOBAL

EQUIPOS COMUNITARIOS Departamento de Servicios Sociales Villaverde

VILLAVERDE SERVICIO DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO SOCIAL A COMUNIDADES DE VECINAS / OS

El barrio más joven

Redes por el clima

Servicio de Infancia Comunitaria Para Jóvenes Departamento de Servicios Sociales de Villaverde

Garúa

Fundación Ibn Battuta

MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES · DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y ATENCIÓN HUMANITARIA

MADRID distrito villaverde

Por qué y para qué se hace el SanCrisChef Intercultural

Uno de los elementos vertebradores del ser humano y las comunidades es su alimentación, y la gastronomía es uno de los reflejos de la cultura y el territorio. Es por ello que para profundizar en el encuentro de la diversidad del barrio se decide realizar el concurso de cocina: “SanCrisChef Intercultural”. Hasta la actualidad se han desarrollado 2 ediciones en las que han participado cerca de 300 vecinos/as, generando espacios de encuentro, convivencia y conocimiento que han sido únicos y especiales.



Poster.indd 1 25/10/24 13:22



LA CAUSA LIMEÑA
Perú

INGREDIENTES:
Patatas **a**jí amarillo **S**al **p**imienta **h**uevo cocido **C**ilantro **m**ayonesa **P**echuga de pollo **Z**anahoria **a**guacate **t**allo pequeño de apio

PREPARACIÓN
Cocer las patatas durante 10-15 minutos, escurrir y machacar para formar una pasta.
Cuando esté lista añadir el ají licuado (cremoso, no líquido), la sal y la pimienta.
Hervir el pollo y deshilachar.
Añadir al pollo la mayonesa, el apio, la zanahoria y el aguacate.
Montar el plato en 3 capas; una primera capa con la masa de patata, encima de esta el relleno y, finalmente, cubrir con otra capa de patata.
Se decora con huevo rallado y cilantro picado.

Sobre el plato de Jordan
"La causa limeña, un plato fresco, sencillo y de rápida preparación que ha acompañado a la resistencia peruana a lo largo de su historia. Por esta razón, presento el plato de la liberación aquí, en San Cristóbal, en Madrid".



MAFÉ
Senegal

INGREDIENTES
arroz **p**asta de cacahuetes **C**ebolla **Z**anahoria **n**abo **y**uca **t**omate concentrado **p**atata **C**arne (vacuno/cordero) **e**specias

PREPARACIÓN
Preparar un sofrito con la cebolla.
Añadir la carne para que se vaya cocinando.
Agregar el tomate y el concentrado.
Añadir la pasta de cacahuete y abundante agua. También las especias (al gusto). Agregar la zanahoria, el nabo, la yuca y la patata. Cuando esté todo bien cocinado, bajar el fuego y dejar que reduzca la salsa. Acompañar con arroz blanco cocido.

Sobre el plato de Omar
"Senegal es uno de los principales productores de cacahuete del mundo. El Mafé es un plato que representa la cocina senegalesa porque más allá de su sabor, representa el gusto por cocinar y su ingrediente principal es un producto que cultivamos mucho, el cacahuete".

INGREDIENTES
hojas de hojaldre **l**eche **a**zúcar **l**evadura **e**sencia de vainilla **p**látano **C**hocolate blanco (virutas o perlas) **C**oco rallado

PREPARACIÓN
Preparar la crema pastelera añadiendo a una cazuela la leche, 100 gramos de azúcar, 5 cucharadas de levadura y la esencia de vainilla. Mezclar hasta que se forme una crema.
Introducir las hojas de hojaldre en el horno durante 10 minutos a 180º. Sacar y cubrir con la crema pastelera.
Formar tres pisos añadiendo sobre la crema pastelera el plátano, el coco rallado y el chocolate blanco.

Sobre el plato de Ramona
"Este postre es familia, es celebración. En Rumanía se prepara para fechas especiales como cumpleaños y encuentros familiares. Entonces yo disfruto preparándolo y degustándolo porque me acuerdo de mi tierra y la vida ahí".



MILHOJA CON CREMA PASTELERA
Rumanía



CEVICHE DE CAMARÓN
Ecuador

INGREDIENTES
gambas **t**omate **p**imiento **C**ebolla colorada **C**ilantro **k**étchup **m**ostaza

PREPARACIÓN
Cocer y limpiar las gambas. Licuar cabeza y cáscara. Añadir el jugo a las gambas limpias. Cortar fino cebolla, tomate y cilantro. Mezclarlo con aceite de oliva, kétchup y mostaza.
Añadir la mezcla a las gambas.

Sobre el plato Carlos
"Representa la zona costera del Esmeralda de Ecuador. Este plato me evoca los momentos de amistad y comunidad que se viven frente al mar. Esos encuentros alrededor de la comida que siempre ayudan a que se esté mejor con el entorno y con uno mismo".



CUSCÚS
Marruecos

INGREDIENTES
Cuscús **n**abo **C**alabaza **C**alabacín **Z**anahoria **g**arbanzo **r**epollo, **C**ebolla **P**asas **P**erejil **C**ilantro **p**imienta negra **S**al **C**olorante

PREPARACIÓN
Preparar un sofrito (primero poner cebolla y pasas, luego añade todas las verduras). Se añaden las verduras al cuscús.
El cuscús y las verduras se cocinan durante 10 - 15 minutos
Se le añaden garbanzos cocidos.

Sobre el plato de María
"Es el plato de los viernes. Casi todo el mundo en Marruecos disfruta de este plato ese día. En las ocasiones especiales tampoco puede faltar en la mesa. Para mí es sin duda una parte muy importante de nuestra cocina".



GUACAMOLE
México

INGREDIENTES
aguacates **C**ebolla blanca **t**omate **S**al **p**imienta **l**imón **t**otopos de maíz **C**hile **T**abasco

PREPARACIÓN
Picar muy finito la cebolla y el tomate.
Sacar la pasta al aguacate, aplastar con un tenedor, mezclar con la cebolla y el tomate y salpimentar.
Añadir una de las semillas del aguacate y unas gotas de limón para evitar la oxidación.

Sobre el plato de Celina
"Es uno de los platos más conocidos y populares de México. Fácil y rápido de preparar, muy saludable y a casi todo mundo le gusta. Cuando era estudiante siempre lo llevaba a las reuniones y encuentros con amigas".

INGREDIENTES
harina **h**uevo **l**eche **a**zúcar **l**evadura **m**antequilla **e**sencia de coco o plátano

PREPARACIÓN:
Se mezcla harina y huevo. Se le agrega azúcar, mantequilla y la esencia. Batir todo lo anterior en un bol (lo puede hacer con la mano o con varillas). Se deja reposar tapado en el bol una hora
Se hacen bolitas tipo buñuelo y se fríen a fuego lento.

Sobre el plato de Sadibou
"Es un postre especial para mí. Recuerdo los puestos callejeros en los que se vende Panketo en los pueblos. Es un postre que puedes comer en cualquier fecha, además se disfruta en bodas y bautizos".



PANKETO
Gambia



TARTA TRES LECHES
Venezuela

INGREDIENTES
harina **a**zúcar **l**evadura **V**ainilla **j**ugo de limón **h**uevos **C**anela **l**eche condensada **l**eche evaporada

PREPARACIÓN
Preparar el bizcocho mezclando en un bol la harina, el azúcar, la vainilla y el limón.
Meter al horno durante 30 minutos a180º.
Continuar con la crema batiendo los huevos hasta formar una espuma. Añadir un poco de canela y reservar.
Pasados los 30 minutos sacar el bizcocho del horno, abrirle huecos con un tenedor y rellenar con una mezcla de leche evaporada y leche condensada.
Añadir la crema de huevo y canela sobre el bizcocho.

Sobre el plato de Ana
"Es mi tarta favorita. Es algo muy especial, sobre todo la disfrutamos en cumpleaños y fechas especiales. Además, es bastante costosa como para disfrutarla siempre que nos apetece".



GRANO DE ORO
Bolivia

INGREDIENTES
Quinoa **C**ebolla **p**imiento **p**atata **Z**anahoria **h**abas de verdeo **t**omate **C**aldo **Q**uesillo **l**ocoto picante

PREPARACIÓN
Retostar la quinoa y lavar.
Sofreír en una cazuela la cebolla, los pimientos y la zanahoria.
Añadir el caldo (2 tazas por una de quinoa), la quinoa y las patatas. Cuando esté a punto de hervir bajar el fuego y añadir las habas. Preparar una salsa con el tomate y el locoto picante.
Añadir a la cazuela junto con el quesillo.

Sobre el plato de Felicidad
"La Quinoa se produce, originariamente, en Bolivia y Perú (Altiplano andino). Es uno de los ingredientes principales de la cocina en nuestros países. Con este plato recuerdo a mi abuela paterna, ella me enseñó muchas recetas ancestrales, herencia de sus antepasados".

