



Menjars del món



Menjars del món

Zona Nord, Barcelona · 2019

Llicència: Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual

CC BY-NC-SA



Menjars del món

Un projecte de:



Un llibre realitzat per:



Amb l'acompanyament de:



La realització del llibre compta amb el suport de:



Vídeos de *Menjars del món* disponibles en
<https://lameriproductions.wordpress.com/>

Menjars del món



"Menjars del món saca lo mejor de cada uno"
– Pilar, impulsora del projecte –



Índex

Introducció

__Els nostres barris	02
__La Meri Productions	04
__Menjars del món. La seva història	06

Receptes i veïnat

__Fideuà de Montse Abad de La Torre	08
__Tallarines estilo filipino de Jeros	10
__Tajin de Fatiha	12
__Olla Gitana de Merche	14
__Empanadas argentinas de Guillermo	16
__Cous Cous de Souad	18
__Baleadas de Elvin Roy	20
__Galletas francesas de Pilar	22
__El horneado de Narcisa	24
__Habas a la catalana de María	26
__Fideuà de Maria del Rosario	28
__Coca de recapte de Josefina	30
__Pollo hojaldrado de Silvia	32
__Caracoles en salsa de Encarna	34
__Agraïments	37

Els nostres barris

Ciutat Meridiana, Torre Baró i Vallbona són els nostres barris. Des de fa temps ens diuen Zona Nord i sí, estem al nord de Barcelona. Hi ha qui diu que som la frontera. Per a moltes, aquí s'acaba la ciutat però per a nosaltres aquí comença tot. També hi ha gent que diu que som perifèria però el que no saben és que nosaltres tenim un altre centre diferent al de Plaça Catalunya o les Rambles. El nostre nucli són les veïnes i veïns, és el parc de Collserola i són les múltiples i diverses cultures que aquí convivim. Algunes de nosaltres vam néixer en aquests barris, altres hem arribat de nous i noves i, en qualsevol cas, Zona Nord és casa nostra. Caminar per aquests carrers és veure a cop d'ull que aquí hi ha autèntica diversitat, que convivim cultures de països molt diferents, tan diferents que de vegades ni tan sols sabem que existien.

En una ocasió, un cineasta ens va escriure perquè volia realitzar un curtmetratge. La seva intenció era entrevistar-nos per a poder inspirar-se en nosaltres com a joves de la "perifèria marginada". Li vam contestar quin era el nostre tipus de riquesa: aquest barri ens aporta comunitat i som propers entre nosaltres. Som com una gran família que ens ajudem malgrat viure en un espai geogràficament tan gran.

Les festes del barri a l'estiu, el Nadal i les Festes de la Primavera són exemples de com fem comunitat. Tothom surt al carrer, però a més d'això, som moltes les que ens ajuntem i fem coses per a construir un barri millor (unes fan el cinema a la fresca, d'altres organitzen activitats esportives, hi ha qui impulsa accions de denúncia social...). I si bé no tothom és actiu en la creació d'activitats, la majoria ho és amb el suport i amb l'agraïment.

El millor de Zona Nord és la seva tranquil·litat. La natura la tenim a tocar i les muntanyes plenes d'arbres ens rodegen. Quin barri de Barcelona veu quotidianament porcs senglars?

Zona Nord és la Plaça Roja sempre plena de gent, el castell de Torre Baró amb les millors vistes panoràmiques de la ciutat, l'estació de tren amb les vies que ens porten d'aquí cap allà, el *papa mòbil*, les pujades i baixades, el Rec Comtal a Vallbona, l'antic camp de futbol, el mercat, equipaments públics, els camins de Collserola, la font Muguera... És tot això i també som nosaltres: les veïnes i veïns que vivim la quotidianitat d'un barri on no tot és fàcil però tampoc tot és difícil.

Zona Nord és una zona especial. Té la seva elegància i també la seva part dolenta, com tots els barris, però la veritat és que no es troba una zona com aquesta a la ciutat. És per això que nosaltres ens sentim molt afortunades de viure aquí. I dir això no vol dir que anem amb els ulls tapats. Sabem que hi ha persones que tenen por de venir aquí, que tenim mala fama (especialment degut a la imatge que projecten els mitjans de comunicació massius), que els desnonaments continuen, que la situació econòmica de molta gent és precària, que podem tenir vides dures, que el metro no té la freqüència de pas més alta de la ciutat ni és el més llarg, que el transport públic no arriba a tot arreu on hauria d'arribar, tot i que hi ha hagut millores en aquest aspecte...

És per tot això, perquè ens estimem els barris en els que vivim, que ens trobarem pel carrer passejant amb les nostres amistats o tornant cap a casa després de la feina o d'una festa. Ens trobarem construïnt comunitat dia a dia, amb petites coses com un somriure.

A close-up photograph of a person's hands pouring tea from a highly reflective silver teapot into a small white cup. The background is slightly blurred, showing other people at what appears to be an outdoor social gathering. The lighting is bright, suggesting daylight.

Menjars del món

LA SEVA HISTÒRIA

La del 2018 ha estat l'onzena edició de *Menjars del món*. 11 anys d'un projecte comunitari, de convivència, de germanor, de coneixement i reconeixement de la comunitat, d'estima per la gastronomia... 11 anys donant un altre sabor al barri. Veïnes i veïns compartint un dia, un moment, molts plats. La Plaça Roja es converteix en l'epicentre d'una jornada on la convivència entre el veïnat de la Zona Nord és la protagonista.

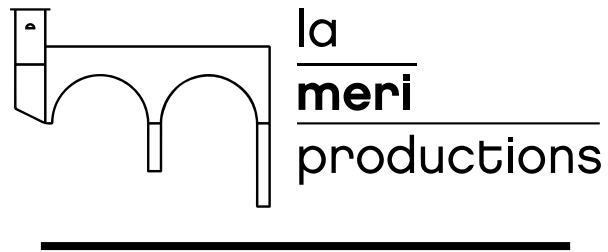
Menjars del món va néixer al 2007 arrel de la necessitat i el desig dels veïns i veïnes de trobar-se, fer comunitat i sentir-se del barri. Amb l'impuls d'un grup de veïns i veïnes i amb la participació activa del Pla de Desenvolupament Comunitari de Ciutat Meridiana va ser possible realitzar la primera i les posteriors edicions. A l'inici, es va pensar que una bona forma de crear aquest sentiment de pertinença al barri podria ser a través de la gastronomia. La idea no era crear una mostra de plats de diferents països, que també, sinó que cada persona interessada participés amb el menjar que més li agradés, fos o no de la seva pròpia cultura. La intenció era que, gent que no està tant ficada al teixit associatiu del territori, pogués tenir l'oportunitat de participar donant-li vida i fent-ho des del cor.

Menjars del món es fa gràcies a un grup de persones que fan pinya i entre elles van buscant amigues, més veïnes i més gent per poder mantenir aquest espai fonamental de convivència. Zona Nord està plena de riquesa cultural amb la presència de persones de diferents procedències, el que fa que sigui un territori singular i divers. Els prejudicis es combaten amb el coneixement i reconeixement de l'altre i des de l'organització es volien connectar les diferents cultures que habiten al barri i així, efectivament, trencar les distàncies provocades pels estereotips i els prejudicis.

Poc a poc ha anat evolucionant, els i les participants han anat canviant, uns venen, altres se'n van, gent que es manté fidel des de l'inici i plats que ja són tradició. Plats de tot el món arriben a la plaça Roja.

El desig de futur d'aquest projecte és que es doni més a conèixer per tal que hi participi més gent, tant cuinant plats com en l'organització i que continuï durant molts més anys i ens permeti veure com, cada edició de *Menjars del món*, la Plaça Roja es queda petita.

Menjars del món és, en definitiva, una de les claus de la convivència.



Aquest no és un llibre de receptes a l'ús. El menjar, els diversos plats, són l'excusa per a poder conèixer una mica més la Zona Nord i aprofundir en la seva immensa diversitat culinària i cultural. La Meri Productions hem decidit fer aquest llibre per dues raons:

La primera raó per la que s'edita el llibre que tens a les mans és perquè diferents entitats i persones del barri portaven temps demanant que es prengués aquesta iniciativa. L'objectiu principal del llibre és donar a conèixer un dels projectes més arrelats i bonics de la Zona Nord destacant la seva importància en el territori. Per això, a demanda de la comunitat de Ciutat Meridiana, Torre Baró i Vallbona, amb el suport del Pla de Desenvolupament Comunitari de Zona Nord i l'Ajuntament de Barcelona, a través del Pla de Barris Zona Nord, es decideix impulsar aquest projecte*.

La segona raó és perquè ens venia de gust. Som una productora audiovisual juvenil del barri conformada per joves de la Zona Nord amb ganes de mirar l'espai que ens envolta amb òptiques diferents a les de la comunicació hegemònica. Per això ens dediquem a realitzar diversos treballs per a la comunitat conformats en una associació sense ànim de lucre. I encara que generalment fem vídeos, també hem volgut provar altres formes de producció més clàssiques com la creació en paper d'aquest llibre.

Per últim, un dels aspectes rellevants d'aquest llibre és que està fet per i per a la gent del barri. Tant divers com és el nostre barri, tant divers com intentem que sigui el llibre. Per això et trobaràs textos en català i castellà, intentant respectar la llengua en que la gent ens ha parlat a les entrevistes.

* Trobareu els vídeos a la web de La Meri Productions: lameriproductions.wordpress.com



Fideuà de Montse Abad de la Torre



Me llamo Montse Abad de la Torre y vine a vivir al barrio cuando tenía 16 años. Trabajo en mi propia parada de legumbres y comidas preparadas en el Mercat de Ciutat Meridiana. Me encanta hacer muchas actividades diferentes en el barrio. Por ejemplo, ahora hago teatro comunitario en el Centre Cívic de la Zona Nord.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Ciutat Meridiana me gusta mucho y por eso sigo aquí, viviendo muy feliz. Vine a los 16 años y aquí conocí a mi marido. Nos casamos en la Iglesia San Bernart de Claravall y construí toda mi vida en Ciutat Meridiana. Aquí tuve a mis hijos y ellos a los suyos. Varias generaciones compartiendo el mismo barrio. Varias generaciones que han jugado en la misma plaza.

Cuando llegué, esto parecía un pueblo. Se celebraban muchas fiestas, se adornaba el barrio, San Juan se hacía en la Plaza Verde... Enfrente de mi casa nos bajábamos unas mesas y hacíamos ahí la tertulia durante largas horas. Ahora todo ha cambiado pero hay que entenderlo y aceptarlo. Es parte de la vida.

Me gusta mi barrio y creo que es importante participar en las actividades que se propongan, porque entre todas y todos tenemos que ayudar para levantarlo.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

Me encanta la cocina. Con *Menjars del món* he aprendido comidas de diferentes países, he conocido a muchas personas y, por eso, desde que se empezó a hacer, he participado todos los años con mi fideuà. Es mi plato estrella en el mercado. Me lo piden mucho, me identifico con él y además ¡me sale muy bien!



INGREDIENTES

Marisco
Fideos
Ajos
Sepia
Almejas
Gamba roja
Gamba
Tomate
Caldo de pescado
All i oli (optativo)

PREPARACIÓN

1. En una paellera sofreímos gambas rojas con piel (limpiadas previamente), gambas pequeñas peladas, sepia cortada a trozos y almejas.
2. Una vez sofrito, apartamos el marisco dejando el “caldito rojo” en la paellera.
3. Con ese caldo, freímos bastante ajo cortado en rodajas pequeñas. Cuando el ajo esté un poco dorado, echamos los fideos y los sofreímos hasta que también queden dorados.
4. Trituramos el tomate y lo echamos a la paellera junto al caldo de pescado. (*Los mismos fideos irán pidiendo cuánto caldo necesitan)
5. Cuando se va consumiendo el caldo, lo paramos y lo tapamos para dejar reposar los fideos durante unos minutos.



Tallarines estilo filipino de Jeros



Hola, soy Jeros Divino. Nací en Filipinas aunque me crié en Madrid desde los 9 años. Ya de adulta me vine a vivir a Barcelona y ahora estoy aquí como voluntaria de la Asociación de Vecinos de Ciutat Meridiana.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Durante 11 años viví en la Barceloneta, allí nacieron y se criaron mis hijos pero la subida de los precios del alquiler hizo que tuviéramos que mudarnos. Así llegué a Ciutat Meridiana hace 3 años.

La montaña me encanta, el poder tenerla cerca para pasear y estar lejos del centro, del tráfico... También me gusta el barrio por su gente. En general me llevo bien con todo el mundo aunque sí me gustaría que alguna gente se implicara más en la comunidad. Por otra parte, hay algunas cosas malas porque sí veo que hay bastante pobreza, falta de recursos y falta de espacios donde los niños y las niñas puedan jugar.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

Pienso que *Menjars del món* es un proyecto muy interesante y divertido. Probar gastronomía de diferentes países y conocer a mis vecinas y vecinos me encanta. Además, me gusta participar en cualquier cosa del barrio porque quedarme en casa sin hacer nada me aburre un montón.

Participé por primera vez en 2016 y quería traer al barrio algún plato propio. En Filipinas se dice que los tallarines son largos para alargar la vida y por eso los comemos habitualmente. Además es una comida que siempre hacían mis padres. Compartirla con mis vecinos y vecinas es otra de las cosas que me motiva para participar en esta jornada. Además, así he podido probar a hacer en mi casa los diferentes platos que aquí he conocido.



INGREDIENTES

Tallarines filipinos (Tallarines de huevo)
Judías verdes
Zanahorias
Col
Pimiento verde y rojo
Cebolla
Ajo
Bistec de ternera o pollo cortado en rodajas
Aceite
Sal
Pimienta
Salsa de soja

PREPARACIÓN

1. Se pochán las cebollas y el pimiento y seguidamente se añade la carne. Cuando ya esté pochado, se sazona con sal, pimienta y un poco de salsa de soja.
2. Añadimos agua y dejamos hervir durante 5 minutos.
3. Echamos el resto de verduras cortadas en rodajas añadiendo el agua necesaria hasta que se cocinen.
4. Añadimos los tallarines y dejamos que se cocinen aproximadamente durante unos 10-15 minutos hasta que se reduzca todo el agua.



Tajin de Fatiha



*Hola, me llamo Fatiha, tengo 38 años y 3 hijos.
Vivo aquí en Ciudad Meridiana desde el año 2012.*

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Llegue a Ciutat Meridiana en 2012 y aquí estoy feliz porque me caen bien mis vecinos. Me gusta mucho el barrio aunque aún me sigo adaptando porque a veces hay mucho ruido y poca seguridad.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

Hace tres años que participo en *Menjars del món*. Me gusta participar en este proyecto porque así conozco a más vecinas y vecinos y también porque puedo conocer diferentes culturas. Me gusta comunicarme con personas nuevas sin dar importancia a la cultura y a su lengua.

Otra de las razones por las que participo es porque me gusta cocinar y, por supuesto, probar diferentes platos.

Yo le tengo mucho cariño a *Menjars del món* y me gustaría que fuesen más los vecinos que se implican y participan en el proyecto.



INGREDIENTES

Sardinas frescas
Zanahorias
Patatas
Boniato
Guisantes
Pimiento rojo y verde
Perejil
Ajo
Limón
Tomate
Comino
Pimienta dulce
Sal

PREPARACIÓN

1. Cogemos una olla de barro. Necesitaremos una tapa, preferentemente con forma cónica donde colocamos un poquito de aceite.
2. Colocamos la zanahoria y la patata cortada a rodajas finas en la parte inferior. Seguidamente añadimos el tomate y los pimientos, en este orden.
3. Limpiamos las sardinas y las añadimos en la capa superior.
4. Para finalizar añadimos el ajo, el perejil, un poco de comino, pimienta dulce y sal.
5. Lo dejamos en el fuego durante una hora aproximadamente.
6. Por encima de las sardinas podemos colocar una capa de limón cortado en rodajas.



Olla Gitana de Merche



Mi nombre es Merche y aunque vivo en Ciutat Meridiana desde que tenía 13 años, Horta fue donde nació. Cuando empezaron a hacer las rondas de Barcelona expropiaron la casa de mis padres y nos mandaron para este barrio. Después de tanto tiempo, la verdad es que estoy muy contenta de estar aquí. Ahora mismo soy propietaria de una tienda en el Mercat de Ciutat Meridiana.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Cuando me vine para el barrio vivía con mis padres. A los 19 años me casé y me fui a vivir con mi marido a Trinitat Vella, pero al poco tiempo volvimos a Ciudad Meridiana. He visto la transformación del barrio a lo largo de varias décadas. Vivo cerca de la zona del mercado y la verdad es que aquí estoy muy bien.

Siempre quise ser carnicera y cuando tenía 16 años, había un puesto de trabajo en el mercado de este oficio. Me acuerdo que mi padre no quería que fuera carnicera pero realmente era mi sueño así que ahí empecé a trabajar muy contenta. Tuve dos hijas y a los cuatro años de nacer la última, me ofrecieron comprar la parada donde estaba trabajando así lo hice. Ahora se llama “La Boutique de la Carn”. Porque Ciutat Meridiana también tiene sus *boutiques*.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

En 2013 me ofrecieron participar en *Menjars del món* y desde entonces todos los años he colaborado. Lo que más me gusta de este evento es poder probar comidas de diferentes países. Aquí conoces gente, hablas con ella, construimos cosas juntas y siempre aprendes cosas nuevas. Mi plato, *Olla gitana*, es un plato típico de Murcia. Lo hacía mi abuela, mi madre, yo y ahora mis hijas. ¡Tradición familiar!



INGREDIENTES

Judía blanca
Judía verde
Garbanzos
Calabaza
Patatas
Peras
Tomate natural
Cebolla

PREPARACIÓN

1. La noche anterior a hacer el plato, se ponen en remojo los garbanzos y las judías blancas..
2. Al día siguiente ponemos los garbanzos y las judías en agua fría y les echamos un poco de sal. Dejamos hervir hasta notar que están tiernos.
3. Mientras tanto, picamos el tomate y la cebolla para hacer un sofrito.
4. Una vez que los garbanzos y las judías estén tiernas, echamos el sofrito.
5. Cortamos las judías verdes, la calabaza, las patatas y las peras en taquitos y también los echamos a la olla.
6. Lo dejamos hervir y ¡listo para comer!



Empanadas argentinas de Guillermo

Hola, me llamo Guillermo Stoll. Tengo 72 años y soy de Argentina. Hace un tiempo me fui del barrio pero regresé y ya hace 6 años que vivo aquí.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Como decía, hace 6 años que vivo en Ciutat Meridiana. Me gusta mucho mi barrio porque tiene algo que lo hace especial comparado con el resto de Barcelona. Me encanta levantarme y escuchar a los pájaros cantar. Ese contacto con la naturaleza solo lo tenemos aquí.

Es una zona humilde, con gente trabajadora y llena de diversidad y eso es lo que me gusta y por lo que quise volver.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

Mi primera participación fue en el 2012. Mi madre participaba anteriormente y yo le di el relevo.

Me gusta que se celebre esta actividad porque es una manera de que la gente se conozca y romper ese aislamiento con el que a veces nos encontramos.

Para mí es una celebración de la comida con alegría, curiosidad y sorpresa. Es un espacio donde se respira un buen clima, en el que se pueden hacer nuevas amistades y disfrutar.

Quizás lo que mejoraría es la comunicación, romper la inercia de los vecinos y hacer que participen más.



INGREDIENTES

Carne picada de ternera
Huevo duro
Olivas
Sal
Aceite
Pasas de uva
Comino
Ají picante (opcional)
Cebolla
Masa de empanada grande

PREPARACIÓN

1. En una sartén con aceite sofreímos la carne con la cebolla. La carne tiene que estar jugosa pero no cruda y la cebolla pochada.
2. Cogemos la masa de empanada y hacemos unas obleas.
3. Hacemos un picadillo con el huevo duro, las olivas y las pasas de uva. Lo mezclamos con la carne.
4. Con una cuchara sopera, añadimos todos los ingredientes en la oblea. Plegamos la empanada al modo repulgue, con los dedos. En el caso de no plegarse bien podemos utilizar un tenedor de ayuda.
5. Colocamos las empanadas en la bandeja del horno cubierta de papel de horno. Se recomienda dejar un espacio entre ellas para que no se peguen. Con un palillo hacemos unos pequeños agujeros en la empanada.
6. Las cocemos en el horno durante unos 20 minutos a 180-200 grados y las retiramos cuando estén doradas.



Cous cous de Souad



Hola, me llamo Souad Bouzid. Tengo 47 años y soy de Marruecos. Y también soy una mamá luchadora de dos hijos. Me gusta participar en las actividades del barrio y formo parte de la entidad "La Indomable".

MI BARRIO Y MI HISTORIA

En 2006 llegué a Ciutat Meridiana. Me gusta mucho mi barrio, la zona, la gente, la convivencia y la naturaleza y esas son algunas de las razones por las que vivo aquí.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

La primera vez que participé fue en el 2012, hace ya 6 años.

Participé porque Mirta, una compañera de "La Indomable", me habló del proyecto y me invitó a formar parte. Para mí es el día de la convivencia. Me lo paso muy bien ese día. Lo que destacaría del proyecto es que una vez al año nos reunimos todos los vecinos y vecinas, sean de donde sean. Es un verdadero ejemplo de convivencia vecinal.

Para mejorar el proyecto le diría a la gente que vinieran a conocer *Menjars del món*. Que se animen a participar ya que muchas veces lo critican y no dicen cómo mejorarlo.



INGREDIENTES

Calabacín
Calabaza
Zanahoria
Cebolla
Berenjena
Col
Garbanzos
Carne de ternera
Jengibre
Sal
Pimienta
Cúrcuma
Azafrán
Cous cous

PREPARACIÓN

1. Cortamos la carne a dados y la estofamos en una olla con un poco de aceite.
2. Cuando la carne esté dorada, añadimos la cebolla, la pimienta, el jengibre, comino, cúrcuma y azafrán junto a un vaso de agua.
3. Una vez esté cocido, lo retiramos de la olla y dejamos el caldo para cocinar la verdura.
4. Añadimos la verdura cortada en pedazos grandes y agua en abundancia.
5. En otra olla, añadimos agua para cocinar el cous cous al vapor unos 20 minutos.
6. Retiramos el *cous cous* y lo ponemos en un barreño donde lo mojamos con un poco de agua para luego dejar secar. Este procedimiento se hace tres veces.
7. En un plato, colocamos el *cous cous*, hacemos un agujero, añadimos en él la carne y por encima la verdura con abundante salsa.



Baleadas de Elvin Roy



Me llamo Elvin Roy Tabura Romero, soy de Honduras y tengo 46 años. Tengo 5 hijos y hace 11 años que vivo en Cataluña, los últimos 4 en Torre Baró. Me dedico al mundo de la hostelería y al activismo social.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Después de varios años pasando por Estados Unidos, Honduras, Alemania y varios pueblos de Cataluña, acabé viviendo en Barcelona. Llegue a Torre Baró cuando con mi mujer quisimos hacer la reagrupación familiar trayendo a nuestros hijos. De todos los barrios de Barcelona, Torre Baró fue una buena opción, entre otras razones por ser más económico.

Una de las cosas que más me gusta de vivir aquí es que es un barrio muy popular y hay proximidad entre los vecinos y vecinas que nos vamos conociendo.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

La primera vez que participé en *Menjars del món* fue en 2016/2017. Presenté las *baleadas*, un plato típico y que forma parte del día a día de la vida cultural hondureña. Es un plato que, al principio, solo comían las personas con una baja economía, pero actualmente lo come todo el mundo.

Formo parte de una asociación que promueve la cultura hondureña en Cataluña y cuando recibimos la invitación para participar, aceptamos con ilusión ya que es una buena manera de mostrar los platos típicos de Honduras.

Creo que este proyecto ofrece la posibilidad de explorar otras culturas y comidas del mundo e incluso podemos aprender a fusionar la gastronomía hondureña con la de otros lugares. Además de que siempre se aprende algo nuevo con la interacción entre nuestra vecindad tan diversa.



INGREDIENTES

Para la tortilla

Harina de trigo
Agua
Levadura
Sal

Para el relleno

Frijoles
Ajo
Cebolla
Pimienta
Huevo
Queso Parmesano
(o queso rallado)
Chorizo (opcional)

PREPARACIÓN

De la tortilla

1. En un bol mezclamos la harina con agua y añadimos la levadura.
2. Amasamos hasta formar una bola compacta. Dejamos reposar durante 20 minutos envuelta en papel de film.
3. Dividimos la masa en pequeños trozos para extender con el rodillo y hacemos tortillas de tamaño medio.

Del relleno

4. En una sartén cocinamos los frijoles con ajo, cebolla y pimienta. Una vez listo licuamos todo hasta que quede como una pasta.

5. Hacemos un revuelto con huevo y chorizo. (este es opcional)

Para servir

6. En una plancha a fuego lento, colocamos la masa para que se tueste. Cuando la masa se hincha significa que ya está cocinada.
7. Cogemos la tortilla, la baleada, y añadimos la pasta de frijoles, el revuelto de tortilla, y el queso parmesano.



Galletas francesas de Pilar



Me llamo Pilar Murteira, tengo 59 años y nací en Tarragona. Hace 31 años que vivo en Ciutat Meridiana y 25 que pertenezco al tejido asociativo del barrio.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Mi padre es de Lisboa y mi madre de Barcelona. Llegué a Ciutat Meridiana por casualidad cuando me quedé viuda y aún estaba embarazada de mi tercer hijo. Vine al barrio para pasar un año y finalmente me quedé a vivir aquí porque sentí que era un barrio con gente muy acogedora. Yo tengo buena relación con la vecindad aunque me gustaría tener aún más. Con el paso del tiempo, me da la impresión de que el barrio ahora se ha vuelto un poco egoísta en comparación a como era antes. Cuando llegué me acogieron muy bien y ahora, cuando llegan personas cuyo idioma no es el mismo, no se las acoge de la misma manera, quizás por el miedo a lo nuevo. De hecho pienso que lo que se debería mejorar en el barrio es que alguna gente rompa con ese miedo a las cosas y personas nuevas.

Lo que más me gusta de Zona Nord es la naturaleza y el conocerse entre todos, educar en tribu, el funcionar como un pequeño pueblo.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

Participo en el proyecto desde que empezó en 2007 y generalmente me implico más en la organización que cocinando. Actualmente no puedo participar de una manera más continua y activa pero sigo apoyando el proyecto porque creo en él. Creo que es algo muy positivo para el barrio y que tiene mucho valor. *Menjars del món* saca lo mejor de cada uno.

En lo que a la cocina se refiere, participé en alguna ocasión haciendo mis galletas, porque se pueden hacer un día antes y así estar más presente en la organización.



INGREDIENTES

200 gr. mantequilla sin sal
200 gr. azúcar glas
2 huevos
450 gr. harina

PREPARACIÓN

1. Introducimos unos segundos la mantequilla en el microondas hasta que sea fácilmente manipulable.
2. Batimos la mantequilla con el azúcar glas hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Agregamos los huevos y batimos hasta integrar.
4. Agregamos la harina tamizada y amasamos ligeramente hasta formar una masa. La envolvemos en film plástico y la ponemos a refrigerar durante al menos 6 horas.
5. Precalentamos el horno a 180 grados.
6. Estiramos la masa entre dos hojas de papel de hornear hasta tener el grosor deseado. Cortamos las galletas con el cortador de la forma que más nos guste y las ponemos sobre una bandeja de horno. Las dejamos reposar en la nevera durante 30 minutos.
7. Las horneamos durante 12 -15 minutos, según sea el tamaño de las galletas, o hasta que los bordes comiencen a tomar color.
8. Espolvoreamos con azúcar glas cuando aún están calientes y en la misma bandeja del horno.
9. Las dejamos enfriar muy bien antes de manipularlas ya que son extremadamente frágiles y así, al enfriarse, endurecen. Se pueden comer solas o decorar.



El horneado de Narcisa



¡Hola! Me llamo Narcisa Culcai Novillo, tengo 53 años y soy de Cuenca, Ecuador. Tengo tres hijas y un hijo. Hace dieciséis años que llegué a España. Durante trece años viví aquí en Ciutat Meridiana, pero hace ya cinco que me mudé a Virrei Amat. Soy voluntaria en Càritas.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Hace 5 años me mudé a Virrei Amat pero estuve viviendo aquí durante 13 años, por eso Ciutat Meridiana siempre será mi barrio. No tengo ninguna crítica negativa, me encanta el barrio. Mis hijos se han educado aquí casi la mayor parte de sus vidas y eso tiene un gran valor. Me gusta el ambiente de los niños y niñas jugando en la plaza, la naturaleza tan cerca y el que sea un barrio obrero, porque aquí nos ayudamos entre todos. Ah! Y otra cosa que también me gusta es el Rec Comtal de Vallbona.

Aunque ya no viva aquí, sigo participando en las cosas que se hacen en el barrio.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

Mi primera participación en *Menjars del món* fue en su primer año de celebración. Actualmente no participo porque es complicado traer el horneado hasta aquí. Me gustaba participar porque quería demostrar lo que fui, lo que soy y lo que seré: una buena cocinera y el horneado es uno de mis platos favoritos. Cuando me hicieron la propuesta de participar, no dudé porque me gusta colaborar en las actividades del barrio. Creo que *Menjars del món* nos ha enseñado mucho a los padres y madres a compartir momentos con nuestros hijos e hijas.

Del proyecto no cambiaría nada, al contrario, animaría a que se siguiera haciendo ya que es una manera de hacer nuevas amistades y a trazar una buena relación entre el vecindario.



INGREDIENTES

Cerdo entero o pierna
Sal
1 kilo de ajos tiernos
Cebolla
Pimienta
Comino
Achote (Colorante)
Condimento
Maíz maduro
Patatas

PREPARACIÓN

1. Trituramos la cebolla, los ajos, el comino, la pimienta y el colorante.
2. Una vez triturado se lo introducimos al cerdo o a la pata.
3. Dejamos reposar el cerdo en el horno tapado con un trapo de tela.
4. Al día siguiente, le retiramos el trapo y lo ponemos a hornear a 250 grados hasta que esté tierno.
5. La piel del cerdo debe quedar dorada, crujiente y jugosa.
6. Lo podemos condimentar con encebollado, maíz maduro o patatas cocidas.



Habas a la catalana de Maria



Hola. Me llamo Maria Jesús de los Bueis, tengo 75 años y nací en Palencia. Vivo en Ciutat Meridiana y soy integrante de “La Indomable”.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Hace 52 años que vivo en el barrio después de llegar desde Alemania a Barcelona con mi hermana. Un año después me casé con mi marido y nos vinimos aquí por una cuestión económica. No cambiaría esto por nada, ni por vivir en el centro, porque me encanta la montaña.

He estado siempre implicada en proyectos del barrio, desde que me vine a vivir aquí. Por ejemplo, participé en la demanda para conseguir traer el metro al barrio. Me gusta participar en las cosas que se hacen como las fiestas mayores y en *Menjars del món*, aunque la verdad es que no me gusta cocinar.

También hago otras cosas más lúdicas como, por ejemplo, jugar a la petanca en Ciutat Meridiana desde hace 45 años.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

Participo con las habas a la catalana porque casi es lo único que se me da bien cocinar.

Lo bueno de este proyecto es poder conocer a diferentes personas, platos de diferentes países y poder probarlos. Lo único que no me gusta es que la gente no lo valore, que lo critiquen sin saber todo lo que implica.

Yo definiría *Menjars del món* como una muestra de diferentes comidas de otros países repartiéndolos y probándolos.



INGREDIENTES

Habas
Jamón
Chorizo
Cebollas pequeñas
Ajos
Tomate
Hinojo
Menta
**Butifarra blanca/
negra**
Panceta

PREPARACIÓN

1. Rehogamos la cebolla entera, el tomate, los tacos de jamón, chorizo y la panceta y lo cocinamos a fuego lento.
2. Añadimos las habas, el hinojo, la menta y los ajos.
3. Cuando las habas estén casi hechas incorporamos el agua y la butifarra a trozos.
4. Una vez esté todo cocinado, lo dejamos reposar.



Fideuá de Maria del Rosario



Nací en Badajoz y vine a Barcelona cuando tenía 10 años. Aquí he creado una empresa relacionada con la cocina y gracias a eso nos han ido llamando para participar en diferentes eventos en el barrio.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Llegué en el 1965, cuando tenía 10 años y me fui a vivir a Torre Baró. Cuando veo gente de mi barrio es como si fuera mi familia, tenemos mucha unidad, aunque no tanta como antes. Yo estoy muy a gusto aquí.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

Estuve participando en Menjars del Món desde la primera edición. Como tenía una empresa relacionada con la gastronomía y trabajaba en diferentes eventos, me ofrecieron participar también en este. Una de las cosas que más me gusta es la unidad que se crea y también que te lo pasas muy bien con toda la gente del barrio.



INGREDIENTES

Sepia
Gambas
Tomate
Ajo
Perejil
Fideos
Filete de merluza
All i oli

PREPARACIÓN

1. Cortamos la sepia a trocitos y la freímos. Ponemos la gamba pelada, el ajo y el perejil. Por último añadimos el tomate. Y con esto ya tendríamos el sofrito.
2. Freímos los fideos y los añadimos al sofrito.
3. Para acabar cocemos el filete de merluza y la desmenuzamos donde tenemos el sofrito con los fideos. Después añadimos el caldo.



Coca de recapte de Josefina

Hola! Sóc Josefina Ramos, tinc 74 anys i sóc religiosa de l'ordre de les Missioneres de la Immaculada Concepció. Visc a Ciutat Meridiana des de l'any 1992 quan vaig arribar com a mestra a l'Escola Alfonsa Cavín.

EL MEU BARRI I LA MEVA HISTÒRIA

El primer vincle amb el barri és a través de l'escola, com a professora. El centre tenia una tradició d'estar obert al barri i repartíem la jornada entre la docència, que ens prenia molt de temps, i el treball amb els grups de joves a la parròquia o amb una escola de pares i mares. Quan el 2009 ens jubilem, ens plantejem com podríem seguir ajudant al barri però des de la part veïnal i comunitària perquè no pot ser que la jubilació et porti a tancar-te a casa. Piquem a unes portes i altres, coneixem a Pilar Murteira que ens va animar a participar aquí i allà, ens trobem amb la Mirta pel camí i arribem fins aquí, formant part de bona part de las activitats que es fan a Ciutat Meridiana.

Jo estic molt contenta a Ciutat Meridiana. Som religioses i la nostra vida està enfocada als altres. Posar el que tu tens al servei de les persones és preciós. Per exemple, és molt gratificant trobar-te al carrer amb generacions que han passat per l'escola i veure com encara mantenim el vincle.

LA MEVA PARTICIPACIÓ A MENJARS DEL MÓN

He participat des de la primera edició i amb un doble paper: implicant a altres veïns i veïnes en l'activitat i preparant el meu propi plat. Primer des de l'escola i després des dels grups d'aprenentatge de català i castellà als que fem classes, sempre hem intentat animar a la gent a participar d'aquest projecte. Des de bon començament li veiem molt de futur perquè la gastronomia era una manera d'acostar-nos a la diversitat cultural que existeix al barri.

La gent viu *Menjars del món* amb molta il·lusió. És un moment en el que hi ha poques barreres separant a les diferents persones que vivim al barri. El moment més bonic de la festa és quan fem el dinar conjunt. Fa goig veure la taula com a punt de trobada, compartint aquesta experiència que cada any ens deixa més satisfacció.



INGREDIENTS

Per fer la massa:

150 ml. d'aigua
75 ml. d'oli d'oliva
300 gr. de farina
Sal

Per fer el farciment:

2 pebrots vermells
2 albergínies grans
Anxoves
Olives negres
Oli d'oliva verge extra.

PREPARACIÓ

1. Es posen al forn els pebrots i les albergínies i després es pelen i es tallen en tires del grossor d'un dit.
2. Per preparar la massa cal buidar l'aigua i l'oli en un bol, afegir sal i incorporar poc a poc la farina fins aconseguir una massa espessa. Es va amassant i es fa una bola que ha de reposar durant uns 10 minuts. Un cop la tenim, l'estenem bé per fer una bona base.
3. En paral·lel anem posant el forn a escalfar a una temperatura d'uns 250 graus.
4. Sobre la base anem col·locant els trossets de pebrot i d'albergínia de manera alternativa fins a cobrir tota la superfície. Per sobre reguem amb oli d'oliva i afegim una mica de sal.
5. La introduïm al forn a mitja altura i esperem fins que la massa estigui daurada i les verdures estiguin fetes. Un cop retirada del forn, situem per sobre les anxoves i les olives i llesta per menjar-la.



Pollo hojaldrado de Silvia



Me llamo Silvia Pérez y nací en Barcelona. Llevo viviendo toda mi vida en Torre Baró. Hace tiempo que tenía un bar en la parte de arriba de la Plaza Roja. Con una amiga monté una empresa de comedores escolares aquí en el barrio. Gracias a eso nos conocía mucha gente y nos invitaban a muchos eventos para cocinar en ellos.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Vivo en la montaña y aquí estoy divinamente. Tengo los mismos vecinos de toda la vida. Aquí tengo mucha tranquilidad, naturaleza... Cuando te despiertas no escuchas el ruido de los coches, escuchas a los pájaros cantar. Vivo en un pueblecito dentro de Barcelona y me gusta.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

Menjars del món lo conocí porque siempre nos avisaban cuando había algún evento relacionado con la cocina y he participado desde la segunda edición que se realizó. Sigo en este proyecto porque me gusta participar y así también colaboro con el barrio. El pollo hojaldrado lo hago porque es fácil de repartir y además ¡Tiene mucho éxito!



INGREDIENTES

Hojaldre
Pollo asado o
en salsa
Lonchas jamón
Bechamel
Huevo

PREPARACIÓN

1. Partimos el hojaldrado en cuadrados y después lo estiramos para tener más cantidad.
2. En un bol, desmenuzamos el pollo y le echamos la bechamel. Dejamos que se maze un poco.
3. Cojemos una lámina de hojaldrado y le echamos una cucharada del pollo mezclado con la bechamel. También añadimos trozos de jamón cortados a taquitos y lo envolvemos.
4. Una vez envuelto, batimos el huevo y con un pincel pintamos el hojaldrado.
5. Lo metemos al horno y lo sacamos cuando veamos que esté dorado.



Caracoles en salsa de Encarna



¡Hola! Soy Encarna Luna, 77 años, religiosa de la orden de las Misioneras de la Inmaculada Concepción. Nací en Morón de la Frontera (Sevilla) pero desde 1995 vivo en Ciutat Meridiana cuando vine como profesora de la escuela Alfonsa Cavín.

MI BARRIO Y MI HISTORIA

Para las profesoras, el contacto con los vecinos y las vecinas no nos era extraño pero no teníamos mucho tiempo. Cuando me jubilo, junto con Josefina, nos asalta una pregunta: ¿qué hacemos ahora? Inmediatamente dijimos: salgamos al barrio e impliquémonos, para fomentar las relaciones sanas y bonitas y ayudar a que aquí se viva bien.

Qué nos ha aportado el barrio? El ser las mujeres más felices del mundo. En mi barrio, en Ciutat Meridiana, soy feliz. La vida en este barrio es un constante interrogante: qué respuestas damos para ayudar a nuestras vecinas y vecinos? desde dónde las damos? A partir de esos interrogantes, de situaciones nuevas, que a veces te descolocan, hemos aprendido a estar siempre al lado de las personas, respetando su libertad.

MI PARTICIPACIÓN EN MENJARS DEL MÓN

Vivo *Menjars del món* como “cocinera” pero a la vez animando a otras personas a que se impliquen. En los cursos de castellano y catalán trabajamos con las alumnas y alumnos el dar a conocer su cultura y la gastronomía es una buena manera de hacerlo. Es por ello que las empujamos a participar en la actividad y cuando llega el día el resultado es muy bonito.

Preparo un plato de mi tierra, de la gastronomía andaluza: los caracoles en salsa. Es un plato con mucho éxito el día de la fiesta y hasta me hacen peticiones, especialmente la comunidad musulmana, para que haga algunos platos que no lleven beicon o chorizo.



INGREDIENTES


2 kg. de caracoles
200 gr. de jamón
200 gr. de chorizo
1 cebolla
2 tomates
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
2 guindillas secas
picantes
1 vaso de vino blanco
Aceite de oliva
Sal

Para la picada

1 diente de ajo
Almendras tostadas
1 rebanada de pan frito
Aceite de oliva virgen
extra

PREPARACIÓN

1. En primer lugar cocemos los caracoles a fuego vivo durante 15 minutos.
2. Pelamos y picamos la cebolla; quitamos la piel a los tomates y los trituramos; y cortamos de manera fina los dientes de ajo.
3. Troceamos el beicon y el jamón y los añadimos a una cazuela de barro con aceite para sofreírlos con la cebolla, los ajos, los tomates y las guindillas. Una vez todo en la cazuela, sazonomos.
4. Cuando está cocido, añadimos los caracoles, previamente escurridos. Removemos bien y añadimos el vino. Dejamos reducir.
5. Mientras se reduce, vamos preparando la picada. Para ello, machacamos el ajo, las almendras y el pan frito en un mortero y lo añadimos al guiso, dejándolo cocer durante unos 15-20 minutos.
6. Una vez cocidos es ideal servir los caracoles en cazuela de barro.



Agraïments

Voldríem agrair a tota l'organització de *Menjars del món* per crear un espai, any rere any, tan especial i amb aquesta iniciativa tan bonica per unir els barris i omplir-los de vida.

A les persones que cuinen i ens porten els seus plats fets amb tanta estima.

Al veïnat que arriba a la Plaça Roja per omplir-la d'alegria.

Al Pla de Desenvolupament Comunitari de Zona Nord per formar part de l'organització i recolzar tant a aquest projecte com a nosaltres, La Meri Productions.

A Pla de Barris de Zona Nord, per haver pensat en nosaltres i oferir-nos la possibilitat d' escriure el llibre i realitzar els vídeos de *Menjars del món*.

A elParlante per acompanyar-nos en aquest procés de creació i, en especial, a Raquel per la paciència, per escoltar-nos i ajudar-nos.

A totes les persones entrevistades que ens han permès el seu temps, també amb tanta paciència i disponibilitat: a Mirta, Pilar, Felipe, Maria, Souad, Fatiha, Guillermo, Merche, Montse, Narcisa, Elvin, Linda, Encarna, Josefina, Silvia i Rosario.

Per últim, volem agrair a tot el veïnat dels barris de Zona Nord (Ciutat Meridiana, Torre Baró i Vallbona) per viure aquí i contribuir a construir comunitat.





Menjars del món és possible gràcies a la il·lusió i l'esforç de de diverses persones de persones que treballen per construir un barri més proper, ple de vida, respectuós amb la diversitat i farcit de bons sabors.

Amb 11 anys de vida, el projecte va començar a caminar gràcies a la iniciativa del veïnat que volia crear un espai de trobada i convivència per trencar estereotips i prejudicis i crear comunitat.

Aquest llibre ens apropa una mica a la història de *Menjars del món* i a la vida de les persones que viuen als barris de la Zona Nord. A través dels i de les seves veïnes fem un recorregut per la gastronomia més variada d'arreu del món.

