



De nuestra mesa a la suya
From our table to yours

COCINA FUSIÓN **FUSION CUISINE**

Un libro con recetas de la comunidad desplazada de
manera forzada en América Latina y el Caribe

*A book of recipes from the forcibly displaced community
in Latin America and the Caribbean*



—
De nuestra mesa a la suya
From our table to yours

COCINA FUSIÓN **FUSION CUISINE**

Un libro con recetas de la comunidad desplazada de manera forzosa en América Latina y el Caribe

A book of recipes from the forcibly displaced community in Latin America and the Caribbean



Américas

agradece las contribuciones de países donantes como
thanks to the contributions of donor countries such as



el apoyo de las siguientes entidades
the support of the following organizations



y las contribuciones de nuestros donantes privados en
and contributions from our private donors in
Alemania, Australia, Brasil, Estados Unidos, República de Corea y México.
Australia, Brazil, Germany, Mexico, Republic of Korea, and the United States.

Agradecemos el apoyo fundamental brindado por donantes que han contribuido a los programas globales de ACNUR en fondos flexibles.
We thank the fundamental support provided by donors who have contributed to UNHCR's global programs with flexible funding.

*A diciembre de 2021 / *As of December 2021*

Gracias Takk 감사합니다
Merci 谢谢 tack
أرکش Arigato Efharisto
Grazie Tak Thank you
Dziękuję Ci Danke Met dank
Go raibh maith agat Obrigado

DE NUESTRA MESA A LA SUYA: COCINA FUSIÓN

FROM OUR TABLE TO YOURS: FUSION CUISINE

PUBLICADO POR / PUBLISHED BY

ACNUR, la Agencia de la ONU para los Refugiados / UNHCR, the UN Refugee Agency
Oficina Regional para las Américas y el Caribe / *Regional Office for the Americas and the Caribbean*

COORDINACIÓN PROYECTO / PROJECT COORDINATION

ACNUR / UNHCR
Fundación Gastronomía Social

EDITORES / EDITORS

ACNUR / UNHCR
Ana Rivero Pérez

ESCRITORES / WRITERS

ACNUR / UNHCR
Ana Rivero Pérez
Loreto Gatica Carbonell

DISEÑO GRÁFICO / GRAPHIC DESIGN

María Soledad Hidalgo Vergara

FOTÓGRAFOS / PHOTOGRAPHERS

Damian Liviciche
Tito Herrera
Christian Gutiérrez
Mauro Holanda
Carola Vargas
Honorio Montes
Iva Alvarado
Javier Virues
Pablo Rosales
Rubén Iparrea
Juan Lee
Jimena Agois
Elvia Lizardo
Jeff Mayers

FOTO DE PORTADA / COVER PHOTO

©UNHCR/Carola Vargas

IMPRESIÓN / PRINTING

Impreso por Phoenix Design Aid A/S
Esta publicación está impresa en papel ecológico sin cloro y sin tintas vegetales. El material impreso es reciclable. Phoenix Design Aid apoya y promueve la elección de papel sostenible, incluidos los productos de papel FSC. La empresa apoya a las imprentas y a los proveedores que cuentan con un certificado para producir material impreso, siguiendo la norma internacional FSC para la certificación de la cadena de custodia.

*Printed by Phoenix Design Aid A/S
This publication is printed in eco-friendly, chlorine-free paper with vegetable-based inks. The printed material is recyclable. Phoenix Design Aid supports and promotes sustainable paper choices, including FSC paper products. The company supports printing houses and suppliers who hold a certificate to produce printed material, following the international FSC Standard for Chain of Custody Certification.*



Índice

Index

9	De nuestra mesa a la suya: Prólogo <i>From our table to yours: Foreword</i>	
10	Cocina Fusión: Prefacio <i>Fusion Cuisine: Preface</i>	45
12	Recetas fusión en las Américas <i>Fusion recipes in the Americas</i>	47
13	Nutrición en las Américas <i>Nutrition in the Americas</i>	
	ARGENTINA <i>ARGENTINA</i>	
17	Fátima	
19	Shawarma con chimichurri / <i>Shawarma with chimichurri</i>	
	BELICE <i>BELIZE</i>	
21	Natasha	
23	Pollo con arroz y frijoles / <i>Chicken with rice and beans</i>	
	BOLIVIA <i>BOLIVIA</i>	
27	Antoni	
29	Arepas con pollo / <i>Arepas with chicken</i>	
	BRASIL <i>BRAZIL</i>	
31	Yilmery	
33	Cachapa abrasileirada / <i>Cachapa abrasileirada</i>	
	CHILE <i>CHILE</i>	
37	Alfredo	
39	Pabellón criollo / <i>Pabellón criollo</i>	
	COLOMBIA <i>COLOMBIA</i>	
41	Cristina y Areanny	
43	Atayef, dulce árabe / <i>Atayef, Middle Eastern sweet</i>	
	COSTA RICA <i>COSTA RICA</i>	
	Rodolfo	
	Rice and beans, empanadas y guacamole / <i>Rice and beans, empanadas and guacamole</i>	
	ECUADOR <i>ECUADOR</i>	
	Ana Lucrecia	
	Carne en coco / <i>Coconut beef</i>	
	GUATEMALA <i>GUATEMALA</i>	
	Wilmer	
	Nicachapín / <i>Nicachapin</i>	
	MÉXICO <i>MEXICO</i>	
	Elba	
	Mermelada de fresa y vainilla / <i>Strawberry and vanilla jam</i>	
	PANAMÁ <i>PANAMA</i>	
	Marisol	
	Cachapas con queso prensado / <i>Cachapas with pressed cheese</i>	
	PERÚ <i>PERU</i>	
	Omar	
	Patacones acevichados / <i>Fried green plantains with ceviche</i>	
	REPÚBLICA DOMINICANA <i>DOMINICAN REPUBLIC</i>	
	Mike	
	Arepa dominico venezolano / <i>Dominican-Venezuelan arepa</i>	
	TRINIDAD Y TOBAGO <i>TRINIDAD AND TOBAGO</i>	
	Kena	
	Tarkari de chivo / <i>Goat curry</i>	

“Los países latinoamericanos atraviesan por niveles de desplazamiento nunca antes vistos. Sin embargo, han asumido el reto mostrando su generosidad y dedicación para encontrar soluciones dignificantes para las personas que se han visto obligadas a huir”.

“Latin American countries are facing an unprecedented level of displacement. Yet, they have stepped up to the challenge by showing unique generosity and dedication to find dignified solutions for those forced to flee.”

Filippo Grandi, Alto Comisionado de la ONU para los Refugiados
Filippo Grandi, UN High Commissioner for Refugees





De nuestra mesa a la suya: Prólogo

From our table to yours: Foreword

La persecución, la violencia, la inseguridad y la falta de acceso a derechos básicos siguen obligando a miles de personas cada día a huir de sus hogares en busca de un lugar seguro en donde vivir. Una de cada cinco personas desplazadas por la fuerza a nivel mundial se encuentra en la región de las Américas, una cifra que se ha duplicado en los últimos tres años.

Detrás de cada persona desplazada hay una historia de pérdida y desarraigo, pero también una mochila llena de esperanza, habilidades y oportunidades. Son innumerables los esfuerzos que la comunidad internacional, las organizaciones humanitarias y los países de acogida hacen para recibir a quienes han tenido que dejar sus países. Sin embargo, son las comunidades de acogida quienes han abierto sus hogares, negocios y cocinas a las personas desplazadas, dándoles la bienvenida con los brazos abiertos y ayudándoles a reconstruir sus vidas.

De nuestra mesa a la suya: Cocina Fusión, es un libro hecho con recetas de personas refugiadas y desplazadas en América Latina y el Caribe, personas apasionadas por la cocina que han encontrado en la gastronomía un medio para preservar sus orígenes y compartir experiencias en su país de acogida. Cada receta fusión representa sentimientos, historias, anécdotas y emociones, una mezcla de sabores y sensaciones que combinan y representan los países de origen y los de acogida. Desde ACNUR creemos en el poder de la gastronomía como un medio clave para fomentar la inclusión y el diálogo entre comunidades. Las historias que se comparten en este libro son el fruto de esos intercambios que se reproducen a diario a través de nuestra región.

Persecution, violence, insecurity and lack of access to fundamental rights continue to force thousands of people to flee their homes every day searching for a safe place to live. One in five forcibly displaced persons in the world are in the Americas, a figure that has doubled in the last three years.

Behind every displaced person there is a story of loss and uprooting, but also a wealth of hope, skills and opportunities. Countless efforts are being made by the international community, humanitarian organizations and host countries to welcome those who have had to leave their countries. However, host communities have opened their homes, businesses and kitchens to displaced persons, welcoming them with open arms and helping them rebuild their lives.

From our table to yours: Fusion Cuisine, is a book made with recipes from refugees and displaced persons in Latin America and the Caribbean, people who are passionate about cooking and have found, through gastronomy, a way to preserve their origins and share experiences in their host country. Each fusion recipe represents feelings, stories, anecdotes and emotions, a mixture of flavours and sensations that combine and represent the countries of origin and host countries. At UNHCR, we believe in the power of gastronomy as a key way to foster inclusion and dialogue between communities. The stories shared in this book are the fruit of these exchanges that occur daily throughout our region.

José Samaniego

José Xavier Samaniego
Director regional, ACNUR Américas
Regional Director, UNHCR Americas

Cocina Fusión: Prefacio

Fusion Cuisine: Preface

El poder de la comida es infinito, y un plato de comida representa para todas las personas algo muy valioso, es parte de nosotros, de nuestros hábitos diarios y de nuestra cultura. Muchas de las personas forzadas a desplazarse han tenido que tomar una rápida decisión para salvar sus vidas y la de los suyos.

Los refugiados sólo tienen oportunidad de empacar en una maleta sus enseres más básicos, algunos llevan sólo la ropa que tienen puesta, dejan atrás muchos recuerdos y, a menudo, también a sus seres queridos con quienes esperan poder reencontrarse en el futuro.

Para las personas forzadas a desplazarse, la preparación de una receta representa muchas cosas en su país de acogida. Simboliza su identidad, sus memorias y la esperanza de poder regresar un día a su hogar. También representa una nueva oportunidad de integración, de poder servir, buscar y mezclar ingredientes, conocer y compartir con las comunidades que los reciben.

Por más sencilla o elaborada que sea una receta, la comida nos permite sentarnos en una mesa, dejar atrás los prejuicios y ser empáticos e inclusivos, la mesa produce encuentros. Es la universalidad de la comida lo que nos une a todos.

The power of food is infinite and a plate of food represents something very valuable for everyone. It is part of us, one of our daily habits and an important part of every culture. Many of the people forced to flee have had to make a quick decision to save their lives and the lives of their loved ones.

Refugees only have a chance to pack their most basic belongings in a suitcase. Some leave with only the clothes they have on their backs. They leave behind many memories and often also their loved ones with whom they hope to be reunited in the future.

For people forced to flee, the preparation of a recipe represents many things in their host country. It symbolizes their identity, their memories and the hope of one day being able to return home. It also represents a new opportunity to integrate, to find and mix ingredients and get to know and share with the communities that receive them.

No matter how simple or elaborate a recipe is, food allows us to sit at a table, leave prejudices behind and to be empathetic and inclusive. A table produces encounters. It is the universality of food that brings us all together.



Chef José Andrés
Fundador de World Central Kitchen
Founder of World Central Kitchen



📍 Recetas fusión en las Américas Fusion recipes in the Americas

Nutrición en las Américas¹ Nutrition in the Americas



de las familias refugiadas y migrantes encuestadas en la región, indicaron que su **PRIORIDAD MÁS URGENTE ES SATISFACER SUS NECESIDADES DE ALIMENTACIÓN**, albergue y ropa.

of refugee and migrant families surveyed in the region indicated that their most **URGENT PRIORITY IS TO MEET THEIR NEEDS FOR FOOD**, shelter, and clothing.



de las personas refugiadas y migrantes encuestadas en la región **COMEN DOS COMIDAS AL DÍA**.
among the refugees and migrants surveyed in the region, **EAT TWO MEALS A DAY**.



sólo come **UNA COMIDA AL DÍA**.
eat only **ONE MEAL A DAY**.



de los encuestados reportó haber tenido que **REDUCIR LA CANTIDAD O CALIDAD DE LOS ALIMENTOS** consumidos.

of respondents reported having had to **REDUCE THE QUANTITY OR QUALITY OF FOOD** consumed.



LIMITÓ SUS GASTOS PARA COMPRAS NO ESENCIALES, como artículos de higiene.
REDUCED NON-ESSENTIAL EXPENDITURES, such as hygiene items.



no tiene recursos suficientes y **PIDE DINERO PRESTADO PARA COMPRAR ALIMENTOS** y satisfacer otras necesidades básicas.

does not have enough resources and resorted to **BORROWING MONEY TO BUY FOOD** and to satisfy other basic needs.



de las **PERSONAS MAYORES DESPLAZADAS** disminuyó el número de comidas diarias con la llegada de la COVID-19.
of the **OLDER PERSONS ON THE MOVE** with the advent of COVID-19 decreased their daily food consumption.



de las personas refugiadas y migrantes encuestados en la región, **RESTRINGIERON SU CONSUMO DE ALIMENTOS PARA PRIORIZARLOS A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS**.

of refugees and migrants surveyed in the region **LIMITED THEIR FOOD CONSUMPTION TO PRIORITIZE FOOD FOR CHILDREN**.

Además, **INCLUSO LAS PERSONAS MAYORES QUE INGIEREN SUFICIENTES COMIDAS AL DÍA NO DISFRUTAN DE UN BALANCE NUTRICIONAL ADECUADO**, ya que en muchos casos el consumo de alimentos se compone de carbohidratos, poca proteína y no incorpora los ingredientes adecuados para las dietas de personas mayores.

Additionally, **EVEN THOSE WHO EAT ENOUGH MEALS PER DAY DO NOT HAVE AN ADEQUATE NUTRITIONAL BALANCE**, as in many cases their food intake consists of carbohydrates and little protein, and it does not incorporate suitable ingredients for older people's diets.

¹ Fuente: Encuesta de Alta Frecuencia 2021H1 de ACNUR. 13.478 encuestas realizadas durante 2021 en Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana y Uruguay. / Source: UNHCR High Frequency Survey 2021H1. 13,478 conducted during 2021 in Argentina, Bolivia, Brazil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Panama, Paraguay, Peru, Dominican Republic, and Uruguay.

² Un reclamo de dignidad: Vejez en la movilidad humana <https://ageingonthemove.org/es/>
A claim to dignity: Ageing on the move <https://ageingonthemove.org/>



De nuestra mesa a la suya
From our table to yours

COCINA FUSIÓN **FUSION CUISINE**

Un libro con recetas de la comunidad desplazada
de manera forzosa en América Latina y el Caribe

*A book of recipes from the forcibly displaced
community in Latin America and the Caribbean*

 ARGENTINA / ARGENTINA

Fátima

En 2011, cuando comenzó la guerra en Siria, Fátima encontró un nuevo hogar en Argentina. Había explotado una bomba en el edificio contiguo adonde ella trabajaba y se rompieron todos los ventanales de su oficina. Por suerte ella no estaba pero sintió que pudo haber muerto. Sabía que no podía quedarse. Una amiga argentina la invitó a vivir en Buenos Aires. Solo se demoró dos meses en tomar la decisión de huir. "Cuando armé mis maletas, no supe qué hacer. ¿Cómo resumir la vida y memorias en dos valijas? Imposible", cuenta.

Fátima recuerda que los primeros días en esa ciudad fueron complejos, ya que no entendía el idioma y las costumbres. Se sentía tan pequeña en una ciudad tan grande. Sin embargo, su comunidad la hizo sentirse acogida, los argentinos la recibieron con mucha amabilidad. Luego conoció a su marido, y después nació su hija, Siriana. "Hasta hoy, mi mamá y mi papá no han podido venir... Siriana conoce a sus abuelos sólo por internet", dice.

Fátima aprecia mucho de Argentina la diversidad de la cocina y el hecho de poder encontrar un momento en el día para disfrutar de la vida, tomarse un café y desayunar junto a su familia. Eso le hace muy feliz. A la mayoría de las personas que ha conocido les interesa su cultura, y especialmente, la gastronomía Siria.

Con el tiempo ella y su marido abrieron un restaurante donde vendieron diferentes platos árabes durante tres años. Debido a la pandemia de la COVID-19 no les quedó otra opción más que cerrarlo, aunque no descarta empezar un nuevo restaurante en el futuro cuando la situación mejore. Hoy trabaja como fotógrafa, pero es en la cocina donde se reconecta con sus raíces. "En Siria no cocinaba, pero la cocina es la única manera de reencontrarme con mis sabores, mi historia, contarle de dónde vengo a mi hija".

Una de las recetas que más le recuerda a su país es el shawarma, un plato fácil de hacer, lleno de sabor y que se puede acompañar con pan pita o mezclarlo con el arroz. Fátima lo cocina con chimichurri argentino en una fusión que combina el plato típico de su nativa Siria con un toque de Argentina. Este plato le recuerda aquellos momentos que compartía junto a sus seres queridos, especialmente cuando salía a comer en los restaurantes de Damasco.

In 2011, when the war started in Syria, Fátima left Damascus to find a new home in Argentina. A bomb had gone off in the building next to where she worked and all the windows in her office were shattered. Luckily she was not in the building at that moment but she feels she could have died in the blast. She knew she could not live like that. An Argentine friend invited her to move to Buenos Aires. It only took her two months to make the decision to flee. "When I packed my bags, I didn't know what to do. How do I pack my life and memories in two suitcases? Impossible," she says.

Fatima remembers the complexity of the first days in Buenos Aires as she did not understand the language and the customs. She felt so small in such a big city. However, her community made her feel welcome and the people from Argentina welcomed her with kindness. Then she met her husband and she gave birth to her daughter Siriana. "To this day, my mom and dad have not been able to come... Siriana has only met her grandparents through the internet," she says.

Fatima appreciates the diversity of the cuisine in Argentina and the fact that she can find a moment in the day to enjoy life, have a coffee and have breakfast with her family. This makes her very happy. Most of the people she has met are interested in her culture, especially Syrian cuisine.

Eventually she and her husband opened a restaurant where they sold different Arabic dishes for three years. Due to the COVID-19 pandemic they had no choice but to close it, although she does not rule out starting a new restaurant in the future when the situation improves. Today she works as a photographer, but it is in the kitchen where she reconnects with her roots. "In Syria I didn't cook, but cooking is the only way to reconnect with my flavours, my history and it's how I can tell my daughter where I come from".

One of the recipes that most reminds her of her country is shawarma, a dish that is easy to make, full of flavour and can be served with pita bread or mixed with rice. Fatima cooks it with Argentine chimichurri in a fusion that combines the typical dish of her native Syria with a touch of Argentina. This meal reminds her of when she used to spend time with her loved ones, especially when they would go out to eat in the restaurants of Damascus.

"En Siria no cocinaba, pero la cocina es la única manera de reencontrarme con mis sabores, mi historia, contarle de dónde vengo a mi hija".

"In Syria I didn't cook, but cooking is the only way to reconnect with my flavours, my history and it's how I can tell my daughter where I come from."

Shawarma con chimichurri

Shawarma with chimichurri



©UNHCR/Damian Liviciche

INGREDIENTES

INGREDIENTS

PARA EL SHAWARMA

- ½ kg de carne de res
- 200 cc de aceite de girasol
- 150 gr de yogurt natural
- Siete especias (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto
- Páprika
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cebolla mediana
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- Hojas de perejil al gusto
- Pan pita

PARA EL CHIMICHURRI

- ½ taza de hojas de perejil, cortadas finamente
- 2 cucharadas de orégano
- 2 dientes de ajo machacados
- ½ taza de cebollines cortados finos
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ taza de aceite de maravilla
- Sal y pimienta al gusto

FOR THE SHAWARMA

- ½ kg beef
- 200 tbsp sunflower oil
- 150 gr of plain yoghurt
- Seven spices (optional)
- Salt and black pepper to taste
- Paprika
- 2 tablespoons of vinegar
- 1 medium onion
- 1 red pepper
- 1 green pepper
- Parsley leaves to taste
- Pita bread

FOR THE CHIMICHURRI

- ½ cup parsley leaves, finely chopped
- 2 tablespoons of oregano
- 2 cloves of crushed garlic
- ½ cup finely chopped scallions
- 2 tablespoons of vinegar
- 1 tablespoon of lemon juice
- ½ cup marigold oil
- Salt and pepper to taste

- **Tiempo:** 50 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

PREPARACIÓN

PARA EL SHAWARMA

- 1 Cortar la carne en cuadraditos chiquitos, también puede ser carne molida. Agregar tres cucharadas grandes de yogurt natural y el vinagre. Dejar reposar por al menos dos horas.
- 2 Luego agregar las especias, sal, páprika y las siete especias (opcional).
- 3 Cortar la cebolla y el pimentón al gusto. Agregar y mezclar todos los ingredientes con el aceite de girasol. Se deja reposar en el refrigerador unos 10 minutos.
- 4 En una sartén con aceite y a fuego medio, saltear la carne y cocinarla hasta que no quede nada de agua en ella.
- 5 Servir como sándwich en un pan pita y agregar el perejil.

PARA EL CHIMICHURRI

- 1 Mezclar todos los ingredientes en un tazón. Se recomienda preparar con dos horas de antelación, para asentar los sabores en su sándwich de shawarma.

- **Time:** 50 minutes
- **Quantity:** 4 servings
- **Difficulty:** Medium

PREPARATION

FOR THE SHAWARMA

Cut the meat into small pieces or use ground beef. Add three tablespoons of plain yoghurt and vinegar. Let it stand for at least two hours. Add the spices, salt, paprika and the seven spices (optional). Finely chop the onion and pepper to taste. Add and mix all the ingredients with the sunflower oil. Let it stand in the refrigerator for 10 minutes. In a frying pan with oil over medium heat, sauté the meat and cook it until no water is left. Serve as a sandwich on pita bread, and add parsley.

FOR THE CHIMICHURRI

Mix all ingredients in a bowl. It is recommended to prepare two hours in advance to increase the flavours in your shawarma sandwich.

 BELICE / BELIZE

Natasha*

*Nombre cambiado por motivos de protección.

**Name changed for protection reasons*

A Natasha, de 39 años, siempre le ha gustado cocinar, aunque nunca pensó que dependería de ello para ganarse la vida. En su natal El Salvador, Natasha solía cocinar por placer para pasar tiempo con su hija de 16 años, hasta que la violencia de las pandillas la obligó a huir. “Los pandilleros nos acosaron a mí y a mi hija, incluso caminaban sobre nuestro techo para asustarnos. Querían que mi hija se uniera a la pandilla”, explica. Después de enterarse de que la hija de su amiga fue secuestrada y asesinada por una pandilla en su vecindario, Natasha supo que no tenían otra opción más que huir.

Natasha, 39, has always enjoyed cooking, although she never thought she'd rely on it for a living. In El Salvador, Natasha used to cook for pleasure to spend time with her 16-year-old daughter until gang violence forced them to flee. “The gang members harassed me and my daughter, they would even walk on our rooftop to scare us. They wanted my daughter to join the gang,” she explains. After learning that her friend's daughter was taken and killed by a gang in their neighborhood, Natasha knew they had no other choice but to flee.

Desde que llegó a Belice, Natasha ha hecho amigas que le enseñaron a amasar harina. En El Salvador, nunca había probado las tortillas de harina y ahora su hija las prefiere a las tortillas de maíz que son tradicionales en su país de origen. “He tenido la suerte de haber encontrado muchas amigas aquí que me han enseñado recetas beliceñas”, dice Natasha, quien ahora vende platos locales con un toque salvadoreño para ganarse la vida, incluido el famoso arroz y frijoles beliceños. “En casa, guisamos verduras junto con nuestras carnes, que es algo que no es común en Belice, y le agrego achiote para darle un toque diferente”.

Since arriving in Belize, Natasha has made friends who taught her how to knead flour. In El Salvador, she had never tried flour tortillas, and now, her daughter prefers them over the corn tortillas that are traditional to their home country. “I have been fortunate to have found many friends here who have taught me Belizean recipes,” says Natasha, who now sells local dishes with a Salvadoran twist for a living, including the famous Belizean rice and beans. “Back home, we stew vegetables along with our meats, which is something that is not common in Belize, and I add achiote to give it a twist.”

Natasha espera que ella y su hija puedan ser reconocidas como refugiadas en Belice, para que puedan reconstruir sus vidas en paz. “Lo que más me gusta de Belice es la paz y la seguridad que mi hija y yo podemos disfrutar aquí. Caminamos libremente sin el temor de que las pandillas nos acosen”.

Natasha hopes that she and her daughter can be recognized as refugees in Belize, so they can rebuild their lives peacefully. “My favourite thing about Belize is the peace and security that my daughter and I can enjoy here. We walk around freely without the fear of gangs harassing us.”

A través de su cocina, Natasha ha podido incorporarse a su comunidad de acogida y agregar el sabor de El Salvador a sus platos beliceños.

Through her cooking, Natasha has been able to incorporate herself in her host community and add a taste of El Salvador to her Belizean dishes.

“He tenido la suerte de haber encontrado muchas amigas aquí que me han enseñado recetas beliceñas”.

“I have been fortunate to have found many friends here who have taught me Belizean recipes.”

Pollo con arroz y frijoles

Chicken with rice and beans



©UNHCR/Tito Herrera

INGREDIENTES

INGREDIENTS

PARA EL POLLO

- 1 kilo de pollo
- 1 kilo de zanahorias
- 2 chayotes
- 1 cucharada de consomé condimento en polvo
- 1 cucharada de polvo sal sazónada (Season All)
- 1 cucharada de glutamato monosódico (GMS) en polvo
- 1 cucharadita de achiote (o recado)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- ¼ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de aceite de coco

PARA EL ARROZ CON FRIJOLES

- 2 tazas de arroz blanco
- 250 gr de frijoles rojos
- 1 lata de leche de coco (400ml)
- ½ taza de cebolla picada
- Cilantro fresco

PARA LA ENSALADA DE PAPA

- 3 huevos duros
- 1 lata de vegetales mixtos (425 g (zanahorias, chicharros, maíz, etc.))
- 1 ¼ kilos de papas
- ½ taza de mayonesa
- 2 cucharadas de aderezo para ensaladas
- 1 cucharadita de azúcar

ADICIONAL

- 2 plátanos maduros

TAMBIÉN NECESITARÁS

- Sal al gusto
- 3 cucharadas de pimienta negra
- 3 dientes de ajo, machacados

FOR THE CHICKEN

- 1 kilo of chicken
- 1 kilo of carrots
- 2 chayote squash
- 1 tablespoon consome seasoning powder
- 1 tablespoon Season All salt
- 1 tablespoon monosodium glutamate (MSG) powder
- 1 tablespoon achiote (or annato)
- 2 tablespoons soy sauce
- ¼ cup of vegetable oil
- ¼ cup coconut oil

FOR THE RICE AND BEANS

- 2 cups of white rice
- 250 gr red kidney beans
- 1 can of coconut milk (400 ml)
- ½ cup chopped onion
- Fresh cilantro

FOR THE POTATO SALAD

- 3 boiled eggs
- 1 can of mixed vegetables (425 g (carrots, peas, corn, etc.))
- 1 ¼ kilos of potatoes
- ½ cup of mayonnaise
- 2 tablespoons of salad dressing
- 1 teaspoon of sugar

ADDITIONAL

- 2 ripe plantains

YOU ALSO WILL NEED

- Salt to taste
- 3 tablespoons black pepper
- 3 cloves garlic, crushed



©UNHCR/Tito Herrera



- **Tiempo:** 1-2 horas
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

PREPARACIÓN

PARA EL POLLO

- 1 Lavar el pollo.
- 2 Condimentar con ajo, achiote, polvo GMS, sal sazónada (Season All), pimienta negra, consomé, y salsa de soja, mezclando bien con las manos. Dejar marinar durante unas horas. Cuanto más tiempo se marina, mejor será el sabor.
- 3 Calentar el aceite vegetal en una olla grande.
- 4 Añadir el pollo y dejar cocinar a fuego lento por 20 minutos hasta que la carne esté tierna.
- 5 Añadir el chayote, zanahoria, y papa.
- 6 Cocinar a fuego lento por 20 minutos.

PARA EL ARROZ CON FRIJOLES

- 1 Lavar los frijoles y cocinarlos en agua con ajo, sal y pimienta al gusto.
- 2 Lavar el arroz.
- 3 Colocar el aceite de coco en una olla, calentar y agregar la cebolla picada, el pimiento verde cortado en cubitos y $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro picado.
- 4 Colocar $1\frac{1}{2}$ taza de agua en la olla y esperar a que se caliente.
- 5 Agregar el arroz y mezclar la leche de coco.
- 6 Cuando el arroz esté casi listo, agregar la sopa de frijoles y los frijoles sobre el arroz.
- 7 Agregar sal y pimienta negra al gusto.

PARA LA ENSALADA DE PAPA

- 1 Colocar las papas y zanahorias en una olla con agua y sal hasta que estén cocidas.
- 2 Esperar a que se enfríen.
- 3 Pelar las papas cocidas, las zanahorias y los huevos duros y córtelos en cuadritos.
- 4 Agregar en un tazón y agregue las verduras mixtas enlatadas (colarlas primero).
- 5 Picar el cilantro y agréguelo en un tazón.
- 6 Agregar la mayonesa y el aderezo para ensaladas hasta que estén bien mezclados.
- 7 Agregar el azúcar y mezclar bien.
- 8 Agregar sal y pimienta negra al gusto.

ADICIONAL

- 1 Cortar el plátano maduro en rodajas largas.
- 2 Calentar una sartén con aceite vegetal.
- 3 Colocar las rodajas de plátano en la sartén hasta que estén bien cocidas, volteándolas después de unos minutos por cada lado.

- Time:* 1-2 hours
- Quantity:* 4 servings
- Difficulty:* Medium

PREPARATION

FOR THE CHICKEN

Wash the chicken.
Season with garlic, achiote, MSG powder, Season All salt, black pepper, consome, and soy sauce, mixing well with your hands. Leave to marinate for a few hours. The longer it marinates the better the flavour.
Heat the vegetable oil in a large pot.
Add the chicken and leave to simmer for 20 minutes until the meat is tender.
Add the chayote squash, carrots, and potatoes.
Cook over low heat for 20 minutes.

FOR THE RICE AND BEANS

Wash the beans and cook them in water with garlic, salt and pepper to your taste.
Wash the rice.
Place the coconut oil in a pot, heating it and adding chopped onion, diced green pepper, and $\frac{1}{4}$ cup of chopped cilantro.
Place $1\frac{1}{2}$ cups water in the pot and wait for it to heat.
Add the rice and stir in the coconut milk.
When the rice is almost done, add the bean soup and the beans over the rice.
Add salt and black pepper to taste.

FOR THE POTATO SALAD

Place the potatoes and carrots in a pot with water and salt until cooked.
Wait for them to cool.
Peel the cooked potatoes, carrots, and the boiled eggs, and cut them into squares.
Add them in a bowl and add in the canned mixed vegetables (straining them first).
Chop cilantro and add it into the bowl.
Stir in the mayonnaise and salad dressing until well mixed.
Add the sugar and mix well.
Add salt and black pepper to taste.

ADDITIONAL

Cut the ripe plantain in long slices.
Heat a frying pan with vegetable oil.
Place the plantain slices in the frying pan until well cooked, turning them over after a few minutes on each side.

 **BOLIVIA / BOLIVIA**
Antoni

Hace poco más de dos años, justo dos semanas antes de que comenzara la pandemia en Bolivia, Antoni, de 39 años, tomó un bus junto a su familia para irse de Venezuela. Él iba junto a su hijo de cinco años y su esposa Karina, rumbo a La Paz, la capital de Bolivia. Fue un viaje por tierra que duró siete días. Un familiar les esperaba. "Teníamos pocos alimentos y los fuimos comiendo de a poquito, haciéndolos durar y con mucha paciencia", recuerda.

A su llegada a La Paz, su situación económica se complicó debido a la COVID-19, y la oferta de trabajo que le esperaba no se concretó. Antoni decidió no rendirse y emprender, cocinando un plato tradicional y uno de los más gustados de su natal Venezuela, las arepas.

Él y su familia empezaron a vender esas arepas que lo acompañaron en la mesa durante toda su vida. "Recorrimos toda La Paz a pie, con una cajita de arepas y un termo de café", cuenta. Después de unos meses y con ayuda de ACNUR y la Fundación Scalabrini, pudieron abrir un local de arepas. "¡Nos han recomendado muchísimo nuestros hermanos bolivianos! Dicen que son las mejores", cuenta emocionado.

Hoy, Antoni y su esposa preparan las arepas de diversas formas, incluyendo con carne mechada, pepiada o queso y jamón. Las arepas representan para él más que un emprendimiento, son parte de su familia y de su país que recuerda con mucho cariño. "Por eso hice esta receta, significa no sólo mi familia, sino también nuestra patria... Me llena de nostalgia y es también un pequeño homenaje a estas tierras que nos acogieron", dice.

Just over two years ago, and just two weeks before the pandemic began in Bolivia, Antoni, 39, took a bus with his family to leave Venezuela. Antoni, his five-year-old son and his wife Karina were on their way to La Paz, Bolivia's capital. It was an overland journey that lasted seven days. A relative was waiting for them. "We only had a little food and we ate it bit by bit, making it last with a lot of patience," he recalls.

Upon arrival in La Paz, his economic situation became complicated due to COVID-19 and the job offer that have been waiting for him did not materialise. Antoni decided not to give up and started his own business, preparing arepas (stuffed corn bread), a traditional dish that is one of the most popular foods in his native Venezuela.

He and his family began to sell the arepas that have accompanied him at the dinner table throughout his life. "We travelled all over La Paz on foot with a small box of arepas and a Thermos of coffee," he says. After a few months, and with the help of UNHCR and the Scalabrini Foundation, they were able to open an arepa shop. "Our Bolivian brothers and sisters have recommended us a lot! They say our arepas are the best," he says excitedly.

Today, Antoni and his wife prepare arepas with varied fillings, including shredded meat, pepiada (shredded chicken and avocado) or cheese and ham. For Antoni, the arepas represent more than a business, they are part of his family and his country that he remembers with great affection. "That's why I made this recipe. It doesn't just remind me of my family, but also our homeland... It fills me with nostalgia and it is also a small tribute to this country that welcomed us," he says.

"Por eso hice esta receta, porque significa no sólo mi familia, sino también nuestra patria... Me llena de nostalgia y es también un pequeño homenaje a estas tierras que nos acogieron".

"That's why I made this recipe. It doesn't just remind me of my family, but also our homeland... It fills me with nostalgia and it is also a small tribute to this country that welcomed us."

Arepas con pollo

Arepas with chicken



©UNHCR/Christian Gutiérrez

INGREDIENTES

INGREDIENTS

- 250 gr de harina de maíz
 - Medio pollo
 - 2 tomates
 - 1 pimentón verde
 - 1 cebolla
 - 1 aguacate (palta)
 - Sal y pimienta al gusto
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - 2 cucharadas de jugo de limón
 - 200 gr de cilantro
 - 3 dientes de ajo
 - 1 papa
 - 2 cucharadas de pimiento en polvo
- 250 gr of corn flour
 - Half chicken
 - 2 tomatoes
 - 1 green pepper
 - 1 onion
 - 1 avocado
 - Salt and pepper to taste
 - 1 tablespoon of olive oil
 - 2 tablespoons lemon juice
 - 200 gr of cilantro
 - 3 garlic cloves
 - 1 potato
 - 2 tablespoons of paprika powder

- **Tiempo:** 30 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

- Time:* 30 minutes
- Quantity:* 4 servings
- Difficulty:* Medium

PREPARACIÓN

PARA LAS AREPAS

- 1 Agregar en un recipiente la harina de maíz con media cucharadita de sal. Luego poner medio litro de agua tibia, amasar hasta quedar suave.
- 2 Con harina esponjosa, sacar cuatro bolitas de masa y hacer las arepas. Luego poner las masas en un sartén para asarlas.

PREPARATION

FOR THE AREPAS

Combine the corn flour in a bowl with half a teaspoon of salt. Then add half a liter of warm water and knead until smooth.

When the dough is fluffy, roll out four balls of dough and shape the arepas into disks. Flatten the dough and put them one by one into a frying pan to grill them.

PARA EL POLLO

- 1 Cortar el pollo en trozos pequeños.
- 2 Cortar la cebolla en juliana. En una sartén calentar aceite y hacer un sofrito con los tres dientes de ajos y la cebolla.
- 3 Cortar una papa en cuadritos.
- 4 Agregar 100 gramos del cilantro picadito.
- 5 Mezclar todo para que se cocine a fuego lento por 15 minutos, con sal y pimienta al gusto. Añadir dos cucharadas de pimiento en polvo.

FOR THE CHICKEN

Cut the chicken into small pieces.

Cut the onion into julienne strips. Heat oil in a frying pan and sauté the three garlic cloves and the onion.

Cut a potato into cubes.

Add 100 grams of the chopped cilantro.

Stir everything together to simmer for 15 minutes with salt and pepper to taste. Add the two tablespoons of paprika powder.

PARA LA ENSALADA

- 1 Cortar en cuadritos el tomate, pimentón, cebolla y aguacate (palta).
- 2 Mezclar todos los ingredientes en un bol y agregar el aceite de oliva, sal y limón al gusto. Poner un toque de cilantro. Revolver y está listo.

FOR THE SALAD

Dice the tomato, bell pepper, onion and avocado.

Mix all the ingredients in a bowl and add olive oil, salt and lemon juice to taste. Sprinkle with the rest of the chopped cilantro. Stir and it is ready.

 **BRASIL / BRAZIL**
Yilmary

Yilmary era terapeuta ocupacional en Venezuela y diagnosticaba a niños autistas. Hace cinco años decidió que era momento de cerrar su casa en el estado de Aragua, Venezuela, e irse a São Paulo, en Brasil. Los primeros meses no fueron fáciles, fue complejo encontrar trabajo, principalmente por la dificultad para revalidar su diploma y por el idioma portugués que en ese momento no hablaba.

Ella no dejó que esto le impidiera seguir adelante, decidió seguir formándose con cursos y recibió ayuda de organizaciones humanitarias. Aprendió a través de la teoría y la práctica lo necesario para instalar su propio negocio, uno de cocina venezolana, con servicio de banquetes y entrega a domicilio, incluso con estrategia geográfica y servicios de chatbot.

A Yilmary le apasiona lo que hace. La cocina le permite superar la nostalgia de haber tenido que dejar a su madre y abuela en Venezuela, a las que recuerda a diario. "Mi abuela siempre me decía que no podemos olvidar de dónde venimos y dónde estamos, así sabemos para dónde vamos. Por eso pienso que podemos conectar a través de una receta", dice.

Es por eso que eligió la cachapa para agradecer a Brasil por su acogida. Y es que cada vez que los brasileños comen las que ella prepara, les encantan: "A veces se quedan sin palabras por su sabor y por la sencillez de la preparación", cuenta Yilmary para quien el amor por su país y su gastronomía van de la mano. "A través de la cocina, viajo a mi país, lo doy a conocer, me conecto con mis raíces y le recuerdo a mis hijos de dónde vienen", cuenta.

Yilmary was an occupational therapist in Venezuela and diagnosed autistic children. Five years ago, she decided it was time to leave her home in the state of Aragua, Venezuela, and move to São Paulo, Brazil. The first months were not easy. It was difficult to find a job, mainly because she couldn't get her Venezuelan qualifications accredited in Brazil and because of the Portuguese language that she did not speak at the time.

She didn't let this stop her. She decided to continue her training through courses and received help from humanitarian organizations. She learned through theory and practice what she needed to set up her own business that sells Venezuelan meals, which includes a catering service and home delivery, and uses geographic marketing strategies and chatbot services.

Yilmary loves what she does. Cooking allows her to overcome the nostalgia of having to leave her mother and grandmother behind in Venezuela, who she remembers every day. "My grandmother always told me that we can't forget where we come from and where we are, so that we know where we're going. That's why I think we can connect through a recipe," she says.

So she chose the cachapa to thank Brazil for giving her a new home. Every time Brazilians eat the ones she prepares, they love them: "Sometimes they are left speechless because of its flavour and the simplicity of the preparation," says Yilmary, who loves her country and its cuisine equally. "Through cooking, I travel to my country, I tell other people about it, I connect with my roots and I remind my children where they come from," she says.

"A través de la cocina, viajo a mi país, lo doy a conocer, me conecto con mis raíces, le recuerdo a mis hijos de dónde vienen".

"Through cooking, I travel to my country, I tell other people about it, I connect with my roots, I remind my children of where they come from."

Cachapa abrasileirada

Cachapa abrasileirada



©UNHCR/Mauro Holanda

INGREDIENTES

INGREDIENTS

PARA LA CACHAPA

- 5 mazorcas de maíz verde o 1 ½ kg de maíz verde fresco
- 50 gr de azúcar
- 3 a 5 huevos grandes
- 50 gr de mantequilla
- 250 gramos de queso (mozzarella o algún queso que se pueda derretir sin perder la consistencia)
- ½ cucharadita de sopa de sal

PARA LA CARNE

- 1 kg carne de vacuno
- ¼ de cebolla
- Salsa de tomate
- Pimiento
- Ajo
- Pimienta al gusto

- **Tiempo:** 50 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Baja

PREPARACIÓN

PARA LA CACHAPA

- 1 Retirar las hojas del maíz verde y limpiar. Desgranar el maíz con un cuchillo para extraer los granos.
- 2 Poner dos cucharadas de granos de maíz en un procesador de alimentos, agregar dos huevos, el azúcar (50 gr) y tres cucharadas de mantequilla.
- 3 Comenzar a procesar por cerca de 2 minutos, para obtener una mezcla homogénea, sin mucho líquido y no tan espesa.
- 4 Repetir el procedimiento con los ingredientes que quedan: primero el maíz, luego un huevo cada vez y al final la mantequilla, para poder controlar la consistencia y que no quede con mucho líquido.
- 5 En una sartén antiadherente colocar aceite y calentar. Cuando ya esté caliente el aceite, distribuir una buena cantidad de masa en el centro de la sartén con una cuchara. Debe quedar una tortilla de no más de un centímetro de grosor.
- 6 Cocinar algunos minutos por ambos lados a fuego medio, dando vuelta cuando esté dorada y con cierta consistencia.
- 7 Repetir el proceso con el resto de la masa.
- 8 Retirar de la sartén y poner en su cachapa un poco de mantequilla con el ingrediente que quiera de relleno. Se sirve caliente.

PARA LA CARNE

- 1 Cortar en cubos el pimiento y la cebolla en juliana.
- 2 Preparar la carne con ajo y pimienta. Cocinar la carne junto a la cebolla y el pimentón por una hora (si es en una olla de presión) o cocinarla hasta que esté blanda. Dejarla reposar.
- 3 En un procesador de alimentos o una licuadora, poner una cucharada del caldo de la cocción de la carne y un poquito de la salsa de tomate para hacer una reducción. Reservar para calentar la carne. Luego desmechar.
- 4 Rellenar las cachapas con la carne desmechada y con queso.

FOR THE CACHAPA

- 5 cobs of green corn or 1 ½ kg of fresh green corn
- 50 g of sugar
- 3 to 5 large eggs
- 50 gr of butter
- 250 gr of cheese (can be mozzarella or a cheese that can be melted without losing consistency)
- ½ teaspoon of salt soup

FOR THE MEAT

- 1 kg of beef
- ¼ onion
- Tomato sauce
- Bell pepper
- Garlic
- Pepper to taste

- **Time:** 50 minutes
- **Quantity:** 4 servings
- **Difficulty:** Low

PREPARATION

FOR THE CACHAPA

Remove the husks from the green corn and clean. Use a knife to remove the kernels.

Put two tablespoons of corn kernels in a food processor, add two eggs and three tablespoons of butter.

Process for about 2 minutes to obtain a mixture that does not have a lot of liquid and is not very thick. Repeat the procedure with the remaining ingredients: first the corn, then one egg at a time and finally the butter in order to control the consistency and make sure it is not too runny.

Heat a non-stick frying pan with oil. When the oil is hot, distribute a good amount of batter in the centre of the pan using a spoon. It should be a tortilla that is no more than one centimetre thick.

Cook for a few minutes on both sides over medium heat, turning when golden brown at regular intervals. Repeat the process with the rest of the batter.

Remove from the frying pan and put a little butter in the cachapa with the ingredient you want as filling. Serve hot.

FOR THE MEAT

Cut in cubes the pepper and julienne the onion. Prepare the meat with garlic and bell pepper. Cook the meat with the onion and paprika for one hour (in a pressure cooker) or boil it until it is tender. Let it rest.

In a food processor or blender, place a tablespoon of the broth from cooking the meat and a small amount of tomato sauce to make a sauce. Set aside for when you reheat the beef, then shred the meat.

Fill the cachapas with shredded beef and cheese.



©UNHCR/Damian Liviciche



©UNHCR/Mauro Holand



©UNHCR/Christian Gutiérrez



©UNHCR/Christian Gutiérrez



©UNHCR/Damian Liviciche



©UNHCR/Tito Herrera

Alfredo

Durante toda su vida, Alfredo se desempeñó como un dedicado profesor en su natal Venezuela. Sin embargo, cuando llegó el momento de acogerse a su jubilación se dio cuenta de que cubrir sus necesidades básicas, como comprar alimentos y medicinas, era cada vez más insostenible en su país. Fue así como Alfredo tomó la dura decisión de dejar todo lo que había construido a lo largo de su vida y emprender un viaje definitivo hasta Chile en donde lo esperaban su única hija y sus nietos. A su llegada, Alfredo fue muy bien recibido por la comunidad. De inmediato logró hacer amistades e integrarse a la vida social santiaguina. Sin embargo, el proceso no estuvo libre de frustraciones como, por ejemplo, a la hora de encontrar un empleo. “Durante muchos meses golpeé muchas puertas y siempre me ponían algún ‘pero’: porque no era joven, porque no tenía la visa definitiva, porque creían que no podía hacer fuerza, por muchas razones. No conseguía trabajo, fue muy frustrante”, comparte Alfredo haciendo alusión a una dificultad generalizada a la que se enfrentan muchas personas adultas mayores, refugiadas y migrantes durante sus procesos de integración.

Con la llegada de la COVID-19, la situación se volvió aún más compleja. Las posibilidades de búsqueda de empleo se limitaron casi al extremo y los días se hicieron tremendamente rutinarios. Justo en ese momento, Alfredo se enteró de que la parroquia local estaba buscando voluntarios para cocinar y servir un plato de comida caliente a los vecinos y vecinas más vulnerables de la comuna, algunos de ellos en situación de calle. Fue así como Alfredo vio una oportunidad para contribuir a través de su gusto por la cocina, a la comunidad que tan abiertamente le había recibido. Fue también una forma de seguir sintiéndose activo, hacer amistades y ocupar toda su alegría y optimismo en una actividad que sirviera a su prójimo.

Cebolla de rama o verdeo, cilantro, pimienta roja, y plátano para hacer las tajadas, son algunos de los ingredientes que lista Alfredo preparándose para iniciar el pabellón criollo, uno de los platos más conocidos en la gastronomía venezolana. “Este plato significa Venezuela, significa tantas cosas para mí. Cuando era niño y en mi casa lo hacían, me ponía feliz. Hoy lo huelo y me acuerdo de esa alegría”, explica Alfredo mientras corta, bate y hace bromas en la cocina. En el comedor comunitario ha probado y aprendido a hacer los platos más típicos de Chile. El poder compartir también las recetas de su tierra lo llena de orgullo y de recuerdos, como los momentos en los que se reunían en familia, todos juntos en la mesa.

Throughout his life, Alfredo was a teacher in his native Venezuela. However, when it was time for him to retire, he realized that it was becoming increasingly difficult to meet his basic needs, such as food and medicine, in his home country. This was how Alfredo made the difficult decision to leave everything he had worked for during his life and set out for Chile where his only daughter and grandchildren were waiting for him. Upon his arrival, Alfredo was very well received by the local community. He immediately made friends and was able to integrate into the social life of Santiago, the capital of Chile. However, he did face some obstacles when it came to finding a job. “For many months I knocked on a lot of doors and they always gave me some version of ‘but’: but I wasn’t young, but I didn’t have a permanent visa, but they thought I wasn’t strong, but I was given many reasons for not being hired. I couldn’t get a job, it was very frustrating,” Alfredo says, highlighting a common problem faced by many older adults, refugees and migrants with their integration processes.

With the arrival of COVID-19, his situation became even more complex. Job search possibilities were limited and the days became more and more monotonous. Alfredo then found out that the local parish was looking for volunteers to cook and serve hot meals to the most vulnerable people in the neighbourhood, some of whom were experiencing homelessness. This was how Alfredo saw an opportunity contribute, through his love of cooking, to the community that had welcomed him so openly. It was also a way to keep active, make friends and to use all his joy and optimism in an activity that helped others.

Onions, cilantro, red pepper and plantains are some of the ingredients Alfredo uses to prepare the “pabellón criollo”, one of the most famous dishes in Venezuelan cuisine. “This dish means Venezuela. It means so many things to me. When I was a kid and they made it at home, it made me happy. Today I smell it and I remember that joy,” Alfredo explains as he chops the ingredients, stirs the pot and makes jokes in the kitchen. In the community kitchen Alfredo has tasted and learned how to make the most typical Chilean dishes. Sharing the recipes from his homeland fills him with pride and memories, like the times when his family would gather at the kitchen table.

“Este plato significa Venezuela, significa tantas cosas para mí. Cuando era niño y en mi casa lo hacían, me ponía feliz”.

“This dish means Venezuela. It means so many things to me. When I was a kid and they made it at home, it made me happy.”

Pabellón criollo

Pabellon criollo



©UNHCR/Carola Vargas

INGREDIENTES

INGREDIENTS

- ½ kg frijoles negros
- 2 cebollas medianas
- 6 ajíes dulces verdes y rojos (conocidos como pimientos o pimentones)
- 1 cabeza ajo
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de orégano molido
- 1 tallo de cebollín
- 1 cucharada azúcar
- ½ kg de falda de res o entraña
- 1 ½ tazas de arroz
- Sal al gusto
- ½ taza de aceite
- 2 plátanos maduros
- 4 huevos

- ½ kg small black beans
- 2 medium onions
- 6 green and red sweet peppers
- 1 head of garlic
- ½ teaspoon ground black pepper
- ½ teaspoon ground oregano
- 1 scallion stalk
- 1 tablespoon of sugar
- ½ kg of beef brisket or skirt steak
- 1 ½ cups of rice
- Salt to taste
- ½ cup of oil
- 2 ripe plantains
- 4 eggs

- **Tiempo:** 45 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

- **Time:** 45 minutes
- **Quantity:** 4 servings
- **Difficulty:** Medium

PREPARACIÓN

- 1 Remojar los frijoles negros durante cuatro horas. Escurrirlos, lavarlos y ponerlos a cocinar en una olla con suficiente agua y sal al gusto, hasta que queden blanditos. Reservar.
- 2 Picar la carne en trozos. Reservar.
- 3 En una olla con agua, sancochar la carne con sal al gusto hasta que esté blanda. Sacar del caldo y reservarlo.
- 4 Una vez que enfríe, deshilar la carne con los dedos.
- 5 Lavar el arroz. Picar dos dientes de ajo, freírlos en una olla. Echar el arroz, cubrirlo con 1 ½ taza de agua, sal al gusto y cocinarlo hasta que quede listo.
- 6 Picar finamente todos los aliños (ajo, cebolla, ajíes dulces, tallo cebollín) y sofreírlos con el aceite en una sartén u olla mediana. Sazonar con sal, pimienta y orégano. Cuando estén listos, apartar 3 cucharadas de los aliños ya sofritos y agregarlas a los frijoles y cocinar los frijoles aproximadamente 15 minutos más, cuidando que no se sequen demasiado.
- 7 En la sartén donde están el resto de los aliños, agregar la carne ya deshilachada. Freír un poco revolviendo para que se mezcle bien con los aliños.
- 8 Agregar una taza de caldo donde sancochamos la carne, sal al gusto y dejamos cocinar hasta que se consuma todo el caldo.
- 9 En una olla mediana, poner a calentar dos tazas de caldo restante. Agregar sal al gusto y el arroz, dejar cocinar hasta que esté en el punto deseado.
- 10 Calentar aceite a fuego medio en una sartén. Pelar los plátanos, partíolos en dos a lo largo y freírlos.
- 11 Cuando esté todo listo, freír los huevos (uno a uno) en una sartén con aceite y coronarlos en la comida.
- 12 Servir como se muestra en la presentación.

PREPARATION

Soak the beans for four hours. Drain them, wash them and put them to cook in a pot with enough water and salt to taste, until they are soft. Set aside.

Chop the meat into pieces. Set aside.

In a pot with water, boil the meat with salt to taste until tender. Remove from the broth and set aside.

Once cool, shred the meat with your fingers.

Wash the rice. Chop two cloves of garlic, fry them in a pot. Pour the rice, cover with 1 ½ cups of water, salt to taste and cook until done.

Finely chop all the seasonings (garlic, onions, sweet peppers and scallion stalk) and fry them with the oil in a medium saucepan or pot. Season with salt, pepper and oregano. When ready, set aside 3 tablespoons of the sautéed seasonings and add them to the beans. Cook the beans for about 15 minutes more, being careful not to let them dry out too much.

Add the shredded meat to the frying pan with the seasoning. Fry the mixture a little, stirring it regularly so that the meat mixes well with the seasonings.

Add a cup of beef stock from the pot that you used to boil the meat, salt to taste and let it cook until all the broth is consumed.

In a medium saucepan, heat 2 cups of the remaining beef stock. Add salt to taste and the cooked rice. Cook on medium heat until desired doneness.

Heat oil over medium heat in a frying pan. Peel the plantains, halve them lengthwise and fry them.

When everything is ready, fry the eggs (one by one) in a frying pan with oil and put them on top of the food. Serve as shown in the photo.

 **COLOMBIA / COLOMBIA**

Cristina y Areanny

Cristina vive desde hace dos años en Bogotá, junto a su amiga Areanny. Ambas recuerdan su viaje de tres días desde Venezuela para llegar a la ciudad, cómo atravesaron la frontera, el miedo y la inseguridad que sintieron. A su llegada a Bogotá empezaron nuevamente sus vidas, arrendaron un apartamento y decidieron permanecer juntas. Por la falta de recursos durante la COVID-19 fueron desalojadas de su apartamento y pasaron noches en situación de calle. "Teníamos un frío horrible, sobre todo al amanecer", cuenta Areanny.

En su país de origen, Cristina, quien es de ascendencia siria, se dedicaba a la venta de comidas, lo que la motivó a emprender un nuevo negocio de alimentos en Colombia junto a Areanny. A través de videollamadas con su familia en Venezuela ambas empezaron a aprender y experimentar en su cocina de dos estufas las recetas para su emprendimiento.

Para ellas la cocina es su alegría, una oportunidad para enseñarle a Colombia una parte de su amada Venezuela. "Hacemos recetas de comida árabe con acento venezolano. Es la cocina de mi mamá, de mis tías en Siria. Es la posibilidad de surgir, de tener un futuro", dice Cristina.

El Atayef, es un postre árabe con fusión venezolana y colombiana, delicioso y crujiente. Este postre representa la diversidad de la cultura siria y venezolana. "Es la salsa de mora lo que representa a Colombia, el país que nos acogió", expresa con emoción Cristina.

Cristina has been living in Bogotá for two years with her friend Areanny. They both remember their three-day journey from Venezuela to get to the city, how they crossed the border and the fear and insecurity they felt. When they arrived in Bogotá, they started their lives in their new country, rented an apartment and decided to stay together. Due to their lack of resources during COVID-19, they were evicted from their apartment and spent nights sleeping on the streets. "We were terribly cold, especially at dawn," says Areanny.

In her home country, Cristina, who is of Syrian descent, ran a business selling food, which motivated her to start a new food business in Colombia with Areanny. Through video calls with her family in Venezuela, they both began to learn and experiment with recipes in their two-stove kitchen.

For these two friends, cooking is their joy and it represents an opportunity to show Colombia a part of their beloved Venezuela. "We make Arabic food recipes with a Venezuelan touch. They are recipes from my mother and my aunts in Syria. It's a chance to start again and have a future," says Cristina.

Atayef is an Arab dessert with Venezuelan and Colombian fusion that is delicious and crunchy. This dessert represents the diversity of Syrian and Venezuelan culture. "The blackberry sauce represents Colombia, the country that welcomed us," Cristina says with emotion.

"Hacemos recetas de comida árabe con acento venezolano. Es la cocina de mi mamá, de mis tías en Siria. Es la posibilidad de surgir, de tener un futuro". - Cristina

"We make Arabic food recipes with a Venezuelan touch. They are recipes from my mother and my aunts in Syria. It's a chance to start again and have a future." - Cristina

Atayef, dulce árabe

Atayef, Middle Eastern sweet

INGREDIENTES
INGREDIENTS

PARA LA MASA

- 230 gr harina de trigo
- 250 cc de agua
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de polvo para hornear

PARA EL ALMÍBAR

- 400 gr de azúcar
- 1 taza y ½ de agua

PARA LA CREMA PASTELERA

- 400 ml de leche
- 120 gr de harina de trigo
- Azúcar al gusto
- 2 cucharaditas de maicena
- 25 gr de mantequilla

PARA LA SALSA DE MORA

- 500 gr de mora
- 150 gr de azúcar
- 1 o 2 cucharaditas de maicena
- Pistachos al gusto

FOR THE DOUGH

- 230 gr wheat flour
- 250 cc of water
- 1 pinch of salt
- 1 teaspoon of baking powder

FOR THE SYRUP

- 400 gr of sugar
- 1 ½ cups of water

FOR THE PASTRY CREAM

- 400 ml of milk
- 120 gr of wheat flour
- Sugar to taste
- 2 teaspoons of cornstarch
- 25 g of butter

FOR THE BLACKBERRY SAUCE

- 500 gr of blackberry
- 150 g of sugar
- 1 or 2 teaspoons of cornstarch
- Pistachio nuts to taste

- **Tiempo:** 60 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

- Time:* 60 minutes
- Quantity:* 4 servings
- Difficulty:* Medium

PREPARACIÓN

PREPARATION

PARA LA MASA

- 1 Licuar la harina de trigo, el agua, la pizca de sal y el polvo para hornear y licuarlo por 3 minutos. Dejar reposar.

PARA EL ALMÍBAR

- 1 Colocar el azúcar con el agua en una olla. Cocinar a fuego medio por 5 minutos, hasta que el azúcar se haya diluido. Apagar y dejar reposar.

PARA LA CREMA PASTELERA

- 1 En una olla, verter la leche y añadir la harina de trigo, azúcar y maicena. Revolver y cocinar a fuego medio hasta que se integren los ingredientes y espese la crema. Reposar.

PARA LA SALSA DE MORA

- 1 Cocinar las moras en una olla con un poquito de agua, a fuego medio. Se van machacando hasta que se vayan deshaciendo con el calor, agregar un poquito de azúcar (al gusto).
- 2 Agregar una o dos cucharadas de maicena a la salsa mora que está en cocción.
- 3 Revolver la salsa hasta que quede consistente, ni muy espesa ni muy líquida.

PARA EL ATAYEF

- 1 Calentar el aceite en una sartén a fuego medio.
- 2 Colocar la masa en forma circular, que no quede de tamaño uniforme (ni muy ancho, ni muy delgado). Una vez que esté cocinada por un lado, se retiran y se reservan.
- 3 Rellenar con la crema pastelera, por el lado que no está cocinado. Luego se sellan con los dedos y se fríen nuevamente, hasta que queden dorados. Se retiran y se los coloca en papel absorbente, para escurrir el aceite.
- 4 Sumergirlos en el almíbar rápidamente. Reservar.
- 5 Decorar con los pistachos triturados y/o con la salsa de mora.

FOR THE DOUGH

In a blender combine the flour, water, pinch of salt and baking powder and blend for 3 minutes. Let to stand.

FOR THE SYRUP

Place the sugar with the water in a saucepan. Cook over medium heat for 5 minutes, until the sugar has been diluted. Turn off and set aside.

FOR THE PASTRY CREAM

In a saucepan, pour the milk and add the wheat flour, sugar and corn-starch. Stir and cook over medium heat until the ingredients are combined and the mixture thickens. Leave to stand.

FOR THE BLACKBERRY SAUCE

Cook the blackberries in a pot with a little water over medium heat. Mash them until they melt with the heat, add a little sugar (to taste).

Add one or two tablespoons of cornstarch to the blackberry sauce.

Stir the sauce until it is consistent, neither too thick nor too runny.

FOR THE ATAYEF

Heat the oil in a frying pan over medium heat.

Place the dough in a circular shape, not uniform in size (not too wide, not too thin). Once cooked on one side, remove and set aside.

Fill them with the pastry cream on the side that is not cooked. Then seal with your fingers and fry again until golden brown. Remove and place them on absorbent paper to drain the oil.

Dip them quickly in the syrup. Set aside.

Garnish with crushed pistachios and/or blackberry sauce.

 **COSTA RICA / COSTA RICA**
Rodolfo

Hubo un tiempo en que Rodolfo, casado y con tres hijos, temía que podía encontrar la muerte al día siguiente. En El Salvador, él y su esposa tenían un negocio de banquetes. Con el tiempo la situación se tornó más insegura, hasta que los comenzaron a extorsionar. "Puse seguridad privada en el negocio, pero no sirvió. Incluso llegaron hasta mi casa y un día casi matan a mi hermano... en ese momento supe que teníamos que irnos", cuenta con tristeza.

Huyeron a Costa Rica, donde empezaron de nuevo pero no fue fácil. Rodolfo cuenta que han pasado momentos muy complejos y dolorosos, pero que también se han sentido integrados en el país que los ha recibido. Luego de que él y su hija superaran quebrantos de salud, decidieron retomar lo que les apasiona, cocinar.

Rodolfo y su familia, con mucho esfuerzo, abrieron un local de pupusas salvadoreñas, que preparan con orgullo. También han participado en ferias gastronómicas y otras actividades en Costa Rica para dar a probar los sabores salvadoreños.

La receta de Rodolfo representa una fusión de los platillos más típicos de la costa Caribe de Costa Rica y El Salvador. Rodolfo cuenta que con esta receta le están devolviendo el cariño a la tierra que los recibió. "Es por eso que quise agradecer a Costa Rica, homenajear a este país que nos abrió sus puertas y mostrarle con la receta del "rice and beans" lo bien que se lleva con las empanadas de plátano maduro".

There was a time when Rodolfo, who is married with three children, feared he might be murdered the next day. In El Salvador, he and his wife ran a catering business. Over time the situation became more insecure until they began to be extorted. "I hired a private security company, but it didn't help. They even came to my house and one day they almost killed my brother... at that moment I knew we had to leave," he says sadly.

They fled to Costa Rica, where they started from zero, but it wasn't easy. Rodolfo says that they have experienced very complex and painful moments, but they have also felt integrated in a country that has welcomed them. After he and his daughter overcame health issues, they decided to return to their passion, cooking.

With a lot of effort, Rodolfo and his family opened a restaurant that serves Salvadoran pupusas (stuffed corn tortillas), which they prepare with pride. They have also participated in food fairs and other activities in Costa Rica to showcase Salvadoran dishes.

Rodolfo's recipe represents his version of the most typical dishes served in Costa Rica's Caribbean coast and El Salvador. Rodolfo says that his recipe is a tribute to the country that has received him and his family. "That's why I wanted to thank Costa Rica and pay homage to this country that has opened its doors to us. I also wanted to show how this "rice and beans" recipe goes really well with sweet plantain empanadas."

"Es por eso que quise agradecer a Costa Rica, homenajear a este país que nos abrió sus puertas. También quiero mostrar con la receta del "rice and beans" lo bien que se lleva con las empanadas de plátano maduro".

"That's why I wanted to thank Costa Rica and pay homage to this country that has opened its doors to us. I also wanted to show how this "rice and beans" recipe goes really well with sweet plantain empanadas."

COSTA RICA / COSTA RICA

Rice and beans, empanadas y guacamole

Rice and beans, empanadas and guacamole



©UNHCR/Iva Alvarado

INGREDIENTES INGREDIENTS

PARA EL RICE AND BEANS

- 4 muslos de pollo
- 4 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de consomé de pollo
- 1 ramita de romero
- 2 latas de leche de coco
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cebolla en cuadritos pequeños
- 1 ají dulce pequeño cortado en cuadritos pequeños
- 6 ajíes
- ½ kilo de arroz
- 1 taza de frijoles
- Sal y pimienta al gusto

PARA LAS EMPANADAS

- 3 plátanos maduros
- 200 gr de queso maduro
- 1 taza de arroz con frijoles pintos
- 2 cucharadas de azúcar
- 3 tiras de canela
- Aceite vegetal

PARA EL GUACAMOLE

- 2 aguacates grandes (paltas)
- 1 rama de apio
- 2 huevos duros cortados en rodajas
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 limón

Tiempo: 60 minutos

- Cantidad: 4 raciones
- Dificultad: Media

PREPARACIÓN

PARA EL RICE AND BEANS

- 1 Al pollo se le pone azúcar y se lleva a la sartén a fuego bajo.
- 2 Se unta al pollo con mostaza y se le agrega consomé. Se lleva a la sartén a fuego bajo y se termina de sellar con el azúcar. Reservar.
- 3 Se sofríe la cebolla y el chile dulce. Se agrega este sofrito al pollo.
- 4 Se le pone al pollo el romero, la leche de coco y se tapa.
- 5 Se le ponen tres ajíes (chiles) y se cocinan hasta que estén blanditos.
- 6 En una sartén se sofríe el ají dulce y la cebolla. Luego se le pone el frijol, el arroz y sigue sofríendo. Una vez que estén cocinados, se le agrega la leche de coco.

PARA LAS EMPANADAS

- 1 Se sancochan los plátanos, se muelen y con esa masa se hace la tortilla.
- 2 Se le pone un poco de arroz con frijoles (pinto), queso y frijolitos. Se hacen las bolitas y se fríen hasta que queden doraditas.

PARA EL GUACAMOLE

- 1 Hervir tres huevos, sacar el aguacate (palta) de las cáscaras con una cuchara y mezclar la cebolla picada, el apio, sal al gusto y el huevo picadito.
- 2 Se revuelve, se pone limón.

FOR THE RICE AND BEANS

- 4 chicken thighs
- 4 tablespoons of mustard
- 2 tablespoons chicken stock
- 1 sprig of rosemary
- 2 cans of coconut milk
- 4 tablespoons of sugar
- 1 onion, diced small
- 1 small bell pepper, cut into small cubes
- 6 chili peppers
- ½ kg of rice
- 1 cup of beans
- Salt and pepper to taste

FOR THE EMPANADA

- 3 ripe plantains
- 200 gr of ripe cheese
- 1 cup of rice and pinto beans
- 2 tablespoons of sugar
- 3 slices of cinnamon
- Vegetable oil

FOR THE GUACAMOLE

- 2 large avocados
- 1 stick of celery
- 2 hard boiled eggs cut into slices
- 2 tablespoons of chopped onion
- 1 lemon

Time: 60 minutes

- Quantity: 4 servings
- Difficulty: Medium

PREPARATION

FOR THE RICE AND BEANS

Add sugar to the chicken and put it in the frying pan over low heat.
Spread the chicken with mustard and add the stock powder. Put it in the frying pan over low heat and make sure the chicken thighs are seared on each side. Set aside.
Stir-fry the onion and the sweet chili pepper. Add this sauce to the chicken.
Add the rosemary and coconut milk and cover the frying pan. Add three chili peppers and cook until the chilies are soft.
In a frying pan fry the bell pepper and the onion. Then add the beans and rice and continue frying. Once they are cooked, add the coconut milk.

FOR THE EMPANADA

Boil the plantains, grind them and use this dough to make the tortilla.
Add some rice with beans (pinto) and cheese. Make the dough into balls and fry them until they are golden brown.

FOR THE GUACAMOLE

Boil three eggs, spoon out the avocado from the skins and combine with chopped onion, celery, salt to taste and the chopped egg.
Stir and add lemon juice to taste.

 ECUADOR / ECUADOR

Ana Lucrecia

Han pasado más de tres años y, hasta hoy, Ana -de 54 años- no entiende por qué puso en su maleta ropa que nunca usó. El pasaje tenía fecha de salida, pero no de regreso. En abril de 2018, ella y su hijo tuvieron que huir de un día para otro de Venezuela por la persecución. "Todavía tengo ropa en mi maleta... Tal vez porque pienso que pronto voy a regresar".

Decidió irse a Ecuador, donde se reencontró con una amiga. Las primeras semanas para Ana fueron un choque emocional. El proceso de adaptación fue complejo y con la llegada de la COVID-19 hubo días donde no había qué poner en la mesa. Sin embargo, recibieron gestos solidarios de su comunidad que la hicieron sentirse acogida.

Aunque Ana es administradora de profesión, creció en un ambiente que hacía de la mesa una fiesta. Su familia estaba conformada por más de 20 integrantes, todos vivían juntos y desde niña empezó su amor por la cocina.

La carne en coco es uno de los platos que le recuerdan a Ana su pasión por los buenos sabores, especialmente aquellos momentos donde se sentaba a comer en familia junto a su madre, abuelas y tías. Esta receta que combina los mejores sabores de su tierra venezolana representa un agradecimiento a la integración y al país que la recibió, Ecuador. Ella espera poder crecer en su nueva ciudad haciendo lo que más le gusta: cocinar. "Hoy me imagino teniendo un local donde ofrecer comida sabrosa. Y ahí voy a decir: ¡Valió la pena lo vivido!".

More than three years have passed and, to this day, Ana, who is 54 years old, doesn't understand why she put clothes in her suitcase that she never wore. Her ticket had a departure date, but no return date. In April 2018, she and her son had to flee Venezuela overnight because of persecution. "I still have the clothes in my suitcase ... maybe because I think I'm going back soon", she says.

She decided to go to Ecuador where she was reunited with a friend. The first few weeks for Ana were an emotional shock. The adaptation process was complex and with the arrival of COVID-19 there were days when there was no food to put on the table. However, they received support from their community that made her feel welcome.

Although Ana is an business manager by profession, she grew up in an environment where there was always a party at the dinner table. Her family consisted of more than 20 members, they all lived together and her love for cooking began as a child.

Coconut beef is one of the dishes that reminds Ana of her passion for flavours, especially when she would sit down to eat with her mother, grandmothers and aunts. This recipe combines the best flavours from Venezuela and represents her gratitude for the integration and the country that welcomed her, Ecuador. She hopes to do what she loves most in her new city: cooking. "Today I imagine myself having a place where I can serve people tasty food. And then I'll say 'It was worth it!'"

"Hoy me imagino teniendo un local donde ofrecer comida sabrosa. Y ahí voy a decir: ¡Valió la pena lo vivido!"

"Today I imagine myself having a place where I can serve people tasty food. And then I'll say 'It was worth it!'"

Carne en coco

Coconut beef



INGREDIENTES

INGREDIENTS

PARA LA CARNE

- 1 kg de carne de res
- 1 lt leche de coco
- ½ lt de agua
- 300 gr de cebolla larga
- 300 gr de pimentón rojo
- 300 gr de apio
- 4 ajos pelados
- 25 gr de sal
- 25 gr de pimienta negra molida

PARA LOS PATACONES

- 3 plátanos verdes
- ½ lt de aceite vegetal

PARA LA ENSALADA

- 300 gr de lechuga
- 3 tomates
- 2 aguacates (paltas)
- 3 cucharaditas de vinagre

FOR THE MEAT

- 1 kg of beef
- 1 lt coconut milk
- ½ lt of water
- 300 gr of scallions
- 300 gr of red pepper
- 300 gr of celery
- 4 peeled garlic cloves
- 25 gr of salt
- 25 gr of ground black pepper

FOR THE PATACONES (FRIED PLANTAINS)

- 3 green plantains
- ½ lt of vegetable oil

FOR THE SALAD

- 300 gr of lettuce
- 3 tomatoes
- 2 avocados
- 3 teaspoons of vinegar

- **Tiempo:** 40 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

- **Time:** 40 minutes
- **Quantity:** 4 servings
- **Difficulty:** Medium

PREPARACIÓN

PARA LA CARNE

- 1 Cortar la carne en cubos medianos, agregar sal y pimienta al gusto.
- 2 Colocar la carne en una paila con la leche de coco y el agua. Llevar a fuego alto por 30 minutos hasta reducir los líquidos y que la carne esté cocida.
- 3 Agregar la cebolla, pimentón, apio y los ajos finamente picados y revolver a fuego medio. Continuar la cocción hasta obtener una salsa semi espesa.

PARA LOS PATACONES

- 1 Pelar y partir los plátanos verdes y freír en aceite a fuego bajo por tres a cuatro minutos.
- 2 Retirar y dejar enfriar por un minuto. Aplastar con fuerza hasta hacer una circular. Sofreír. Reservar.

PARA LA ENSALADA

- 1 Cortar finamente la lechuga, los tomates y el aguacate en rebanadas y condimentar con sal y vinagre. Luego mezclar todos los ingredientes. Esta receta también puede ser acompañada con arroz blanco.

PREPARATION

FOR THE MEAT

Cut the meat into medium-sized cubes and add salt and pepper to taste. Place in a pan with the coconut milk and water. Cook over high heat for 30 minutes until the liquids are reduced, and the meat is well done. Add the onion, paprika, celery and finely chopped garlic, and stir over medium heat. Continue cooking until a semi-thick sauce is obtained.

FOR THE PATACONES (FRIED PLANTAINS)

Peel and slice green plantains and fry in oil over low heat for three to four minutes. Remove and let them cool for a minute. Squash heavily into a circular shape. Fry in oil until golden. Set aside.

FOR THE SALAD

Thinly slice the lettuce, tomatoes and avocado, mix and season with salt and vinegar. This recipe can also be served with white rice.

 **GUATEMALA / GUATEMALA**
Wilmer

"Mi mamá y mi papá me dejaron con mis abuelos para que ellos me criaran, se fueron con mis hermanos a otra ciudad. Para mí fue desgarrador. Tenía dos años, pero hasta hoy lo recuerdo. Una de las formas amorosas de sanar, fue a través de la cocina", relata Wilmer sobre su niñez en Nicaragua. "Mi abuela me decía que tenía que aprender a cocinar, porque uno nunca sabía lo que le deparaba el destino", explica. Así fue como se convirtió no sólo en un muy buen cocinero, sino también en un experto en sabores. "Con sólo probar algo, sé qué le falta o qué le sobra y cuánto", asegura.

En 2018, por su seguridad y la de su familia, decidió irse junto a un amigo a Guatemala. A su llegada para salir adelante, ambos se dedicaron a confeccionar pulseras. Hasta que un día, un sacerdote les pidió a ambos ayuda con las preparaciones de los almuerzos que la parroquia distribuía, a cambio de alimentación y vivienda. Durante los fines de semana, Wilmer y su amigo empezaron a vender tamales en la entrada de la iglesia, y les iba muy bien. Wilmer aprendió a hacer platos típicos de Guatemala, rellenitos, atoles y tamales guatemaltecos. Luego de unos meses, ambos alquilaron un local con seis mesas para vender almuerzos, y poco a poco fueron atrayendo más clientes.

Durante la pandemia, muchos negocios se vieron afectados y Wilmer perdió todo menos el entusiasmo. Sigue haciendo planes y pensando en nuevos proyectos. Aunque sigue extrañando a su familia, agradece la oportunidad en Guatemala. "Quiero regalar de corazón la receta que hice para este libro, porque representa la unión de dos países, de Nicaragua con ese gallo pinto que lo comía en casa de mi abuela y el churrasco tan típico de Guatemala. Juntos, representan la hermandad".

Wilmer espera en el futuro seguir formándose y algún día empezar a dictar cursos de cocina. Su sueño es que más personas puedan aprender a preparar recetas de ambos países para fortalecer los lazos.

"My mom and dad left me with my grandparents so they could raise me, they went with my siblings to another city. It was heart-breaking for me. I was two years old, but to this day I can still remember it. One of the ways I found to heal this pain was through cooking," Wilmer says of his childhood. "My grandmother used to tell me that I had to learn to cook, because you never know what fate had in store for you," he explains. That's how he became not just a very good cook, but also an expert in flavours. "Just by tasting something, I know what it needs and how much," he says.

In 2018, for his and his family's safety, he decided to go with a friend to Guatemala. Upon their arrival, they both dedicated made bracelets and sold them on the street, until one day a priest asked them to help with the preparations of the lunches that the parish distributed in exchange for food and housing. On weekends, Wilmer and his friend began selling tamales at the church's entrance and they did very well. Wilmer learned to make typical Guatemalan dishes such as rellenitos, atoles and Guatemalan tamales. After a few months, the two friends rented a small restaurant that had six tables. Little by little they began to attract more customers.

During the pandemic, many businesses were affected and Wilmer lost everything except his enthusiasm. He continues to make plans and think about new projects. Although he still misses his family, he is grateful for the opportunities he has received in Guatemala. "The recipe I submitted for this cookbook comes from my heart because it represents a fusion between two countries: Nicaragua, with the gallo pinto that I used to eat at my grandmother's house; and the churrasco that is so typical of Guatemala. Together, they represent brotherhood".

Wilmer hopes that in the future he can continue to learn and someday he would like to teach cooking courses. His dream is that more people can learn to prepare recipes from both countries to strengthen links between the two nations.

"Quiero regalar de corazón la receta que hice para este libro, porque representa la unión de dos países, de Nicaragua con ese gallo pinto que lo comía en casa de mi abuela y el churrasco tan típico de Guatemala. Juntos, representan la hermandad".

"The recipe I made for this book comes from my heart because it represents a union between two countries, Nicaragua, with the gallo pinto that I used to eat at my grandmother's house; and the churrasco that is so typical of Guatemala. Together, they represent brotherhood."

Nicachapín

Nicachapin



INGREDIENTES

INGREDIENTS

PARA EL GALLO PINTO

- 2 tazas de arroz
- 1 taza frijoles colorados previamente cocidos

PARA LA CARNE

- 900 gr de lomo de res
- 700 gr de lomo de cerdo
- ¼ de kg de achiote
- 1 taza de zumo de naranja
- Ajo molido al gusto

PARA LAS PAPAS ASADAS

- 1 kg de papas
- 8 cebollines
- 60 gr de mantequilla

PARA LA ENSALADA

- 2 lechugas y 1 pepino

PARA EL "CHIRMOL" (SALSA)

- 1 ½ kg de tomates y 1 limón
- Cilantro al gusto

PARA EL QUESO FRITO

- ½ kg de queso prensado (para freír)

TAMBIÉN NECESITARÁ

- 250 ml de aceite de oliva
- 1 kg de cebolla
- 2 tazas de chimichurri
- Sal y pimienta al gusto

- **Tiempo:** 60 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

PREPARACIÓN

PARA EL GALLO PINTO

- 1 Cocinar el arroz (de la forma que más le guste). Reservar.
- 2 Picar la cebolla en cubitos y freír con aceite en una sartén a fuego medio, hasta que quede dorada.
- 3 Cocinar los frijoles y revolver hasta que reduzca el líquido. Agregar el arroz y mezclar bien a fuego bajo por tres minutos. Reservar.

PARA LA ENSALADA

- 1 Lavar bien los vegetales. Cortar y picar la lechuga, tomate, cebolla y pepino en trozos pequeños.
- 2 Colocar los vegetales en un recipiente y mezclar con sal, vinagre y aceite de oliva.

PARA LA CARNE

- 1 Cortar la carne de res y cerdo en tiras.
- 2 Condimentar con sal, pimienta, zumo de naranja, ajo molido y achiote. A la carne de res agregar chimichurri.
- 3 Reposar por 20 minutos. Poner en la parrilla y asar al gusto.

PARA LAS PAPAS ASADAS

- 1 Lavar las papas y cortarlas por la mitad. Cocinar en agua por 10 minutos, a temperatura baja y con sal.
- 2 Retirar y llevar a la parrilla, con mantequilla y chimichurri. Asar junto a los cebollines.

PARA EL QUESO FRITO

- 1 Cortar el queso en trozos pequeños y en una sartén calentar aceite y freír. Cuando ya esté dorado, sacar y escurrir el aceite sobre un papel absorbente.

PARA EL "CHIRMOL" (SALSA)

- 1 Asar los tomates a fuego directo hasta que se muelan.
- 2 Agregar cebolla y cilantro bien picados.
- 3 Condimentar con sal y limón a gusto.

FOR THE GALLO PINTO

- 2 cups of rice
- 1 cup previously cooked red beans

FOR THE MEAT

- 900 gr of beef tenderloin
- 700 gr of pork loin
- ¼ kg achiote
- 1 cup of fresh-squeezed orange juice
- Garlic powder to taste

FOR THE BAKED POTATOES

- 1 kg of potatoes
- 8 scallions
- 60 g butter

FOR THE SALAD

- 2 lettuce and 1 cucumber

FOR THE "CHIRMOL" (SAUCE)

- 1 ½ kg of tomatoes and 1 lemon
- Cilantro to taste

FOR THE FRIED CHEESE

- ½ kg of pressed cheese (for frying)

ALSO YOU WILL NEED

- 250 ml of olive oil
- 1 kg of onions
- 2 cups chimichurri
- Salt and pepper

- **Time:** 60 minutes
- **Quantity:** 4 servings
- **Difficulty:** Medium

PREPARATION

FOR THE GALLO PINTO

- Cook the rice (the way you like it). Set aside.
Dice the onion and fry in oil in a frying pan over medium heat until golden brown.
Cook beans and stir until liquid is reduced. Add rice and stir over low heat for three minutes until rice and beans are well mixed. Set aside.

FOR THE SALAD

- Wash the vegetables well. Cut and chop the lettuce, tomato, onion and cucumber into small pieces.
Place vegetables in a bowl and toss with salt, vinegar and olive oil.

FOR THE MEAT

- Cut the beef and pork into strips.
Season with salt, pepper, fresh-squeezed orange juice, ground garlic and achiote. Add chimichurri to the beef.
Let marinade for 20 minutes. Place on the grill and cook to taste.

FOR THE BAKED POTATOES

- Wash the potatoes and cut them in half. Cook in water for 10 minutes, over low heat and salt.
Remove and cover with butter and chimichurri.
Grill with scallions.

FOR THE FRIED CHEESE

- Cut the cheese into small pieces. Heat oil in a frying pan and fry the cheese. When it is golden brown, remove and drain on absorbent paper.

FOR THE "CHIRMOL" (SAUCE)

- Roast the tomatoes over direct heat until they almost collapse. Add finely chopped onion and cilantro.
Season with salt and lemon to taste.



©UNHCR/Pablo Rosales



©UNHCR/Honoría Montes



©UNHCR/Iva Alvarado



©UNHCR/Pablo Rosales



©UNHCR/Javier Virues



©UNHCR/Honoría Montes



©UNHCR/Javier Virues

Elba

Administradora de profesión pero se formó en Fitocosmética, la ciencia que estudia el uso de productos vegetales en la cosmética. Durante sus estudios, aprendió y se interesó sobre los beneficios de las plantas para el bienestar humano y empezó a hacer productos de belleza naturales en su casa. Cuando salió de Venezuela, Elba ya había empezado a desarrollar el concepto de lo que más tarde se convertiría en su empresa, "Cayena Pepper". Llegó en 2018 a San Martín Texmelucan de Labastida, un pueblo pequeño ubicado al centro oeste de Puebla, México, donde la esperaba Dayana, su hermana, quien regentaba un negocio de conservas gourmet y mermeladas. Allí Elba comenzó a trabajar en hacer de su emprendimiento de cuidado natural de la piel una realidad. Mientras, su esposo hacía pastelitos venezolanos que vendía como sustento para la familia.

Después de un tiempo en San Martín Texmelucan, Elba y su familia se mudaron a la zona metropolitana de Puebla capital, en el centro de México. Tras participar en un programa para mujeres emprendedoras, ambas hermanas decidieron unir conocimientos, buscar sinergias y enfocarse en desarrollar un negocio familiar integral que cuidara de las personas por dentro y por fuera. Así nació por fin "Cayena Pepper", un negocio en el que ambas hermanas elaboran conservas y mermeladas con ingredientes orgánicos que son cosechados por productores locales y que según Elba son un frasquito de felicidad. Puebla abrió las puertas a Elba y su familia quienes también recibieron el apoyo de Estado de Puebla para fortalecer el emprendimiento, aumentar su producción y profesionalizar sus actividades.

"En nuestra familia la comida es fiesta, compartir. Todas y todos cocinamos y preparamos la comida. A través de la mesa honramos nuestras raíces, siento a mis abuelos y a mi familia", explica Elba. Ahora que están en Puebla toda la familia está enamorada de la variedad de ingredientes y sabores que tiene la ciudad, sobre todo del Mole Poblano y los Tamales de Mole. De toda la gama de productos que elaboran, Elba eligió compartir el secreto para elaborar la mermelada de fresas por ser una receta tradicional, pero con un ingrediente especial que la llena de sabor, la vainilla, un producto icónico de México. Elba sueña con poder consolidar y ampliar su emprendimiento, para seguir trabajando y conectando con los productores locales. "Queremos devolverle la mano a Puebla, esta tierra maravillosa que nos acogió y que nos ha dado tanto", dice. Al día de hoy, "Cayena Pepper" endulza el paladar de Puebla y fortalece el vínculo de Elba y su familia con la comunidad de acogida.

Elba is a business manager by profession, but she has studied Phytocosmetics, the science that studies the use of plant products for cosmetics. During her studies she learned and became interested in the benefits of plants for human wellbeing and started making natural beauty products at home. By the time she left Venezuela, Elba had already begun to develop the idea for what would later become her company, "Cayenne Pepper". Elba arrived in 2018 to San Martin Texmelucan de Labastida, a small town located in central-west Puebla, Mexico, where her sister Dayana, who ran a gourmet canning and jam business, was waiting for her. Elba began working on a natural skin care business. Meanwhile, her husband made Venezuelan pastries that he sold to support the family.

After some time in San Martin Texmelucan, Elba and her family moved to the metropolitan area of Puebla capital in central Mexico. Following their participation in a training program for female entrepreneurs, both sisters decided to combine their knowledge, seek synergies and focus on creating a family business that would take care of people on the inside and the outside. This is how "Cayenne Pepper" was finally born, a business in which both sisters make preserves and jams with organic ingredients that are harvested by local producers. According to Elba, their products are little bottles of happiness. Puebla welcomed Elba and her family, who also received support from the State of Puebla to strengthen their business, increase their production and professionalize their activities.

"In our family, food is a feast and it's always for sharing. We all cook and prepare the food. Through our dining table we honour our roots. I feel my grandparents and my family," explains Elba. Now that they are in Puebla, the whole family is in love with the variety of ingredients and flavours available in the city, especially Mole Poblano and Tamales de Mole. From the whole range of products they make, Elba chose to share her secret to making strawberry jam because it is a traditional recipe but has a special ingredient that fills it with flavour, which is vanilla, an iconic product of Mexico. Elba dreams of being able to consolidate and expand the business and wants to continue working and connecting with local producers. "We want to give back to Puebla, this wonderful place that welcomed us and has given us so much," she says. Today, "Cayenne Pepper" sweetens the palate of Puebla and strengthens the bond that Elba and her family have with the host community.

"En nuestra familia la comida es fiesta, compartir, todas y todos cocinamos y preparamos la comida. A través de la mesa honramos nuestras raíces, siento a mis abuelos y a mi familia".

"In our family, food is a feast and it's always for sharing. We all cook and prepare the food. Through our dining table we honour our roots. I feel my grandparents and my family."

Mermelada de fresa y vainilla

Strawberry and vanilla jam



INGREDIENTES INGREDIENTS

PARA 300 GR

- 450 gr de fresas
- 45 gr de azúcar mascabado
- 1 cucharada de pectina
- 1 cucharadita de zumo de limón
- ¼ de vaina de vainilla o una cucharada de extracto

FOR 300 GR

- 450 gr of strawberries
- 45 gr of icing sugar
- 1 tablespoon of pectin
- 1 teaspoon lemon juice
- Vanilla, either a quarter of a pod or a tablespoon of vanilla extract

- **Tiempo:** 60 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

- **Time:** 60 minutes
- **Quantity:** 4 servings
- **Difficulty:** Medium

PREPARACIÓN

- 1 Lavar las fresas con agua potable, escurrir bien y quitar la corona (las hojas de las fresas).
- 2 Procesar la fruta rápidamente, tratando de que queden algunos trozos.
- 3 Poner a cocinar a fuego medio bajo por 40 minutos, revolviendo constantemente.
- 4 Abrir la vaina de vainilla e incorporar las semillas a la mezcla. En caso de que se tenga extracto de vainilla, echar la cucharada de ésta.
- 5 Agregar la mitad de azúcar y una cucharadita de limón. Seguir revolviendo hasta que quede una mezcla uniforme. Cocinar por 10 minutos.
- 6 Añadir lo que queda del azúcar y agregar la cucharada de pectina. Dejar hervir por 7 a 10 minutos, hasta que la mermelada espese.
- 7 Una vez lista, retirar del fuego y guardarla en un frasco de vidrio (o similar). Mantenerla refrigerada.

PREPARATION

- Wash the strawberries, drain well and remove the crowns (the leaves).
- Place the fruit in a blender and trying to leave a few small pieces.
- Cook over medium-low heat for 40 minutes, stirring constantly.
- Open the vanilla pod and add the seeds to the mixture. If you have vanilla extract, add the tablespoon of vanilla extract.
- Add half of the sugar and a teaspoon of lemon. Keep stirring until smooth. Cook for 10 minutes.
- Add the remaining sugar and add the tablespoon of pectin. Boil for 7 to 10 minutes, until the jam thickens.
- Once ready, remove from heat and store in a glass jar (or similar). Keep refrigerated.

 PANAMÁ / PANAMA

Marisol

Marisol, quien es tecnóloga en alimentos de formación, dejó su Venezuela natal en 2016 porque sentía que su vida corría peligro debido a sus opiniones políticas. De su viaje Marisol recuerda el miedo, cómo junto a su familia huyeron del país y el reencuentro con su hermana en Panamá. Ella les ayudó a establecerse física y emocionalmente, recuerda Marisol. Sin embargo, un año después falleció a causa de un infarto, un momento muy fuerte que todavía hoy marca a la familia.

El esposo de Marisol es cocinero y le transmitió su pasión por la cocina. Ambos tuvieron un restaurante en Venezuela, un negocio con muchos planes que nunca se pudieron realizar.

En la cocina es donde ambos se reencuentran con su tierra y con sus tradiciones. Para Marisol y su esposo, cocinar es inspirador. Y las cachapas son una de las recetas que le recuerdan a su familia, a su país. "Para nosotros las cachapas son patria, nos evoca hogar. Las cocinamos en familia y para amigos. Ahora lo hacemos con productos de Panamá, porque sentimos que esta también es nuestra patria. Es una manera de retribuir el cariño por esta tierra", dice.

Panamá es un país que les está devolviendo un hogar y que les ha hecho sentirse acogidos, donde se sienten seguros, han hecho amigos y se llevan bien con sus vecinos. Aunque desde su llegada Marisol sólo cocina para sus seres queridos, ella aplicó a un programa que le permitió obtener un capital semilla para adquirir una máquina de coser, con mucha práctica y paciencia ahora se dedica a ser costurera y hace prendas para su comunidad, pero también aprendió a confeccionar bolsos. Junto a su esposo los venden en mercadillos e internet, y son parte de su sustento.

Marisol, who is a food technologist by training, left her native Venezuela in 2016 because she felt her life was in danger due to her political views. Marisol remembers the fear during her journey, how she and her family fled the country and the reunion with her sister in Panama. Her sister helped them settle both physically and emotionally, Marisol recalls. However, a year later she died of a heart attack, which was a very powerful moment that still marks the family today.

Marisol's husband is a chef and passed on his passion for cooking to her. They both had a restaurant in Venezuela, and despite many plans to further develop the business, they were never realized.

It is in the kitchen that the two are reunited with their country and traditions. For Marisol and her husband, cooking is inspiring. The cachapas (sweet corncakes) are one of the recipes that remind her of her family and of her country. "For us, cachapas are our homeland, they evoke home. We cook them with our family and for friends. Now we do it with products from Panama, because we feel that this is also our homeland. It is a way to return our love for this land," she says.

Panama is a country that is giving them a home and has made them feel welcome. They feel safe, have made friends and get along well with their neighbors. Since her arrival to the country, Marisol only cooks for her loved ones. She applied to a program and obtained seed capital to purchase a sewing machine. With a lot of practice and patience she is a seamstress and makes clothes for her community. She also learned to make bags. Together with her husband, she sells them at flea markets and on the internet, and they are part of her livelihood.

"Para nosotros las cachapas son patria, nos evoca hogar. Las cocinamos en familia y para amigos. Por eso la hicimos con productos de Panamá, porque sentimos que esta también es nuestra patria. Es una manera de retribuir el cariño por esta tierra".

"For us, the cachapas are homeland, they evoke home. We cook them with our family and for friends. Now we do it with products from Panama, because we feel that this is also our homeland. It is a way to return our love for this land."

Cachapas con queso prensado

Cachapas with pressed cheese



INGREDIENTES

INGREDIENTS

- 1 lata de maíz o 2 mazorcas de maíz
 - 1 taza de leche
 - 1 taza de harina de maíz
 - 2 huevos
 - 2 chorizos
 - 10 cucharadas de azúcar
 - ¼ de taza de aceite
 - 10 cucharadas de harina de trigo
 - 1 ½ kg de queso prensado
 - 1 barra de mantequilla
 - Sal al gusto
- 1 can of corn or 2 ears of corn
 - 1 cup of milk
 - 1 cup cornmeal
 - 2 eggs
 - 2 chorizos
 - 10 tablespoons sugar
 - ¼ cup oil
 - 10 tablespoons of wheat flour
 - 1 ½ kg of pressed cheese
 - 1 stick of butter
 - Salt to taste

- **Tiempo:** 45 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Baja

Time: 45 minutes
Quantity: 4 servings
Difficulty: Low

PREPARACIÓN

- 1** Mezclar uno a uno los ingredientes en una licuadora: la lata de maíz o las mazorcas desgranadas, la taza de leche y la harina de maíz, el azúcar, aceite, los dos huevos, harina de trigo y sal al gusto.
- 2** Corregir el sabor. La mezcla debe ser un poco dulce y la consistencia viscosa.
- 3** Cocine los dos chorizos y cuando estén dorados, retirarlos y picarlos finamente (o desmenuzarlos).
- 4** Poner a calentar una plancha o sartén plano a fuego medio con un poquito de aceite. Poner en ella la mezcla. Esperar unos minutos y luego voltear. Sobre la plancha y la masa, poner el queso, hasta derretirse. Colocar el chorizo.
- 5** Doblar la cachapa sobre el queso. Voltear y servir bien caliente, para untar con mantequilla.

PREPARATION

Add and mix the ingredients one by one in a blender in the following order: can of corn or corn cobs, the cup of milk and the corn flour, sugar, oil, the two eggs, wheat flour and salt to taste.

Correct the taste. The batter should be a little sweet and with a thick consistency.

Cook the two chorizos and when they are golden brown, remove them and chop them finely (or crumble them).

Heat a griddle or flat frying pan over medium heat with a little oil. Put the batter on it. Wait a few minutes and then turn it over. Put the cheese on top of the dough and leave it there until it melts. Add the chorizo.

Fold the cachapa over the cheese. Serve piping hot and spread with butter.



PERÚ / PERU

Omar

Omar llegó a Lima en 2017. El viaje lo hizo acompañado de Jorge, a quien le llama padre y con el que trabajaba instalando servicios de internet en Venezuela. El viaje tomó cinco días y recuerda lo difícil que fue. Especialmente el paso por Cúcuta, la frontera de Venezuela con Colombia.

Al llegar a Lima, la capital de Perú empezó trabajando como "jalador" para un restaurante de hamburguesas, tenía que invitar a la gente a entrar al local. Omar siempre supo que quería estar dentro de la cocina, con el pasar del tiempo lo consiguió. A través de la internet aprendió a hacer las recetas más tradicionales de Perú. El arroz chaufa fue lo primero que aprendió a cocinar, un plato chino peruano y que es un emblema de la fusión culinaria que hay en ese país. Un día le ofrecieron el puesto de ayudante de cocina en otro restaurante, no lo pensó dos veces y aceptó. "Podría haber buscado trabajo en la construcción, como todos, pero mi padre biológico me dijo que buscara donde tuviera más oportunidades... y eso en Perú es la cocina", explica.

Al poco tiempo, uno de los clientes del restaurante estaba interesado en abrir un nuevo restaurante y preguntó quién estaba cocinando. Fue así como Omar abrió un restaurante en sociedad con su cliente. "Cuando él supo que era yo quien cocinaba, me ofreció asociarnos para abrir un nuevo restaurante. ¡Y aquí estamos! Yo cocinando todos los sabores marinos del Perú, que los aprendí viendo, probando y preguntando", cuenta entusiasmado. Todos los días publica en sus redes sociales los platos peruanos que prepara. "¡Hasta me escriben profesores de cocina para corregirme! Es muy linda la interacción que se ha formado", dice emocionado.

Los patacones con ceviche son una combinación de sabores. El patacón le recuerda a las playas de Venezuela donde disfrutaba comer otros platos del mar. Pero también este plato representa su esfuerzo de superación, la motivación de seguir adelante y agradecimiento a las personas que lo han ayudado en el país que lo ha acogido.

Omar arrived in Lima in 2017 from Venezuela where he worked installing internet services. The trip took five days and he remembers how difficult it was, particularly crossing the border between Venezuela and Colombia in Cúcuta.

When he arrived in Lima, the capital of Peru, he started working as a tout for a hamburger restaurant, inviting people who are passing by to enter. Omar always knew he wanted to be in the kitchen, and he eventually got there. Through the internet he learned to make traditional Peruvian recipes. Arroz chaufa was the first recipe he learned to cook, a Peruvian-Chinese dish that is emblematic of the culinary fusion that exists in that country. One day he was offered the job of kitchen assistant in another restaurant, he didn't think twice and accepted it on the spot. "I could have looked for a job in construction, like everyone else, but my biological father told me to look where I would have more opportunities... and in Peru that is the kitchen," he explains.

Soon after he started in the kitchen, one of the clients was interested in opening a new restaurant and asked who was cooking. Before long, Omar opened a restaurant in partnership with his client. "When he found out it was me cooking, he offered to partner with me to open a new restaurant. And here we are! I'm cooking all the seafood flavors of Peru, which I learned by watching, tasting and asking," he says enthusiastically. Every day he posts the Peruvian dishes he prepares on his social media. "Cooking teachers even write to me to correct me! The interactions that I've had have been really lovely," he says.

The patacones (fried green plantains) with ceviche is a combination of flavours. The patacón reminds him of the beaches of Venezuela where he enjoyed eating seafood. But this dish also represents his effort to overcome obstacles, his motivation to improve his life and the gratitude he feels towards the people who have helped him in the country that has welcomed him.

"Podría haber buscado trabajo en la construcción, como todos, pero mi padre biológico me dijo que buscara donde tuviera más oportunidades... y eso en Perú es la cocina".

"I could have looked for work in construction, like everyone else, but my biological father told me to look where I had more opportunities... and in Peru that is the kitchen."

Patacones acevichados

Fried green plantains with ceviche



INGREDIENTES INGREDIENTS

PARA LOS PATACONES

- 4 plátanos verdes
- Aceite abundante
- Sal al gusto

PARA EL CEVICHE

- 400 gr de pescado cortado en tiras
- 12 limones
- 1 cebolla cortada en pluma
- 1 camote amarillo sancochado
- 1 lechuga
- 4 rodajas de choclo (elote/mazorca tierna)
- 4 cucharaditas de ají limo rojo o amarillo picados
- 4 rodajas de rocoto o un ají bien picante
- Sal, pimienta y ajinomoto/glutamato monosódico (GMS)

PARA LICUAR

- 2 cucharadas de apio
- 2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharaditas de jengibre o jengibre

PARA SALSAS DE AJÍ AMARILLO

- 1 ají amarillo
- 2 cebollas
- 1 papa sancochada
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de mayonesa

FOR THE FRIED GREEN PLANTAINS

- 4 green plantains
- Plenty of oil
- Salt to taste

FOR THE CEVICHE

- 400 gr fish cut into strips
- 12 lemons
- 1 onion, sliced in feathers
- 1 parboiled sweet potato
- 1 lettuce
- 4 slices of sweet corn
- 4 teaspoons chopped red or yellow peppers
- 4 slices of chili pepper of rocoto chili or other very spicy chilli
- Salt, pepper and monosodium glutamate (MSG)

FOR BLENDING

- 2 tablespoons celery
- 2 teaspoons garlic
- 2 teaspoons of ground ginger or ginger

FOR THE AJI AMARILLO SAUCE

- 1 yellow pepper
- 2 onions
- 1 boiled potato
- Salt, pepper and cumin to taste
- 1 tablespoon of mustard
- 1 tablespoon of mayonnaise





- **Tiempo:** 30 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

PREPARACIÓN

PARA LOS PATACONES

- 1 Pelar los plátanos verdes y cortarlos en tajadas de 3 a 5 centímetros de grosor.
- 2 Calentar aceite en una sartén profunda y honda. Cuando esté bien caliente, se van agregando los plátanos verdes hasta dorarse. Freír dos minutos por cada lado o hasta que estén blandos.
- 3 Sacarlos y luego aplastarlos (puede ser con un mazo), dándoles la forma de un recipiente hondo para colocar el ceviche.
- 4 Volver a sumergir en aceite hasta terminar de freírlos, quedando dorados y crujientes.

PARA EL CEVICHE

- 1 Cortar el pescado en tiras, condimentar con ajo, sal, pimienta y ajinomoto al gusto.
- 2 Licuar el apio y cortar la cebolla en pluma.
- 3 En un recipiente agregar el ají, el licuado del apio, ajo, jengibre y revolver. Mezclar con la cebolla en pluma.
- 4 Cortar los limones por la mitad y exprimirlos sobre el pescado.
- 5 Colocar en el recipiente el pescado y mezclarlo con los ingredientes.
- 6 Servir acompañado de camote, rodajas de choclo y hojas de lechuga.
- 7 Decorar con rodajas de rocoto.
- 8 El jugo del ceviche (que también se llama leche de tigre), se coloca en un pocillo (taza pequeña).

PARA LA SALSA DE AJÍ AMARILLO

- 1 Se licuan todos los ingredientes y se sirve en un pocillo, junto a la leche de tigre.

- Time:* 30 minutes
- Quantity:* 4 servings
- Difficulty:* Medium

PREPARATION

FOR THE FRIED PLANTAINS

Peel the green plantains and cut them into slices that are 3 to 5 centimetres thick. Heat oil in a deep-frying pan. When it is very hot, add the green plantains until golden brown. Fry for about two minutes on each side or until soft. Take them out and flatten them in the middle (you can use a rolling pin), then shape into a small bowl in which you will place the ceviche. Put them back into the oil until they are golden brown and crispy.

FOR THE CEVICHE

Cut the fish into strips, season with garlic, salt, pepper and MSG to taste. Blend the celery and slice the onion. In a bowl, add the chili, celery, garlic and ginger and stir. Mix with the onion. Cut the limes in half and squeeze over the fish. Place the fish in the bowl and mix with the ingredients. Serve with sweet potato, corn and lettuce leaves. Decorate with slices of peppers. The juice from the ceviche (which is also called leche de tigre), is placed in a pocillo (small cup).

FOR THE AJI AMARILLO SAUCE

Blend all the ingredients and serve in a bowl, together with the leche de tigre (the juice from the ceviche).


REPÚBLICA DOMINICANA / DOMINICAN REPUBLIC

Mike

En 2016, durante una noche lluviosa y con una maleta llena de ilusión, Mike llegó a República Dominicana y ha construido su nuevo hogar en Santo Domingo, la capital del país. Cuenta que huyó de Venezuela porque ya no quería solo sobrevivir, en su país cada vez era más difícil tener acceso a los servicios esenciales. Lo más difícil de huir de su país, fue dejar a su madre. Ella siempre lo apoyó y aceptó su identidad de género. "Soy una persona transgénero, el resto de mi familia no me aceptaba", explica. Luego del fallecimiento de su madre a causa de la COVID-19, se acercó más a su hermana.

Fue su madre quién lo inspiró a soñar, a lograr lo que quisiera, y con ella aprendió a cocinar. En Venezuela, él se dedicaba a trabajar con personas con discapacidad visual, aunque siempre supo que su pasión estaba en la cocina.

En la República Dominicana, logró su sueño de convertirse en chef. Aunque el comienzo no fue fácil, su perseverancia para mejorar sus habilidades gastronómicas le permitió ser nombrado cocinero de un restaurante de tapas en Santo Domingo donde aprendió hacer recetas dominicanas, italianas, argentinas y donde él pone el sabor venezolano. Mike está agradecido a la República Dominicana por abrirle las puertas al país que le permite soñar y mostrar quién es, para compartir su talento y cultura.

En el futuro Mike sueña con abrir su propio restaurante para continuar haciendo recetas de fusión que deleiten a sus clientes. "Esta receta es un reflejo de mí, una mezcla de dónde vengo y de donde vivo hoy. Es una forma de dar las gracias y de representar a mi país".

In 2016, during a rainy night and with a suitcase full of dreams, Mike arrived in the Dominican Republic and has built his new home in Santo Domingo, the capital of the country. He says he fled Venezuela to stop just surviving, in his country having access to essential services was becoming increasingly difficult. The hardest part of fleeing his country was saying good-bye to his mother, who he lived with. She always supported him and accepted his sexual orientation. "I am a transgender person, and the rest of my family did not accept me," he explains. After his mother's death due to COVID-19, he has become close to his sister.

It was his mother who inspired him to dream and try to achieve whatever he wanted. She taught Mike to cook. In Venezuela, he worked with the visually impaired, but he always knew that his passion was in the kitchen.

In the Dominican Republic, he fulfilled his dream of becoming a chef. Although the beginning was not easy, his perseverance to improve his culinary skills allowed him to become the chef of a tapas fusion restaurant in Santo Domingo where he learned to make Dominican, Italian and Argentine recipes and where adds the Venezuelan touch. Mike is grateful to the Dominican Republic for opening the doors to have dreams and to be able to show who he is, to share his talent and culture.

As he looks to the future, Mike hopes to one day open his own restaurant to continue making fusion recipes that delight his customers. "This recipe reflects who I am, it's a mix of where I come from and where I live today. It's a way to say thank you and to represent my country."

"Esta receta es un reflejo de mí, una mezcla de dónde vengo y de donde vivo hoy. Es una forma de dar las gracias y de representar a mi país".

"This recipe reflects who I am, it's a mix of where I come from and where I live today. It's a way to say thank you and to represent my country."

Arepa dominico venezolano

Dominican-Venezuelan arepa



©UNHCR/Eva Lizardo

INGREDIENTES INGREDIENTS

PARA LA AREPA

- 3 plátanos verdes
- ¼ de taza de harina de maíz
- Sal al gusto

PARA LAS CARAOTAS (FRIJOLES NEGROS)

- 250 gr de caraotas (frijoles negros)
- ½ cebolla picada en cubitos
- ¼ de pimentón picado en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- Sal, pimienta y orégano al gusto

PARA EL CHICHARRÓN DE CERDO

- 300 gr de piel de cerdo
- Aceite para freír

PARA LA SALSA DE AGUACATE

- 1 aguacate entero
- 1 cucharadita de mayonesa
- ¼ de pimentón
- ½ jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto

PARA AGREGAR A LA AREPA

- 200 gr de queso blanco maduro o similar a la mozzarella

- **Tiempo:** 30 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

PREPARACIÓN

PARA LA AREPA

- 1 Retirar la cáscara de los plátanos verdes y cocinarlos en agua hervida por unos tres minutos. Reposar.
- 2 Mezclarlos con la harina, sal al gusto y moverlos hasta que quede una masa uniforme. Reposar.
- 3 Formar una masa redonda y aplanarla. Ponerlas a dorar (por ambos lados) en una sartén con aceite.

PARA LAS CARAOTAS

- 1 Cocinar las caraotas en una olla con agua y sal al gusto, hasta que estén blandas.
- 2 Sofreír todos los vegetales y se agregan a las caraotas (los frijoles). Reservar.

PARA EL CHICHARRÓN DE CERDO

- 1 Se hierve la piel. Cuando esté lista, se retira y secarlas.
- 2 En una sartén, poner a calentar aceite a fuego alto y freír la piel de cerdo hasta que quede bien dorada. Retirar y desmenuzar el chicharrón con un cuchillo. Reservar.

PARA LA SALSA DE AGUACATE

- 1 Colocar todos los ingredientes en la licuadora, hasta que quede una salsa uniforme.

PARA AGREGAR A LA AREPA

- 1 Abrirlas en forma transversal, dejando la mitad cerradas.
- 2 Juntar las caraotas (los frijoles) con el chicharrón de cerdo. Rellenar en forma generosa las arepas con esta mezcla.
- 3 Agregar el queso rallado.
- 4 Decorar con la salsa de aguacate y servir.

FOR THE AREPA

- 3 green plantains
- ¼ cup of cornmeal
- Salt to taste

FOR THE CARAOTAS (BLACK BEANS)

- 250 gr of black beans
- ½ onion, diced
- ¼ cup diced bell pepper
- 2 cloves of garlic, chopped
- Salt, pepper and oregano to taste

FOR THE PORK RIND

- 300 gr of pork skin
- Frying oil

FOR THE AVOCADO SAUCE

- 1 whole avocado
- 1 teaspoon of mayonnaise
- ¼ cup of red bell pepper
- ½ lime juice
- Salt and pepper to taste

TO ADD TO THE AREPA

- 200 gr of mature white cheese or similar to mozzarella

- **Time:** 30 minutes
- **Quantity:** 4 servings
- **Difficulty:** Medium

PREPARATION

FOR THE AREPA

Peel the green plantains and cook them in boiling water for about three minutes. Let them stand. Mix them with the cornmeal, add salt to taste and stir until a uniform dough is formed. Let it stand. Form a round dough and flatten it. Put them to brown (on both sides) in a frying pan with oil.

FOR THE BLACK BEANS

Cook the beans in a pot with water and salt to taste, until soft. Sauté all the vegetables and add them to the beans. Set aside.

FOR THE PORK RIND

Boil the pork skin. When it is ready, leave it to dry. In a skillet, heat oil over high heat and fry the pork skin until golden brown. Remove and crumble the pork rind with a knife. Set aside.

FOR THE AVOCADO SAUCE

Place all the ingredients in the blender, until you get a uniform sauce.

TO ADD TO THE AREPA

Open them crosswise, leaving half closed. Add the beans with the pork rinds. Generously fill the arepas with this mixture. Add the shredded cheese. Decorate with the avocado sauce and serve.



TRINIDAD Y TOBAGO / TRINIDAD AND TOBAGO

Kena

La chef Kena Maldonado aún tiene vivos recuerdos de su infancia en la cocina, empezando por la vez que hizo empanadas de carne para ella y su hermano pequeño mientras su madre estaba trabajando. Desde entonces, supo que la cocina era su pasión. "Quería cocinar. Mi siguiente plato - con la ayuda de mi madre - fue un pollo asado con hierbas. Sabía muy bien", recuerda.

Kena es una refugiada de Venezuela que vive en Trinidad y Tobago, y la comida que cocina le ayuda a mantenerse conectada con su familia y su país. A través de cada ingrediente recuerda el sabor y los olores de sus comidas familiares. Kena huyó de su país en 2016 tras recibir varias amenazas y ser encarcelada tres veces.

Cuando llegó a Trinidad y Tobago no fue fácil al principio. Eventualmente, pudo montar su propio negocio, una panadería y un servicio de catering especializado en cocina de fusión global.

Uno de los platos que más le recuerda a su familia es el Talkari de Chivo, un curry de cabra al estilo vezolano, que tiene su origen en la India. La abuela de Kena nació en la India, se trasladó a Trinidad cuando era adolescente y luego a Venezuela tras casarse. Su amor por las especias inspiró a Kena en la cocina: la primera vez que probó el Talkari de Chivo, lo hizo su abuela. "Esta receta pone de manifiesto una mezcla de culturas. Aunque es un plato tradicional venezolano, tiene orígenes indios, y todavía se puede percibir un buen sabor de Trinidad", explica Kena, mientras remueve la olla.

La cocina también despierta sus emociones. Mientras cocina, recuerda su época con su familia y su abuela. "Esto es mi vida en una olla", suspira, con nostalgia. "Esto es el amor en Venezuela".

Chef Kena Maldonado still has vivid childhood memories of being in the kitchen, starting with the time she made beef empanadas for her and her younger brother while her mother was at work. Since then, she knew cooking was her passion. "I wanted to cook. My next dish - with the help of my mom - was a roast chicken with herbs. It tasted really good," she recalls.

Kena is a refugee from Venezuela living in Trinidad and Tobago, and the food she cooks helps her stay connected with her family and country. Through every ingredient she remembers the taste and smells of her family meals. Kena fled her country in 2016 after receiving several threats and being jailed three times.

When she arrived in Trinidad, it wasn't easy at first. Eventually, she was able to start her own business, a bakery and catering service that specialized in global fusion cuisine.

One dish that reminds her the most of her family is Talkari (or Tarkari) de Chivo, a Venezuelan goat curry with its origins in India. Kena's grandmother was born in India, moved to Trinidad when she was a teenager, and then to Venezuela after her marriage. Her love of spices inspired Kena in the kitchen. The first time she ever tasted goat curry, it was made by her grandmother. "This recipe highlights a mix of cultures. Although it is a traditional Venezuelan dish, it has Indian origins, and you can still get a good taste of Trinidad flavours," Kena explains, as she stirs the pot.

Cooking also stirs her emotions. As she cooks, she remembers her time with her family and her grandmother. "This is my life in a pot," she sighs, wistfully. "This is love in Venezuela."

"Esta receta pone de manifiesto una mezcla de culturas. Aunque es un plato tradicional venezolano, tiene orígenes indios, y todavía se puede percibir un buen sabor de Trinidad".

"This recipe highlights a mix of cultures. Although it is a traditional Venezuelan dish, it has Indian origins, and you can still get a good taste of Trinidad flavours."

Tarkarí de chivo

Goat curry



INGREDIENTES INGREDIENTS

- 1 ½ kilo de carne de cabrito
 - ½ cabeza de ajos machacados
 - 2 cebollas grandes picadas
 - 4 tomates picados
 - 6 pimientos dulces picados
 - ½ pimiento verde picado
 - ¼ pimiento rojo picado
 - ¼ kg de papas picadas en cuadraditos
 - 2 zanahorias picadas en cuadraditos
 - 1 cucharada de crema de coco
 - 1 cucharadita de pimienta
 - 1 hoja de laurel
 - ¼ de cucharadita de orégano
 - 1 cucharada de curry
 - 1 cucharada de manteca vegetal
 - 2 cucharadas de aceite de achiote o de pimentón (paprika)
 - ½ cucharada de comino
 - ½ taza de vino tinto
 - Sal al gusto
 - Hojas de plátano
 - Limones para lavar el cabrito
- 1 ½ kilos of goat
 - ½ head of garlic, crushed
 - 2 large chopped onion
 - 4 chopped tomatoes
 - 6 chopped sweet peppers
 - ½ chopped bell pepper
 - ¼ chopped red pepper
 - ¼ kg of potatoes, diced into small squares
 - 2 carrots, diced into small squares
 - 1 tablespoon of coconut cream
 - 1 teaspoon of pepper
 - 1 bay leaf
 - ¼ teaspoon of oregano
 - 1 tablespoon of curry powder
 - 1 tablespoon of vegetable shortening
 - 2 tablespoons of annatto oil (achiote) or paprika
 - ½ tablespoon of cumin.
 - ½ cup of red wine
 - Salt to taste
 - Banana leaves
 - Limes to wash the goat

- **Tiempo:** 2 horas 30 minutos
- **Cantidad:** 4 raciones
- **Dificultad:** Media

- **Time:** 2 hours 30 minutes
- **Quantity:** 4 servings
- **Difficulty:** Medium

PREPARACIÓN

- 1** Picar el cabrito en trozos pequeños.
- 2** Lavar la carne con limón y abundante agua.
- 3** Condimentar con pimienta, media cabeza de ajo machacada, orégano y media cucharada de curry, mezclando bien con las manos. Dejar marinar durante unas horas. Cuanto más tiempo se marine, mejor será el sabor.
- 4** Calentar el aceite en una olla grande.
- 5** Añadir la cebolla, los tomates, el resto del ajo, el aceite de achiote, los pimientos, los pimientos dulces y el resto del curry y el comino.
- 6** Cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
- 7** Añadir la carne y dejar cocer a fuego lento durante dos horas hasta que la carne esté tierna.
- 8** Añadir el vino tinto y reducir durante 15 minutos más.
- 9** Añadir las papas y las zanahorias picadas y dejar cocer 20 minutos más.

PREPARATION

- Chop the goat into small pieces.
- Wash the meat with lemon and plenty of water.
- Season with pepper, half the head of crushed garlic, oregano and half a tablespoon of curry, mixing well with your hands. Leave to marinate for a few hours. The longer it marinates the better the flavour.
- Heat the oil in a large pot.
- Add the onion, tomatoes, the remaining garlic, annatto oil, bell peppers, sweet peppers and the remaining curry and cumin.
- Cook over low heat for 20 minutes.
- Add the meat and leave to simmer for two hours until the meat is tender.
- Add the red wine and reduce for a further 15 minutes.
- Add chopped potatoes and carrots and cook for 20 more minutes.



Reconocimientos

Acknowledgments

Agradecemos a las y los chefs refugiados y desplazados de las Américas que hicieron posible la creación de este libro de cocina a través de sus recetas.

ACNUR desea agradecer las contribuciones de todo el equipo que apoyó la realización de este libro con coordinación, narrativa, datos, información clave, material de comunicación y componentes administrativos.

We thank the refugee and displaced chefs of the Americas who made possible the creation of this cookbook through their recipes.

UNHCR acknowledges the contributions of the entire team that supported the realization of this book with coordination, narrative, data, key information, communications material and administrative components.



De nuestra mesa a la suya
From our table to yours

COCINA FUSIÓN FUSION CUISINE

Un libro con recetas de la comunidad desplazada de
manera forzosa en América Latina y el Caribe
A book of recipes from the forcibly displaced community
in Latin America and the Caribbean



ACNUR, la Agencia de la ONU para los Refugiados, es una organización internacional dedicada a salvar vidas, proteger derechos y construir un futuro mejor para los refugiados, las comunidades desplazadas por la fuerza y las personas apátridas.

UNHCR, the UN Refugee Agency, is a global organization dedicated to saving lives, protecting rights and building a better future for refugees, forcibly displaced communities and stateless people.

www.acnur.org
www.unhcr.org

