

Mi mesa es tu mesa II

el sabor de compartir



Coordinación proyecto

Ana Rivero Pérez
Stephanie Rabi Misle

Edición

Ana Rivero Pérez

Textos

Pilar Hurtado Larraín
Loreto Gatica Carbonel

Diseño

Magdalena Derosas Contreras

Fotografía

Carolina Vargas Contreras

Administración y logística

Rafael Rincón Magro
Marco López Arenas
Valentina Zúñiga Palomino

Equipo ACNUR

Stephanie Rabi Misle

Impresión

Feysler

Edición

Junio 2023
Copyright ©ACNUR/UNHCR

Organiza:



Colaboran:



***Mi
mesa es
tu mesa II***

el sabor de compartir

Mi mesa es tu mesa II el sabor de compartir

¿Qué podría pasar cuando un grupo de personas desconocidas se reúnen a cocinar y comer? Quizás nada, quizás todo. Son de nacionalidades y tradiciones distintas, en algunos casos la barrera idiomática les impide entenderse a la perfección, pero todas ellas tienen en al menos dos cosas en común: que aman la cocina y que están construyendo su futuro en Chile.

El primer libro de “Mi Mesa es tu Mesa”, que se realizó en contexto de la pandemia por Covid-19, estuvo centrado en los cocineros y cocineras de diversos orígenes, cuyas recetas fusión y multiculturales nos demostraron que, cuando las culturas interactúan y dialogan, pueden surgir resultados sorprendentes, nuevos aportes que enriquecen nuestra sociedad y la hacen “más sabrosa”. Fue un libro que estuvo centrado en las grandes contribuciones culturales y sociales que cada persona refugiada o migrante puede realizar a la sociedad que les acoge.

Tras esta primera aventura— que por lo demás nos hizo merecedores del premio Gourmand World Cookbook 2022—, la segunda versión del libro comenzó a gestarse en un mundo que volvió, lentamente, a reunirse y a bajar las barreras físicas que se habían levantado a causa de las restricciones sanitarias. Esta segunda oportunidad nos llevó, precisamente, a reencontrarnos, a recordar cuán importante es ser parte de una comunidad: un grupo de personas que se conoce, que empatiza, que se abraza, que se ríe, que tiene encuentros y por qué no decirlo, también, desencuentros.

El libro **Mi Mesa es tu mesa II el sabor de compartir**, precisamente llegó para demostrar

que cuando nos sentamos a comer alrededor de una mesa o a cocinar juntos y juntas, somos capaces de generar pequeñas comunidades de personas que brindan, celebran, disfrutan un plato de comida, intercambian opiniones, todo con la mera finalidad de compartir y aprender los unos de los otros, sin prejuicios ni pretextos, valorándonos con nuestras similitudes y diferencias.

Gracias al maravilloso trabajo de un equipo completo, al cual me gustaría agradecer a través de estas palabras, encontrarán 12 propuestas de recetas multiculturales innovadoras, creadas por personas de la comunidad y preparadas en conjunto con seis reconocidos chefs profesionales que, generosamente, se hicieron parte de esta iniciativa. Algunas de estas recetas fueron elaboradas, además, en cocinas de prestigiosos restaurantes los cuales abrieron sus puertas al proyecto.

Por último, les recomiendo que este libro no sea leído, sino que sea devorado. Que quien tenga este texto en sus manos, utilice estas recetas para comer, gozar, bailar y compartir con otros y otras. ¡Buen apetito!



Rebeca CenaImor-Rejas
Jefa de la Oficina de ACNUR
en Chile

Todos tenemos un plato que nos transporta a un momento inolvidable. La manos de esa abuela en la masa, de esa tía al lado del caldero o de esa madre sacando del horno un tesoro de sensaciones. Un plato con el que podemos conectarnos con nuestras raíces, con nuestros ancestros, con lugares que viven en nuestro corazón. La emoción de esos recuerdos nos entrega felicidad inmediata. Viajar a través de esa gastronomía no entiende de pasaportes y siempre al compartirlo nos hace más humanos. Todos somos iguales en esa mesa de amor puro.

La gastronomía puede ser un lugar de encuentro único que nos convoca y evoca, que nos mueve y transforma. Que nos humaniza y generosamente entrega amor. La gastronomía debe tener ese rol y así lo entendemos tanto ACNUR como nuestra fundación, quienes desde 2020 combinamos esfuerzos para entregar oportunidades y apoyo a quienes dejaron forzosamente su país para llegar a Chile en busca de un mejor devenir. Y lo hemos hecho cocinando y entregando almuerzos deliciosos a cientos de familias en necesidad, formando en cocinas y restaurantes a cientos de personas que buscan en la gastronomía un espacio de desarrollo, visibilizando y empoderando a mujeres que quieren emprender sus sueños a través de las delicias de sus recetas... Debemos entender que hoy estamos convocados a generar esfuerzos que permitan abrazar y contener el dolor de aquellos que lo necesitan, vengan de donde vengan. La gastronomía social es un camino de inserción y de cohesión en cualquier sociedad. Un crisol de ingredientes, olores, sabores, relatos, paisajes y personas extraordinarias al servicio de la sociedad. Es por eso por

lo que en este segundo libro, esta mesa abierta para todos, queremos entregar la reflexión que nos deja la más deliciosa inclusión a través de las doce recetas regaladas por ciudadanos en el Festival Ñam, interpretadas por seis cocineros extraordinarios en conjunto de seis personas refugiadas y migrantes que nos abrirán su corazón a través de sus historias de vida.

Un viaje a tres bandas, que esperemos le emocione e inspire a cocinar y sentarse en la mesa de la inclusión, del diálogo y del amor.

Gracias por acompañarnos y muy buen provecho.



Rafael Rincón Magro
Presidente de la Fundación
Gastronomía Social

La primera versión del libro “Mi Mesa es tu Mesa”, ganadora de un Gourmand Award en 2022, fue una iniciativa de la Agencia de la ONU para los Refugiados (ACNUR) y la Fundación Gastronomía Social, que surgió en 2021 como una forma de visibilizar los aportes sociales, culturales y gastronómicos de las personas refugiadas y migrantes en Chile.

En el año 2023, en el marco de las conmemoraciones del Día Mundial de las Personas Refugiadas, ambas instituciones han vuelto a unirse para dar vida a la segunda versión de este libro que, esta vez, ha hecho un especial énfasis en la comunidad como un conjunto. “Mi mesa es tu Mesa II: El sabor de compartir”, tiene por objetivo promover la coexistencia pacífica de múltiples culturas y nacionalidades dentro de una misma comunidad y visibilizar la gastronomía como una herramienta de cambio social para generar ambientes, barrios y comunas más inclusivas, respetuosas y empáticas con la diversidad.

¿Cómo se llevó a cabo?



1 Invitamos a la comunidad

Durante el Festival Ñam, CNUR llevó a cabo un concurso abierto a todos y todas, que consistió en pedirle a personas que inscribieran recetas fusión novedosas, mezclando los sabores y platos típicos de diversas partes del mundo.



2 Activamos a reconocidos/as chefs

De las cientos de recetas participantes, se eligieron 12 recetas fusión, las cuales fueron asignadas a seis reconocidos/as chefs: Flaminia Sacco, Ignacio Ovalle, Kurt Schmidt, Camila Moreno, Matias Panigatti y Camila Fiol.



3 Generamos un momento de intercambio

Los chefs recibieron en las cocinas de sus hogares o de sus restaurantes a los y las creadores/as de las recetas, así como también a personas que, generosamente, decidieron compartir su testimonio para este libro. El resultado fue un entretenido espacio de intercambio y aprendizaje en comunidad.

¿Qué se conmemora?

Es un día internacional designado por las Naciones Unidas para honrar a las personas refugiadas y desplazadas de todo el mundo. Se conmemora el 20 de junio de cada año para enaltecer la fuerza y el coraje de las personas que han sido forzadas a abandonar su hogar para escapar de conflictos o persecuciones. El Día Mundial de las Personas Refugiadas es una ocasión para fomentar la comprensión y la empatía hacia las personas refugiadas y desplazadas en consideración de las difíciles circunstancias en las que se encuentran; asimismo, la fecha permite reconocer su capacidad de resiliencia en la reconstrucción de sus vidas.

¿Quiénes son las personas refugiadas?

Son personas que han debido escapar de sus países de origen, por el temor a ser perseguidas por su raza, religión, nacionalidad, pertenencia a determinado grupo social u opiniones políticas. Asimismo, una persona también es considerada refugiada cuando huye de la violencia generalizada, los conflictos internos, la violación masiva de Derechos Humanos u otras circunstancias que hayan perturbado gravemente el orden público en sus países. Nadie elige convertirse en una persona refugiada.

¿Qué rol puede tener la comunidad en la acogida de las personas refugiadas?

Tras dejar su país, las personas refugiadas deben atravesar por un largo proceso de integración y adaptación en la nueva sociedad que, generosamente, les ha acogido. Para ellas, poder construir lazos de respeto e intercambio con las personas de su nueva comunidad es algo clave, que les permitirá sentirse acogidos/as y valorados/as, además de permitirles comprender mejor la nueva cultura existente en el país de destino. Asimismo, muchas de estas personas están ansiosas por encontrar las oportunidades correctas y desplegar sus potencialidades *al máximo*, a modo de contribuir al país que les acogió y en el cual han comenzado a forjar su nueva vida.



ACNUR, la Agencia de Naciones Unidas para las Personas Refugiadas trabaja en más de 132 países del mundo, para apoyar a los Estados en dar protección, asistencia y fomentar la integración de millones de personas refugiadas, desplazadas, solicitantes de asilo y apátridas. Al mismo tiempo, la Agencia también desarrolla proyectos para apoyar a las comunidades de acogida en sus propios desafíos, por medio de la construcción de espacios de cohesión social, la promoción del desarrollo y el bienestar.

Rasha Nayef y Mohammed Al Balawi

Eduardo Leslie



Manuel Benítez

Camila Moreno

Camila Moreno



Directora de la Fundación Gastronomía Social, Camila es cocinera y está a cargo de la Academia Ñam, el área educativa de la fundación. Lo que más le gustó de adaptar estas recetas fue que “cuando se prende un fuego, nos ponemos a hablar todos el mismo idioma; hay un respeto por la profesión, el oficio, el ingrediente, la transculturalidad”.

“Crecí en casas llenas de incentivos que me empujaban a vivir la comida. Estudié gastronomía y siempre quise trabajar en esto”, cuenta Camila Moreno. Ha hecho de todo: cocinar en Francia y en Estados Unidos, abrir una pastelería (Santa Clara) con su madre o ser productora gastronómica en un matinal de TV: “Esta experiencia en televisión me ayudó a explicar mejor y lo apliqué en mis clases, porque otra cosa que nunca he dejado de hacer y me encanta es enseñar”, dice Camila, quien comenzó a hacer clases hace más de 12 años. En un momento de su vida laboral, Camila decidió hacer un cambio y volcarse más a lo social: “Quise poner a disposición de otros, las herramientas que he podido obtener en la vida y con esto apoyar y cuidar a otras personas que más lo necesitan”. Desde ese momento, se sumó a la Fundación Gastronomía Social.

Esta cocinera es alguien que celebra la multiculturalidad. “La movilidad de peruanos, venezolanos, haitianos ha traído una gastronomía llena de sabor, todos los ingredientes que han llegado con ellos han hecho cambiar para mejor nuestro paisaje”, reflexiona.



Natural de Cumará, Venezuela, lo que más extraña Eduardo es el mar. "Me gusta andar sin zapatos y sin camisa en la playa; acá en Chile hay una cultura oceánica diferente", dice. Es cocinero y esto lo motivó a pensar esta receta del pabellón, un plato que cruza todo el Caribe, pero con cordero. "Lo que más me gusta de esta historia es que estaremos con mi mamá (Lourdes Rodríguez) en el mismo libro, ella también ganó el concurso", finaliza.

Eduardo Leslie
Pabellón cordillerano



Manuel tiene 24 años y es de Guatire, muy cerca de Caracas, Venezuela. Es cocinero y se entusiasmó en poner su receta en el buzón porque le atrajo la idea de la cocina fusión. "Viví cinco años en Buenos Aires (Argentina), por eso pensé en el sándwich de milanesa, que allá es algo de todos los días, pero le sumé el tema de la cocina peruana porque me encanta", explica.

Manuel Benítez
Sándwich de Milanesa





Receta de
Eduardo Leslie



x 4

Ingredientes:

- 500 gr de lomo de cordero

Guiso de porotos:

- 300 gr de porotos blancos cocidos
- 100 gr de cebolla blanca en cubos pequeños
- 1 diente de ajo
- 2 longanizas de Chillán
- 2 cdas de salsa de ostra
- 2 cdas de concentrado de tomate
- 300 cc de caldo de carne
- 100 gr de trigo mote cocido
- 200 gr de camote pelado
- 100 gr de chancaca
- ½ palo de canela
- 300 cc de agua
- 250 gr de arroz blanco cocido

Pabellón cordillerano

Chile-Venezuela

Es un plato tradicional venezolano, una receta llena de sabores. Y esta vez, la preparación tiene ingredientes típicos chilenos, que le dan un gusto no sólo especial... sino también de hermandad.

Preparación:

- 1 • Para el guiso de porotos, saltear la cebolla con el ajo hasta que esté cristalina. Agregar la longaniza cortada y saltearla hasta que se dore. Agregar los porotos, luego el caldo, el concentrado de tomate y la salsa de ostra. Dejar que se reduzca un poco el caldo a fuego fuerte y reservar.
- 2 • En una sartén, dorar el cordero por todas sus caras, dejándolo bien caramelizado. Luego agregar un velo de harina, condimentar con sal y pimienta, agregar el caldo y cocinar por 10 minutos, tapándolo por lo menos tres veces durante la cocción.
- 3 • Para el camote, calentar el agua con la chancaca y la canela. Una vez que la chancaca se disuelva, agregar el camote y cocinar hasta que esté blando. Con la ayuda de una procesadora, moler el camote hasta lograr una textura de puré. Agregar un poco de la chancaca hasta lograr la textura deseada.
- 4 • Preparar un arroz blanco bien graneado para acompañar.
- 5 • Para el montaje, poner al centro un poco de arroz, luego en un costado el guiso de porotos, al otro el cordero cortado en láminas, sobre este un poco del puré y, para terminar, un poco de cilantro fresco.







Receta de
Manuel Benítez



x 4

Ingredientes para la milanesa:

- 500 gr de pollo ganso
(puedes cambiarla por palta,
versión vegana)
- 100 gr de harina
- 100 gr de pan rallado
- 2 huevos
- 1 cda de orégano
- Sal y pimienta al gusto

Para las verduras del

Lomo saltado:

- 1 pimentón rojo
- 1 cebolla morada
- 2 dientes de ajo

Para la salsa de

AjÍ amarillo:

- 1 pimentón rojo
- 1 cebolla morada
- 2 dientes de ajo

Chips de Yuca:

- 1 yuca
- 1 litro de aceite
para freír
- 4 panes tipo ciabatta
- Lechuga u hojas verdes

Sándwich de Milanesa

Perú - Argentina

¿Cómo sería unir un sabor argentino con uno peruano? Pues el resultado es esta preparación, una rica milanesa montada con verduras preparadas al lomo salteado y todo dentro de un crujiente pan.

Preparación:

- 1 • Sobre una tabla de cocina, cortar la carne en láminas muy finas y golpearlas con la ayuda de un abate (golpeador de carne). Condimentar con sal, orégano y pimienta. En tres bols de similar tamaño, vaciar por separado la harina, los huevos y el pan rallado. Pasar uno a uno los trozos de carne en el mismo orden y reservar.
- 2 • Calentar una sartén con aceite y cocinar las milanesas por ambos lados hasta que estén doradas y crocantes. Reservar.
- 3 • Cortar los pimentones y las cebollas en julianas gruesas, picar el ajo finamente. Calentar una sartén con aceite de oliva y saltear los vegetales, la idea es que queden bien dorados, incluso si parte de su piel se quema un poco, eso le dará un mejor sabor. Una vez listos, reservar para el armado.
- 4 • Lavar y secar el ajÍ amarillo y colocarlo directamente sobre el quemador de la cocina. Una vez que todas las caras de su piel se encuentren quemadas, ponerlos en un contenedor con tapa y esperar a que se enfríen. Retirar la piel y las semillas y licuar junto con el aceite de oliva; agregar sal y ajo a gusto.
- 5 • Para los chips de yuca, laminarla con la ayuda de una mandolina, un cuchillo bien afilado o un pelador. Calentar el aceite a 180°C y freír la yuca. Hacer esto de a poco, para que no se enfríe el aceite. Condimentar con sal y pimienta. Reservar en un papel absorbente.
- 6 • Para el armado del sándwich, tostar el pan con un poco de mantequilla, poner un poco de salsa de ajÍ amarillo en la base, luego poner una capa de hojas verdes, luego las milanesas, el salteado de pimentón y luego un poco más de la salsa de ajÍ. Tapar y servir acompañado de chips de yuca.



CANCIÓN RECOMENDADA
POR LA CHEF:
"Carnaval (feat Christina
Rosenvinge)"
Fernando Milagros





Originarios de Gaza, Palestina, Rasha y Mohammed son refugiados en Chile hace 6 y 7 años respectivamente. Él es enfermero y trabaja en el hospital de La Florida y ella es profesora de inglés y da clases de forma particular. Llegaron a Chile buscando mayor libertad y oportunidades, siendo la primera familia de Gaza refugiada aquí. Su hijo (5 años) nació en Chile, y el resto de sus familias siguen allá.

Cuando recién llegaron, para ambos el cambio cultural fue grande. Mohammed cuenta: “Nosotros venimos de una cultura conservadora y, al llegar acá, todo era muy distinto, más liberal que en mi país”. A Rasha, en la calle, la gente le preguntaba por qué usaba el pañuelo sobre su cabeza: “Antes me preguntaban más, pensaban que mi marido me obligaba a usar el pañuelo; no entendían que es mi religión y mi cultura, que yo elijo usarlo. Ahora ellos saben más”, explica.

La experiencia de esta familia en Chile ha sido buena aunque, según Mohammed, esa opinión depende de la suerte que haya tenido cada uno. Él fue recibido por una familia de gente buena que quería ayudarlo, por eso piensa que los chilenos son buenos: “Son acogedores, especialmente con los árabes; respetan las religiones, eso es bueno para nosotros. Siento que podemos salir tranquilos a la calle”. Rasha opina lo mismo, ha tenido buenas experiencias: “Tengo una amiga que vivía en otro país y ahora está en Chile y vive muy cómoda porque siente que cada uno vive su vida y ella ha vivido acá con respeto”, nos cuenta.

Para Rasha y Mohammed lo más difícil es estar lejos de la familia. “Al final nosotros estamos solos acá, pero no queremos estar solos toda la vida”, dice ella.

Como musulmanes, para esta pareja criar a su niño en Chile -según cuentan, el primer chileno hijo de padres palestinos de Gaza- es complejo. Porque su cultura y religión son conservadoras y se mantienen así, como explica Mohammed, y él como padre quiere que su hijo siga esa misma línea. “Es un desafío grande, porque él nació acá y éste es su país también, él tiene que estar acá, con sus amigos, pero no puedo dejarlo sin conocer su origen, sin saber que es árabe, sin conocer su religión. Vamos viendo qué pasa”, dice Mohammed. El niño



habla árabe, pero le da vergüenza hacerlo en el colegio. Para animarlo, Rasha le dice: “Tienes suerte, porque eres chileno, pero de familia árabe, y puedes hablar árabe, español y también inglés”.

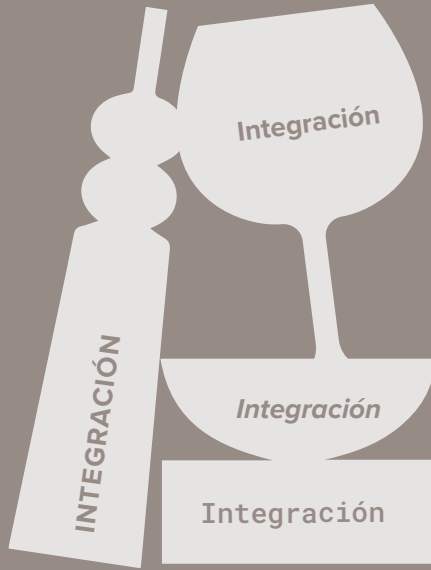
Para Rasha y Mohammed lo más difícil es estar lejos de la familia. “Al final nosotros estamos solos acá, pero no queremos estar solos toda la vida”, dice ella.

“La verdad acá todo es diferente -dice Rasha- la gente, el idioma, la comida. Me gustan algunas comidas de acá, el pastel de choclo, la empanada. Nosotros también tenemos una empanada, de la misma forma que ustedes, pero con otra masa y el relleno es diferente porque nosotros aliñamos con distintas especias la carne o el pollo.

Acá al arroz, por ejemplo, no le ponen nada. Nosotros le ponemos pimienta negra y una mezcla que se llama 7 especias”. Mohammed explica que la cocina árabe necesita mucho tiempo para que su preparación salga más linda y más sabrosa.

Héctor Sánchez

Alexander Peña



Alí Akbarzads y Fazila

Matías Panigatti

Matías Panigatti



Lleva 20 años en la cocina, la mayor parte de ellos dedicado al área de la educación. Trabaja con personas en situación de discapacidad (con síndrome de Down y personas ciegas), así como también con personas refugiadas y migrantes. Cuando conoció la Fundación Gastronomía Social, se hizo parte de ella inmediatamente.

Mientras estuvo dando clases, Matías extrañaba volver al mercado y a la presión de los eventos. Hoy, ya en la Fundación Gastronomía Social, ha podido combinar esos dos aspectos de la gastronomía, siendo parte de la Academia de Oficios y de la empresa de catering de la fundación. "La Academia espera, en tres años, poder capacitar a 3.600 personas en riesgo social, incluyendo a personas refugiadas y migrantes, que quieren emplearse, pero no tienen los medios para estudiar. Nosotros les enseñamos oficios a través de cursos cortos, como charcutería, conservas, etc., con la idea de permitirles emprender sin grandes inversiones. La empresa de catering de la fundación comenzó en enero y allí les damos trabajo a nuestros mismos exalumnos. Trabajamos con embajadas y estamos por abrir una cafetería en un edificio corporativo, hacemos eventos particulares, pero siempre desde lo social. No es para las luces, es para interceder y cambiar la realidad de ellas y ellos", explica.

Alexander es cocinero, tiene 25 años y trabaja desde los 18 años en la cocina de un hotel en Santiago. La pasión que siente por su trabajo es la que lo impulsó a crear esta receta: "Pensando en que a Chile han llegado hartos venezolanos y peruanos, se me ocurrió esta preparación que combina dos clásicos de esas cocinas: la arepa y el ají de gallina; además me encanta lo picante", cuenta.

Alexander Peña

Arepa rellena con ají de gallina



"Como familia llegamos en 2003 desde Afganistán a Chile, como parte de un programa de reasentamiento. Con el apoyo de ACNUR, después de un tiempo comenzamos nuestra vida acá en Chile. Allá mi papá era profesor universitario y mi mamá, tecnóloga médica. Aquí hoy ellos tienen un minimarket", dice Alí.

Fazila es su madre y explica que el mantu es un plato muy conocido en su país y por eso quería compartirlo, y que aquí cambiaron las arvejas por garbanzos.

Alí Akbarzads y Fazila su madre
Mantu o dumplings afganos



Receta de
Alexander Peña



x 4 2 arepas
por persona

Ingredientes:

Arepas

- 1 ½ tazas de harina de maíz
- 1 ½ tazas de agua fría
- Pizca de sal

Relleno

- ½ kilo de pechuga de pollo
- 1 tarro de leche evaporada
- 30 gr de ají amarillo pasta (de 3 ajíes amarillos)
- 2 huevos
- 100 gr de aceituna morada
- 8 a 10 galletas de agua

Arepas con Ají de Gallina

Perú - Colombia - Venezuela

La preparación más famosa del recetario colombiano y venezolano, se une a un plato típico peruano. Juntos son dinamita.

Arepas

- 1 • Mezclar la harina de maíz, agua fría y sal. Formar una masa homogénea y dejar reposar unos 10 minutos.
- 2 • Armar tortillas (8 unidades) de unos 8 cm de diámetro y 1 cm de espesor.
- 3 • Cocinar en sartén con un poco de aceite por 3 a 5 minutos por lado.

Relleno ají de gallina

- 1 • Cocer los huevos por 10 minutos en agua hirviendo, pelar y reservar.
- 2 • Cocinar el pollo en agua y reservar el caldo; desmenuzar el pollo y reservar.
- 3 • Saltear el pollo en aceite de maravilla. Agregar leche evaporada, caldo de pollo y ají amarillo (idealmente en pasta o triturado). Rectificar la sazón y dar cocción por 5 a 7 minutos.
- 4 • Agregar cúrcuma si falta color. Agregar galletas de agua molidas para dar punto.

Montaje

- 1 • Abrir la arepa en la mitad. Rellenar con ají de gallina y decorar con aceitunas moradas y huevo duro rallado o picado.
- 2 • Puedes hacer una pasta con las aceitunas y también queda delicioso.

CANCIÓN RECOMENDADA
POR EL CHEF:
"Mil Horas"
Los Abuelos De La Nada







Receta de
Fazila y Ali



x 4

Ingredientes:

Masa

- 1 cda de aceite oliva
- 375 gr de harina
- 70 a 100 cc de agua
- 1 huevo

Relleno

- 400 gr de cordero picado
- 1 cda y media de sal
- 2 cdas de aceite de oliva
- Pimienta negra
- Semillas de cilantro
- 500 gr de cebolla picada en cuadritos
- 2 dientes de ajo
- Cúrcuma en polvo
- Garbanzos o arvejas amarillas cocidos
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- Yogurt

Mantú – Dumpling Afganí

Afganistán

El mantú son un tipo de albóndigas del recetario gastronómico de Afganistán, de un exquisito sabor y que se sirven dentro de un dumpling. Para repetírselo.

Masas

- 1 • Mezclar el huevo con agua, harina, sal y aceite hasta lograr una masa uniforme. Dejar reposar la masa por 30 minutos. Estirar hasta lograr una masa fina de unos 2 mm y cortar cuadrados de 10 a 12 cm. Reservar.

Relleno

- 1 • En una sartén, agregar el cordero y 3 cucharaditas de aceite de oliva. Agregar 1 cucharada de sal, 1 cucharadita de pimienta negra y semilla de cilantro molida. Cocinar de 6 a 7 minutos. Luego apagar el fuego y agregar la cebolla, cilantro picado y ajo, para luego dejar enfriar.
- 2 • Sobre cada cuadrado de masa disponer de una cucharada de relleno, cerrar y dar cocción al vapor por 20 a 25 minutos.

Salsas

- 1 • Sudar las arvejas o los garbanzos en aceite de oliva y ajo, agregar cúrcuma y salsa de tomate. Reservar.
- 2 • Mezclar yogurt con 1 diente de ajo rallado, agregar semillas de cilantro, aceite de oliva y sal.

Montaje

- 1 • En una fuente, pintar la base con salsa de yogurt, disponer encimalos mantú, decorar con las arvejas o garbanzos y la salsa de yogurt. Terminar con cilantro fino picado.

CANCIÓN RECOMENDADA
POR EL CHEF:
"Stand By Me"
Ben E. King







Aunque estudió educación un tiempo, lo suyo era la belleza, por eso empezó a trabajar como estilista y a perfeccionarse con distintos cursos. Llegó a Chile desde Venezuela hace siete años. Hoy, entre otras cosas, se enorgullece de trabajar con las misses de belleza chilenas y ser maquillador del Festival de la Canción de Viña del Mar.

Cuando Héctor planeaba venir a Chile, quiso tener un plan B porque le habían dicho que le iría mal con su profesión. Entonces tomó un curso de cocina y trabajó en restaurantes. De hecho, en pandemia, cuando no podía ofrecer sus servicios como estilista, se puso a cocinar y vendía alitas de pollo con papas en su edificio. “Me encanta la cocina, tengo todos los implementos que te puedas imaginar”, comenta.

Mientras estuvo en su país, Héctor trabajó como estilista independiente, tal como lo hace en Chile. “Me gusta ir a las casas y que la gente que voy a maquillar y peinar se sienta cómoda y en confianza”, explica. En general las personas a quienes atiende lo reciben muy bien en sus hogares.

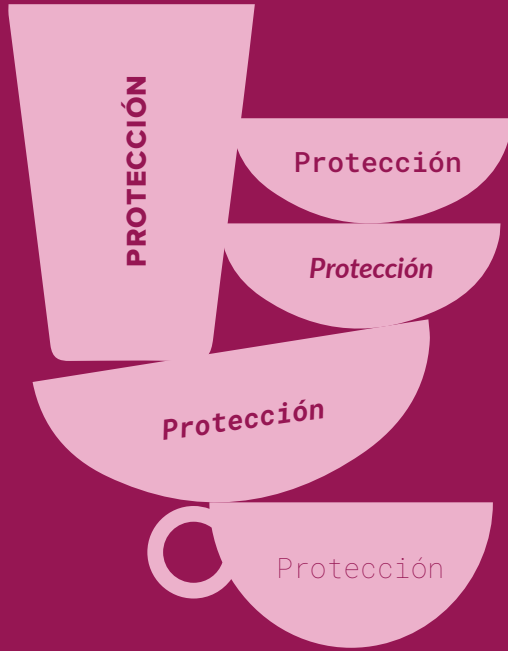


En Chile tuvo la oportunidad de conocer a quien tiene la franquicia de Miss Universo aquí y de trabajar con las reinas de belleza. Hoy también es el estilista para el staff del Festival de la Canción de Viña del Mar, algo que jamás soñó. “En Venezuela el Festival es algo increíble, todo el mundo lo conoce y no pueden creer que yo esté trabajando en él. Maquillo a las bailarinas y es espectacular poder estar al otro lado y ver cómo funciona este gran espectáculo”, comenta.

La única vez que formó parte del staff de un salón de belleza fue aquí en Chile: “Sucedió después de la pandemia. Varios de los que trabajaban allí eran venezolanos y me di cuenta de que algunas personas se cierran y les cuesta más integrarse. No se dan la oportunidad de conocer al país ni su cultura”, explica. Él, cuenta, ha salido de viaje, ha conocido muchos lugares de Chile y le encanta, y les recomienda a sus compatriotas hacerlo. “Ojalá se den la oportunidad de conocer este país”, opina.

Elena Osorio

Sergio Ibaceta



Aurime Pérez

Camila Fiol



Camila Fiol

Cocinera e investigadora, Camila ha desarrollado su pasión entre gomitas, helados y bombones. Desde *Fiol Dulcería* (su tienda), sorprende con confites de sabores inimaginables, algunos chilenos y otros llegados a nuestra tierra gracias a las comunidades extranjeras: “Hoy tenemos frutas de Colombia, de Venezuela, que yo sólo había visto en fotos”, dice.

Primero trabajó como cocinera unos años y fue en el restaurante Boragó donde descubrió que lo suyo era el mundo dulce. Partió con su dulcería y después se fue a estudiar y trabajar en el Master en Pastelería de Restaurante y Cocina Dulce en el Basque Culinary Center en San Sebastián (España) por más de tres años. Hoy hace capacitaciones en Chile y el extranjero y está enfocada en su tienda Fiol Dulcería que está pronta a abrir su segundo local.

Cuando se le invitó a adaptar las recetas para este libro, Camila aceptó de inmediato “porque me encantan los desafíos. Fue súper entretenido, porque nunca había hecho una arepa ni había trabajado con la harina de maíz. Son cosas que uno nunca ha hecho y no se te hubieran ocurrido. Hacer dulces y experimentar con estos nuevos ingredientes es un reto”, dice.



Sergio ama las sopaipillas “pasadas”, pero no puede comer gluten. Un día, en un arranque de creatividad, escribió esta receta en un papel para cuando tuviera la posibilidad de prepararlo: su idea era reemplazar las sopaipillas por arepas (ya que no contienen gluten). El hecho de que la chef Camila Fiol haya preparado su receta, significó poder concretar lo que hace mucho tiempo tenía ganas de saborear. ¿El resultado?... ¡Le encantó!

Sergio Ibaceta
Sopairepa



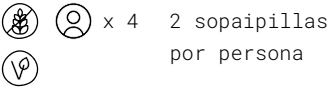
Natural de Puerto Ordaz, en Venezuela, Aurime es ingeniera industrial y quiso participar en el concurso de ACNUR (durante el festival Ñam) para poder ser parte de este nuevo libro de recetas. Llegó a Chile hace casi cuatro años y lo que más extraña de su país es a su familia y el reunirse con ellos a cocinar. “Estudié repostería porque me encanta la cocina y ya había probado esta receta fusión en mi casa y me gusta mucho”, confiesa.

Aurime Pérez
Tabbouleh con mote





Receta de
Sergio Ibaceta



x 4 2 sopaipillas
por persona

Ingredientes:

- 500 gr de zapallo
- 1 chorro de aceite de oliva (para asar el zapallo)
- 125 gr de harina de maíz blanca (o amarilla)
- 160 cc de agua
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de polvo de hornear
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Opcional: anís y canela en rama
- Aceite para freír
- 225 gr de chancaca (1 paquete pequeño o ½ grande)
- 400 cc de agua
- 10 gr de maicena (almidón de maíz)
- Cáscaras de naranja
- 1 rama de canela
- 2 u de clavo de olor

Sopairepa

Chile - Venezuela
- Colombia

Es una preparación tradicional de Venezuela y Colombia y la más consumida de estos países, hecha con harina de maíz. Y ésta preparación es tratada como una sopaipilla pasada... una delicia.

Preparación:

- 1 • Picar el zapallo en cubos y colocarlos en una lata de horno forrada con papel aluminio y rociar un chorro de aceite de oliva (se puede agregar anís o canela en rama al momento de hornear) y llevar al horno ya precalentado por 20 minutos a 160°C. Luego triturar.
- 2 • Pesar 220 gr del puré de zapallo en un bowl junto con la harina de maíz, agua y sal. Amasar con las manos hasta que quede una masa homogénea, agregar el aceite de oliva, amasar por un minuto fijándose de que la masa esté lisa y no quebradiza.
- 3 • Dejar reposar por 20 minutos, tapando el bowl con un paño de cocina. Colocar una bolsa sobre la masa y estirarla pasando encima el uslero. Luego cortar con un corta pasta redondo de aproximadamente 8 cm, pinchar con un tenedor y freír en aceite a alrededor de 160°C y dar vuelta hasta que ambos lados estén dorados (unos dos minutos). Retirar con cuidado y colocar sobre papel absorbente.
- 4 • En una olla, poner la chancaca picada o rallada, agua, cáscara de naranja, canela y clavo de olor. Aparte, disolver la maicena con un poco de agua fría y agregar a la mezcla de la olla una vez que la chancaca esté disuelta. Hervir durante cuatro minutos y apagar.
- 5 • Colocar las sopaipillas en la olla con la salsa caliente (que las cubra por completo) por un par de minutos. Servir y comerlas calentitas.

CANCIÓN RECOMENDADA
POR LA CHEF:
"Tren al sur"
Los Prisioneros







Receta de
Aurime Pérez



Ingredientes:

- 100 gr de trigo mote crudo o 300 gr de trigo mote cocido
- 200 gr de tomate
- 100 gr de cebolla blanca (ya pelada)
- 20 gr de cilantro (1 puñado)
- Zumo de 3 limones
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Merkén

Tabbule con mote

Chile - Países Árabes

Es la ensalada árabe más conocida y consumida. Fresca, sabrosa, balanceada. Y al añadirle mote, le da una textura diferente y muy rica.

Preparación:

- 1 • Cocer el trigo mote, desde agua fría con una pizca de sal de 20 a 30 minutos hasta que esté blandito; dependiendo del mote y del fuego, se puede demorar más o menos (o utilizar trigo mote comprado ya cocido).
- 2 • Lavar los tomates y picarlos en pequeños cubitos (brunoise), pelar y picar la cebolla en pluma fina.
- 3 • Lavar, secar y picar el cilantro fino de un solo corte, ya que se puede poner negro.
- 4 • Mezclar trigo, tomate, cebolla y cilantro en un bol y condimentar a gusto con el resto de los ingredientes. Si le gusta con más acidez, añadir un poco de vinagre.
- 5 • Servir como ensalada o como acompañamiento de carnes, pollo o pescado, incluso para las Sopairepas (sin pasar por chancaca).

CANCIÓN RECOMENDADA
POR LA CHEF:
“Dejando Libre el Amor”
Chancho en Piedra







Llegó a Chile en 2007 y sus hijas, las “chilombianas” (como se dicen así mismas), han crecido aquí. Su propia experiencia la motivó a asistir a personas refugiadas y migrantes y apoyarlas con ese “empujoncito” que muchas veces necesitan para salir adelante. Ella sabe que no es fácil llegar a un país e integrarse a una nueva cultura.

Por razones que ponían en peligro su vida, Elena, su esposo y sus hijas comenzaron un periplo por algunas ciudades de su Colombia natal antes de venir a Chile. “Llegamos aquí a pedir refugio cuando nuestras niñas tenían 8, 10 y 12 años. Temíamos por nuestra vida y pensamos en solicitar asilo en Chile y nos vinimos con el contacto de la Vicaría de la Pastoral Social, con una carta para ellos”, cuenta Elena.

Sobreviviendo durante el primer año, se gastaron todos sus ahorros, incluso el dinero que habían obtenido tras vender su casa y otras pertenencias en Colombia. No fue fácil, no podían buscar trabajo porque no tenían cédula de identidad chilena. Alguien les comentó que era posible sacar un RUT en el Servicio de Impuestos Internos y con ese documento pudieron acceder a ser contratados por un empleador, así como a comprar un auto para trabajar. Recién en 2009 los reconocieron como personas refugiadas y les dieron visa temporal, para lograr la definitiva en 2010.

Actualmente, Elena trabaja ofreciendo apoyo social a personas refugiadas y migrantes en una municipalidad. Toda su experiencia como refugiada la ha volcado en apoyar a quienes llegan. “En



2008, hablando sobre nuestras necesidades, varios profesionales colombianos hicimos la Organización de Colombianos Refugiados en Chile. Por ejemplo, cómo conseguir cupos en el colegio o cómo lograr un trabajo eran temas importantes. Gracias a la Organización, que existe hasta hoy y reúne más de cien personas, nos mantenemos pendientes acompañando a quienes llegan”, detalla.

“Para nosotros no fue tan complejo adaptarnos a Chile porque habíamos cambiado mucho de ciudad, de colegio, y estábamos acostumbrados. Aquí, a través de las clases de natación en la Universidad de Chile, donde matriculamos a las niñas, ellas

hicieron amigos y nosotros también, fue algo muy bueno para integrarnos”, cuenta Elena. Sus hijas compitieron en natación por Chile durante años.

Sobre los distintos hábitos de Chile y Colombia, Elena cuenta como anécdota las confusiones que les produjeron al llegar los nombres de algunos platos. Allá un churrasco es una plancha que viene con carne, rodeada de papas con queso y guacamole, para compartir. Cuando lo pidieron y les llegó un sándwich, entendieron que no era lo mismo. “Y cuando pedimos un ‘completo’, esperábamos que a la mesa llegara un menú completo, no un perro caliente”, finaliza.

Nadiia Vasylychenko

Olena Kravchenko



David Araos

Ignacio Ovalle



Ignacio Ovalle

Es el cocinero detrás de La Calma, el restaurante donde brillan los pescados y mariscos chilenos, con una forma única de tratarlos. Para este chef, es fundamental aprender e integrar las cocinas que han llegado con las personas refugiadas y migrantes, porque enriquecen nuestro recetario.

“La identidad de la cocina chilena no existiría sin las personas de otros lugares... somos un hermoso popurrí”, dice Ignacio Ovalle, el aplaudido cocinero del restaurante La Calma, donde los pescados y mariscos son cocinados con maestría. El origen de su cocina no está ligada a los productos del mar, sino más bien a las ollas de su abuela Yolanda Ovalle. “Con ella aprendí a faenar el chancho, a hacer los arrollados, las prietas, es la cocina casera que recuerdo siempre”, explica. Para Ignacio conocer y probar las cocinas de otros países ha hecho que su mente se abra, que los sabores mejoren en sus preparaciones. Pero no sólo admira esas gastronomías, sino también la forma de trabajar. Es por ello que ha buscado que en La Calma convivan diversas nacionalidades: peruanas, venezolanas, chilenas. “Es que la atención, la amabilidad, la oratoria de muchos extranjeros es fundamental para el restaurante, nos enriquecen”, agrega Ignacio.



"Estábamos paseando por Ñam y vi que uno podía dejar una receta, pero no lo hice porque no hablo bien castellano. Cuando llegué a casa, le conté a mi hija Alisa de 11 años y ella me ayudó a escribirla. El panqueque de papas es muy propio de Ucrania, es una receta muy clásica. Estoy en Chile por el trabajo de mi marido, pero mis padres llegaron como refugiados este año... la receta es en honor a ellos", cuenta Olena.

Olena Kravchenko
Panqueque de papas



"Soy un aficionado a la cocina, trabajo como garzón y anfitrión en un restaurante de Curacaví. Estando en Ñam vi el libro de ACNUR y me di cuenta de que habían participado chefs a los que sigo, como Juan Pablo Mellado. Entonces pensé en dejar una receta fácil, para comer con las manos y con ese componente de cocina peruana que me encanta. Así nacieron los tacos salteados", cuenta David Araos.

David Araos
Taco Salteado





Potato Pancakes

Chile - Ucrania

Es una receta clásica del recetario gastronómico de Ucrania. Y su autora, Alena Kravchenko (ucraniana) quiso hacerla en homenaje a su madre y su padre.

Receta de
Olena Kravchenko



Ingredientes:

- 300 gr de papa pelada
- 60 gr Nueces picadas
- 150 gr de cebolla blanca cortada en cubitos
- 1 huevo
- 2 gr de pimienta negra recién molida
- 5 gr de sal

Para servir:

- Crema ácida o yogurt natural
- Hierbas al gusto

Preparación:

- 1 • Rallar las papas por la parte gruesa del rallador.
- 2 • Mezclar la cebolla con el resto de los ingredientes.
- 3 • En una sartén ligeramente aceitada, freír a fuego medio hasta que todo agarre un color dorado.
- 4 • Disfrutar con crema ácida y cebollín o lo que sea de su gusto. Si tiene eneldo fresco, será mucho mejor para mezclar con el yogurt blanco o natural (esto a modo de salsa).







Receta de
David Araos



Ingredientes:

- 8 unidades de tortillas de maíz
- 650 gr de lomo liso de vacuno sin grasa
- 1 cebolla morada mediana cortada en pétalos
- 1 tomate cortado en gajos
- 5 gr de jengibre
- 2 dientes de ajo
- Hojas de cilantro para decorar
- 2 láminas de ají jalapeño por cada taco
- 2 limones sutil
- Sal y pimienta al gusto
- 100 cc de salsa de soya

Taco Salteado

México - Perú

Imagínese un delicioso taco, que va relleno de esa sabrosura llamada lomo salteado. O sea, México y Perú en un sólo bocado.

Preparación:

- 1 • Cortar la carne en trozos rectangulares del ancho de un dedo. Macerarla con la salsa de soya, jengibre picado y ajo picado.
- 2 • En un wok, saltear la carne hasta sellar. Una vez sellada, salpimentar, luego sacar y mantener en un recipiente.
- 3 • Volver a calentar el wok y saltear la cebolla. Agregar el tomate y saltear unos segundos volviendo a incorporar la carne.
- 4 • Calentar la tortilla en una sartén o plancha. Luego, montar la preparación anterior sobre la tortilla y decorar con láminas de jalapeño, hojas de cilantro, gotas de limón y a disfrutar.







Es traductora e intérprete profesional, avecindada en Chile desde 2004, cuando a partir de un trabajo que duraría sólo unos meses, se enamoró y casó con su actual marido. Hoy maneja la angustia de la guerra, a través de instancias que le permiten contribuir, informar y sentirse más cerca de su familia.

La vida profesional de Nadiia en Chile consistía, casi en su totalidad, en traducir certificados de nacimiento o informes para empresarios y delegaciones gubernamentales que visitaban el país. Pero cuando se inició la guerra en su Ucrania natal (febrero de 2022), todo cambió radicalmente, y a partir de ese instante, destinó mucho de su tiempo a ser intérprete de las entrevistas para que sus compatriotas ucranianos puedan solicitar la condición de refugiados en Chile. Además, se puso a realizar traducciones en diversos proyectos internacionales que buscan hacer más visible el conflicto bélico, como por ejemplo, en las publicaciones del *Institute for War and Peace Reporting*. También ha sido voluntaria en diferentes actividades de la comunidad ucraniana en Chile que, a pesar de ser pequeña en número, se ha hecho notar por medio de la organización de varias actividades para concientizar sobre la guerra. “El trabajo como intérprete para las personas solicitantes de asilo resultó ser la labor más fácil en términos de vocabulario, pero la más difícil en términos emocionales. Interpretar los testimonios de las personas que han tenido que huir de la guerra, cuando mis familiares más cercanos aún permanecen allí, ha requerido de mucha fuerza”, confiesa. Por eso ha tenido que buscar apoyo psicológico y de capacitación para poder llevar a cabo su tarea. Y es que toda su familia continúa viviendo en Ucrania, incluida su madre, quien cuida de su abuelo Andriy de 96 años, en el pueblo de Korop que es fronterizo con Rusia, un pueblo rodeado por bosques y puentes. “Mi hijo se llama Andrés en honor a él”, cuenta.



“Trato de llamar a cada uno... Todos los días llamo a alguien y les converso. Al final, pareciera que la guerra nos hizo más cercanos, nos preguntamos el uno por el otro”, dice Nadiia, quien además confiesa que encuentra su sosiego en las cosas cotidianas. “Mi mamá me dice que ellos tienen menos miedo que yo, porque yo veo las noticias que son espantosas. Escucharlos y hablar con ellos me calma”, agrega.

“A mis hijos siempre les he hablado en ucraniano, pero ellos me responden en el idioma que quieren. Nunca les exigí que lo hablaran... sin embargo, ahora lo hablan. Le pregunté a mi hija por qué me dijo que era para sentirse más cerca de mí, para apoyarme, porque sabía que eso me hacía feliz. Es su forma de estar cerca mío en estos momentos”, dice.

Nelly Bustos

Camila Arcos y Nicolás Moreno



Lucas Madrid

Flaminia Sacco



Flaminia Sacco

Las preparaciones de esta cocinera son esas que se quisieran probar una y otra vez. Y parte de su *expertise* viene de haber nacido en una familia de migrantes –los Sacco– que lleva décadas ligada al buen comer. Flaminia es la chef del restaurante Divertimento Chileno, que tiene una carta chilena donde a la vez coquetea con platos italianos.

En el Divertimento Chileno hay un plato que a pesar de ser de temporada, está presente todo el año. “El pastel de choclo aprendimos a hacerlo con un choclo distinto, no el húmero, para así poder tenerlo siempre”, dice.

Lo mismo pasa con las sopaipillas, que se sirven con un pebre de cochayuyo cocido, nada de vinagre, con palta, cebolla morada, sal, pimienta y aceite de oliva.

“En el restaurante mostramos nuestra cocina chilena, pero a la vez integramos culturas en un plato. Para mí esa integración siempre va a ser interesante. Tengo sangre italiana y la cocina te da esa posibilidad de mezclar, de mostrar, de integrar. La comida para mí es la forma más grata de mostrar una cultura y tomar conciencia respecto a esto. Permite asimilarla o entenderla desde un cotidiano. Más sí es a través del goce, que hace que se te olviden todas las diferencias”.



“Nos conocimos trabajando en un bar, nos enamoramos y somos pareja hace seis meses. Cuando fuimos a Ñam y vimos el puesto de ACNUR, dijimos ‘¿Por qué no participamos con una receta?’. Pensamos en una sopaipilla porque es muy nuestra, es rica, fácil de comer y le pusimos de relleno una pepiada para integrar culturas”, dice Camila.



“Ese relleno es una pastita rica, con palta y un pollito bien cocido con especias. La chef Flaminia nos dijo que podría quedar rico con cebolla caramelizada, así es que le hicimos caso y quedó buenisísima”, dice Nicolás Moreno.

Camila Arcos y Nicolás Moreno
Sándwich de sopaipilla pepiada

“Soy bartender, por eso lo primero que pensé fue en preparar este cóctel”, dice Lucas. Hace unos meses, conoció el primer libro “Mi mesa es tu mesa” de ACNUR y le gustaron sus recetas, porque eran preparaciones sabrosas y algunas fáciles de hacer. Lucas buscó hacer una preparación refrescante, que sea un homenaje a Chile y que tenga influencias peruanas, fue así que nació el Soursillo.



“La gastronomía es unión. Todos queremos aprender de las distintas culturas que hay en el mundo y me he dado cuenta que la mejor forma de lograrlo es a través de la gastronomía”, reflexiona.

Lucas Madrid
Soursillo







Sandwich de sopaipilla pepiada

Chile-Venezuela

La pepiada es el relleno más tradicional de la gastronomía venezolana y se lo come siempre con una arepa. En este caso, los autores quisieron fusionarla con la tradicional sopaipilla chilena. Una delicia.

Receta de
Camila Arcos
y Nicolás Moreno

  x 4 2 sopaipillas
por persona

Ingredientes:

- 500 gr de harina
- 250 gr de zapallo cocido molido
- Sal a gusto
- 1lt aceite de maravilla
- 1 sobre de levadura seca

Relleno:

- 2 pechugas de pollo deshuesadas
- 2 paltas molidas
- Mayonesa a gusto

Preparación:

- 1 • Mezclar la harina, el zapallo cocido, sal y levadura seca hasta formar una masa. Estirar la masa, con ayuda de más harina si es necesario, con un grosor de 2,5 mm y cortar círculos de unos 8 cm de diámetro, pinchar con un tenedor.
- 2 • Por otra parte, poner las pechugas de pollo en una olla, tapadas con agua. Hervir a fuego medio por aproximadamente 20 minutos. Si quiere, le puede agregar al agua alguna hierba para saborizar o granos de pimienta, ajo, etc.
- 3 • Sacar del agua y dejar enfriar, reservar el agua por si quedan muy secas. Una vez frías, deshilar con las manos. Mezclar el pollo con la palta y mayonesa a gusto. Rectificar sal y pimienta.
- 4 • Calentar el aceite y, con mucho cuidado, ir poniendo a freír las sopaipillas de a dos para que se frían bien. Una vez que estén bien fritas, sacar y poner sobre un papel absorbente para que escurran.
- 5 • Poner una sopaipilla como base y montar con parte del relleno, luego tapar con otra sopaipilla. Repetir con las otras sopaipillas... y a disfrutar.

CANCIÓN RECOMENDADA
POR LA CHEF:
"Escape (The Piña Colada Song)"
Rupert Holmes







Receta de
Lucas Madrid



Ingredientes:

- 2 tazas de pisco
(a elección)
- taza de jugo de limón
- taza de pulpa de huesillo
- taza de goma

Soursillo

Chile - Perú

Un cóctel tan sabroso y emblemático como el pisco sour, siempre viene bien. Y si a esto le sumamos esa delicia llamada jugo de huesillo, el resultado es un exquisito "soursillo". ¡Salud!

Para la goma

- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar blanca y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Poner todo en una olla a fuego bajo y hervir hasta que el azúcar se disuelva por completo. Luego dejar enfriar antes de usar.

Preparación

- Integrar todos los ingredientes en una coctelera o juguera. Agitar enérgicamente, colar y servir en un vaso frío decorado con un durazno en media luna.







Nelly Bustos acogió a una familia de cinco personas afganas en su casa... sin tan siquiera conocerlos. Se trata de la familia Aliyar, compuesta por Ali, su esposa Roqia y sus tres hijos de 16, 12 y 4 años. Es una historia, que ha movilizado a sus vecinos y comunidad.

“Gracias por salvarnos la vida”, le dijo Ali Aliyar, el padre de la familia, a Nelly, al mes de haber llegado a Chile. Nelly no dijo nada, sólo hizo un gesto con la cabeza. Salió al patio de su casa en Maipú, prendió un cigarro y lloró. Hace solo unos meses, los talibanes habían arrojado una bomba en lo que había sido el colegio del hijo del medio de la familia, todos sus compañeros murieron. Cigarro en mano, Nelly Bustos tomó su celular y empezó a mirar un video en el que estaba el niño Aliyar, vestido de un bello celeste, sobre un escenario de su nuevo colegio en Chile, mientras recitaba un poema en persa con la ayuda de su mejor amigo chileno. Hasta el día de hoy, la complicidad de esos niños emociona a Nelly.

“Por supuesto que es difícil, son costumbres muy distintas, pero cuando nos enteramos que esta familia estaba en peligro, con mi hermana entendimos que había que hacer algo. Soy como los caballos de carrera, voy para adelante, no lo pienso, Dios proveerá”, dice Nelly.

Después de conocer la compleja historia de la familia Aliyar, a través de una hermana de Roqia que ya vivía en Chile, Nelly (enfermera jubilada de 68 años) empezó a movilizar a su comunidad para lograr que la familia llegase al país y saliera de peligro.



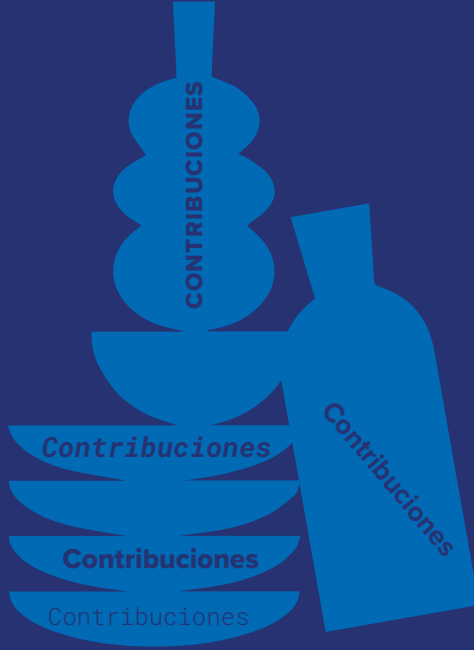
“No hay un por qué, sólo lo hice. Lo primero fue preguntarle a mi marido (que trabaja en Concepción) qué pensaba. Él me dijo que la casa era mía. Después le pregunté a mis tres hijos, aunque no viven conmigo; ellos sabían que necesitaba ayudarlos”, explica Nelly.

En el proceso no estuvo sola. Nelly es parte de la junta de vecinos de su condominio, por lo que les contó que quería que esta familia se instalara en su casa. “Mis vecinos se encargan de que estén bien, están siempre atentos por sí necesitan algo cuando yo no estoy”, explica Nelly. Al principio sería por unos meses, pero ya llevan más de un año y Nelly los sigue apoyando.

De lo que más se enorgullece es haber logrado que en poco tiempo los tres hijos tuvieran colegio. “No sabía cómo hacerlo, pregunté por todos lados y fue en un quiosco donde me recomendaron que fuese a la Corporación Municipal de Educación. Me atendieron muy bien y en una semana ya estaban yendo a clases, a pesar de que ninguno hablaba castellano”, cuenta. Hoy, la hija mayor tiene promedio 6.8 y el menor de los hijos ha dicho que le encanta su jardín infantil. “Acá ayudamos entre todos. Un vecino se ofreció a llevarlos al colegio y cuando le pregunté cuánto costaría, me dijo: ‘Pero mujer, cómo se te ocurre... es gratis’. Me emocionó”, dice.

Yahvé Herrera

Alan Rivera



Lourdes Rodríguez

Kurt Schmidt



Kurt Schmidt

Este reconocido chef ha trabajado en los últimos años no sólo en las cocinas de sus restaurantes (99, De Raíz, Prima Bar y Tomata Pizza), sino también -a través de la Fundación Gastronomía Social- entregando herramientas para que personas vulneradas (incluyendo migrantes y refugiadas) tengan oportunidades de cambio social.

Schmidt es parte de la Fundación Gastronomía Social. Unos años antes había tratado de comenzar una fundación y no tuvo éxito, pero con la Fundación todo fluyó. “Comenzamos con nuestro primer proyecto que se llama Comida para Todos que empezó en mayo de 2020, para combatir el hambre durante la pandemia; utilizamos la capacidad instalada de 20 restaurantes para entregar más de 10 mil almuerzos al mes en diversas ollas comunes. Hoy, tres años después, generamos proyectos de educación, entregamos herramientas y oportunidades, que es lo que falta en Chile. Eso es lo que le da sentido al trabajo y a mi trayectoria”, cuenta Kurt.

“Para mí la gastronomía es eso, tener la oportunidad de ser un puente, un facilitador. En mi cocina me gusta intervenir poco un producto, un vegetal, mientras más sientas su crocancia mejor cocinero me siento. Con los platos de la cocina de otros países pasa eso, se crea un lazo, no importa el origen de los productos, todos conviven en el plato”, explica.



“Me gusta mirar otras culturas y ver ingredientes gastronómicos fáciles de incorporar en recetas, como por ejemplo estos falafel a base de garbãnzos, que son una preparaci3n sin gluten y veganos. Son fãciles y nutritivos para hacer en casa”.

Alan Rivera Buendía

Falafel a la chilena con pebre criollo



“En Venezuela me dedicaba al áreã de patrimonio hist3rico cultural y hoy en Chile tengo mi carrito de comida al paso en Puente Alto. Ahí sirvo mi receta, que es la mezcla de dos patrimonios: la sopaipilla chilena y la guasacaca que es un relleno venezolano. Al p3blico le encanta porque es sabrosa y contundente”.

Lourdès Rodr3guez

Sopaipilla Abrazo universal





Receta de
Alan Rivera



Ingredientes:

- 250 gr de garbanzos crudos hidratados
- 60 gr de cebolla blanca
- 1 cda de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 1 cdta de ají de color
- ½ cdta de comino
- ½ cdta de merkén
- Sal al gusto
- ½ cdta de curry en polvo
- Jugo de 1 limón
- 50 cc de aceite de oliva
- 1 cda de orégano
- Hojas de perejil y menta al gusto

Pebre:

- 1 tomate
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ají verde
- Jugo de medio limón
- 1 cdta de sal
- ½ cdta de pimienta
- 40 gr de cilantro

Falafel a la chilena con pebre criollo

Chile - Países Árabes

Es una sabrosa croqueta hecha de garbanzos y es uno de los platos más famosos y reconocidos de la gastronomía árabe. Su autor propone acompañarla de un rico pebre chileno. Adictiva.

Preparación

- 1 • Moler los garbanzos hidratados (por lo menos 12 horas) junto con cebolla, ajo y albahaca. Luego escurrir con un paño para eliminar el exceso de humedad.
- 2 • Sazonar con ají de color, comino, merkén, curry. Agregar aceite de oliva, limón y sal. Mezclar bien y dar la forma deseada (bolita, quenelle, tortilla) y freír a 170 °C por 3 a 5 minutos (dependiendo del tamaño). Reservar en fuente con papel absorbente.

Para el pebre

- 1 • Cortar todas las verduras en brunoise (cubos pequeños), mezclar y condimentar a gusto.

Montaje

- 1 • En un pocillo, montar el pebre y disponer de 3 a 4 falafel. También pueden presentarse con otras salsas o dips untables.

CANCIÓN RECOMENDADA
POR EL CHEF:
"Fairuz"
Nassam Alayna El Hawa







Receta de
Lourdes Rodríguez



x 4

Ingredientes:

- 150 gr de zapallo
- 1 y $\frac{1}{2}$ taza de harina
- $\frac{1}{2}$ taza de manteca
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de merkén

Mechada

- 250 gr de carne vacuno (sobrecostilla, pollo ganso, posta rosada)
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 1 zanahoria
- $\frac{1}{2}$ pimentón
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{2}$ taza de vino tinto
- Sal, pimienta

Guasacaca

- 1 palta mediana
- 1 limón sutil
- 1 puñado de queso llanero venezolano
- 1 puñado de cilantro

Sopaipilla

Abrazo universal

Chile-Venezuela | *La sopaipilla se convierte en un exquisito sándwich relleno con mechada y acompañado de esa delicia llamadaguasacaca, una tradicional salsa venezolana a base de palta.*

Preparación

Para la carne mechada

- 1 • Dorar la carne de vacuno en una olla.
- 2 • Agregar a la olla un sofrito (cebolla, zanahoria, pimiento, apio y ajo), añadir el vino tinto. Reducir.
- 3 • Incorporar agua y sal. Cocinar hasta que la carne esté blanda (90 a 120 minutos). Dejar enfriar en el mismo caldo. Luego desmechar la carne en el caldo. Reservar.

Para la Sopaipilla

- 1 • Hervir o asar el zapallo. Una vez cocido, mezclar tibio con harina, merkén, sal y manteca, y elaborar una masa homogénea y elástica.
- 2 • Estirar la masa hasta lograr 5 mm de espesor y cortar según la forma deseada.
- 3 • Picar la masa (hacer hoyos) y freír a 180° por 2 a 3 minutos.
- 4 • Reservar sobre papel absorbente.

Guasacaca

- 1 • Triturar la palta con limón sutil, aceite de maravilla y sal hasta lograr textura dressing (semi líquida). Opcional: agregar cilantro y cebolla.

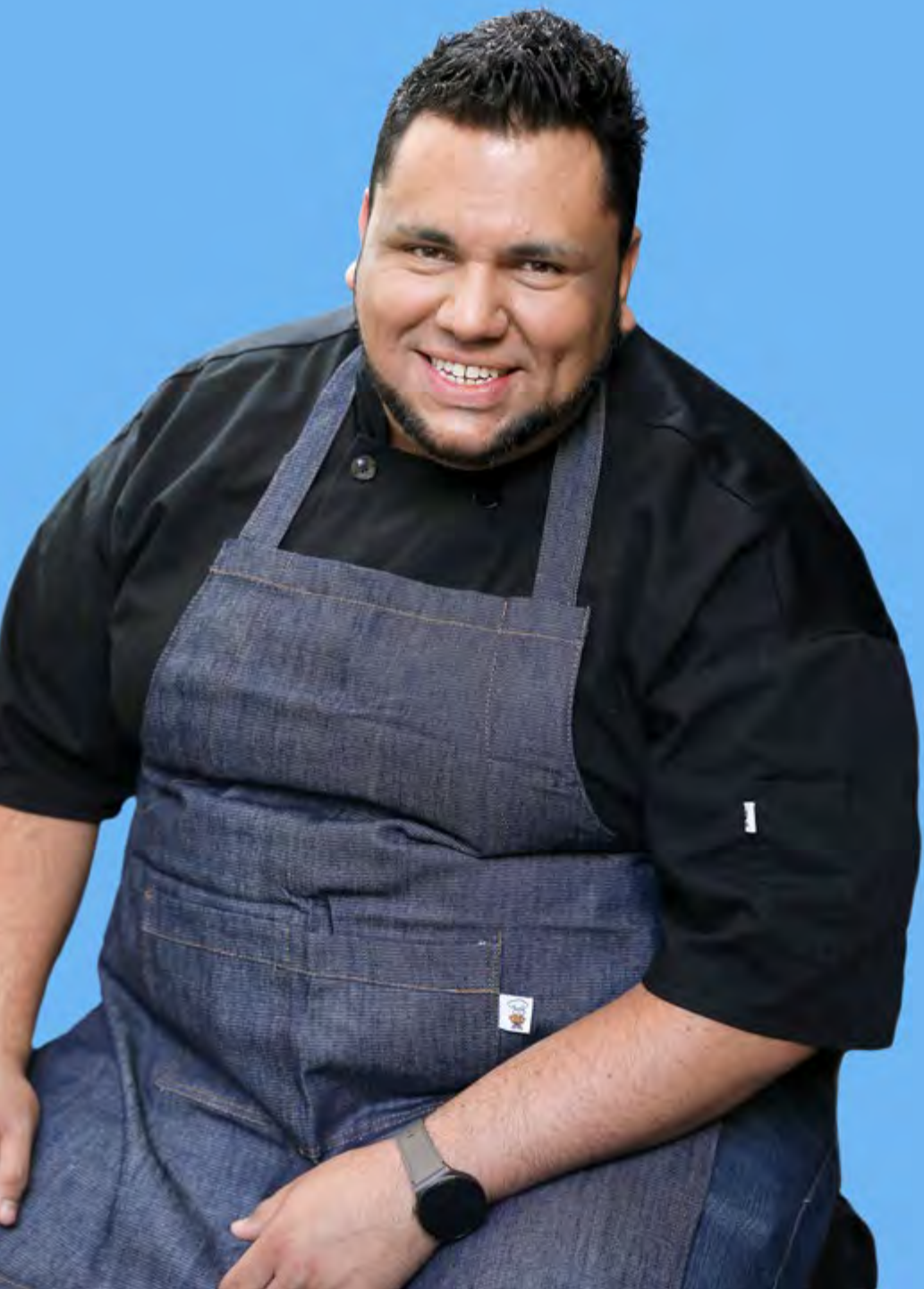
Montaje

- 1 • Sobre una sopaipilla, colocar una cucharada de carne desmechada, coronar con queso llanero rallado y humectar con la salsaguasacaca.
- 2 • Decorar con cilantro picado.



CANCIÓN RECOMENDADA
POR EL CHEF:
“El canelazo”
Inti Illimani





CH3 Gourmet se llama la chocolatería que Yahvé Herrera abrió en diciembre de 2022 en pleno barrio Italia, en la ciudad de Santiago, justo tres años después de haber llegado a Chile. Este venezolano, de 34 años, encontró en el chocolate la forma de crecer en forma integral a través de un negocio, de crear lazos, aportar y generar comunidad.

Yahvé Herrera era un referente del chocolate en su país, Venezuela. Todo empezó cuando en la universidad, mientras se especializaba en servicio al cliente para restaurantes y hoteles, fue a un simposio y escuchó una frase que lo marcó: “Venezuela tiene el mejor cacao de aroma del mundo, pero no se está comercializando como chocolate, se están sacando los granos”.

Fue en ese momento en que decidió hacer algo al respecto y para ello pensó en crear un saber en torno al chocolate, más allá del producto. “Ese saber lo convertí en un negocio, que tuvo un estilo disruptivo, cercano, genuino, me permitió hacerme un nombre en el mundo del chocolate de mi país”, cuenta.

A Chile llegó en diciembre de 2019 con su actual socio, con el conocimiento de que es el país donde más se consume chocolate en Latinoamérica. “A los chilenos les gusta ir a la vanguardia, por lo que había espacio para la innovación”, dice.



Su llegada no estuvo exenta de problemas, principalmente desde lo anímico. Le costaba la rutina, la velocidad de la vida cotidiana, el silencio del Metro, la vorágine de la vida diaria. “Me tranquilé, tuve muchas trabas emocionales, fue un golpe al ego. En Caracas tenía un negocio, viajaba, era reconocido y es difícil llegar a un país donde nadie te conoce. El proceso de adaptación es estresante”. Pero salió adelante, primero trabajando como reponedor, luego en una chocolatería. Y al mismo tiempo, dictaba clases particulares y virtuales enseñando a hacer bombones. Además, se inscribió en los ecosistemas de emprendimientos de la comuna de Santiago, auspiciados por ACNUR

y la Municipalidad de Santiago, y que le permitió formalizar el negocio que ya tenía en mente. El 3 de diciembre de 2022 abrió *CH3 Gourmet*, su chocolatería, un espacio luminoso en pleno Barrio Italia.

En el local trabajan personas chilenas y también coterráneos suyos. “Trabajar con otras personas venezolanas te permite tener una visión más o menos similar en algunos aspectos, sentirte en confianza. No te sientes tan sólo, te sientes acompañado, porque almuerzas con ellos, escuchas sus historias familiares y te hacen sentirte más cerca de la tuya. Y también hay varios chilenos y eso me encanta”, dice Yahvé. Para él, esto sólo es una ventaja, porque genera una hermosa transculturización, un intercambio de saberes y sabores. “Suelo hacer reuniones en mi casa para acercar a los que trabajan en la chocolatería, a chilenos y venezolanos, siempre alrededor de la comida y así se han generado vínculos y conexiones, todos terminamos acercándonos y conociéndonos más... y esto es a través de una mesa”, comenta Yahvé.



@acnuramericas
@acnursuramerica



@acnur
@gastronomia.social



acnur
Fundación Gastronomía Social



Fundación Gastronomía Social

