



> **MADE IN PALESTINE**

**RECETAS SOSTENIBLES,
IGUALITARIAS Y JUSTAS**



MADE IN PALESTINE

RECETAS SOSTENIBLES, IGUALITARIAS Y JUSTAS

Esta publicación forma parte del proyecto “Sostenible, igualitario y justo. Consume local, consume Palestina. Segunda fase” es un proyecto de cooperación internacional para el desarrollo impulsado por las ONGD Asamblea de Cooperación por la Paz, La Tenda de Tot el Món, y Agricultural Development Association (PARC) Organización Palestina, y que cuenta con la cofinanciación de la Conselleria de Participación, Transparencia, Cooperación y Calidad Democrática de la Generalitat Valenciana. Se trata de una adaptación del libro de recetas “Made in Palestine Recetas sostenibles, igualitarias y justas de mujeres emprendedoras del cambio social en Palestina” publicado por ACPP - Navarra, en el marco del proyecto “Ellas deciden: mujeres emprendedoras para el cambio social y sostenible en Palestina” y que ha contado con el apoyo del Gobierno de Navarra y de las que se han utilizado las imágenes facilitadas por las cooperativas palestinas e IDEAS. Las fotografías de la portada han sido cedidas por el fotógrafo Raúl Pilato.

MADE IN PALESTINE

RECETAS SOSTENIBLES, IGUALITARIAS Y JUSTAS

ÍNDICE

0. Presentación
1. El proyecto “Sostenible, Igualitario y justo. Consume local, consume Palestina”
2. Las organizaciones implicadas en Consume Palestina
3. Mujeres cooperativistas palestinas
4. Recetas sostenibles, igualitarias y justas
 - 4.A Entrantes y acompañamientos
 - 4.B Platos principales
 - 4.C Platos dulces
 - 4.D Recetas de panadería
5. Glosario

0. PRESENTACIÓN



Desde Asamblea de Cooperación por la Paz y La Tenda de Tot el Món, te invitamos a que disfrutes de este recetario con el que esperamos poder acercarte nuevas propuestas gastronómicas palestinas de la mano de mujeres cooperativistas que residen en los Territorios Ocupados Palestinos.

Para este recetario se han recopilado diferentes recetas, poniendo el foco de atención en cuatro de los principales productos -Cous Cous, Za'atar, Dátiles Medjoul y Freeken- producidos en algunas de las iniciativas económicas palestinas, y que han sido cultivados bajo los criterios de Comercio Justo.

Además de abordar 26 propuestas gastronómicas distintas, que van desde la comida tradicional palestina a la cocina fusión con ingredientes locales de nuestro país, también queremos ofrecer una pequeña parte de la realidad en la que viven las mujeres en las zonas militarmente ocupadas por Israel y dar a conocer tanto los obstáculos que se encuentran como las diferentes acciones que están protagonizando para convertirse en generadoras del cambio social en sus propias comunidades.

Por ello, este recetario comienza con una presentación de Asamblea de Cooperación Por la Paz, La Tenda de Tot el Món y Agricultural Development Association (PARC), para continuar con un breve resumen del proyecto de cooperación al desarrollo “Sostenible, igualitario y Justo. Consume local, consume Palestina. Segunda fase”, que cuenta con el apoyo de la Generalitat Valenciana.

Por otro lado, también se da protagonismo a algunas de las mujeres cooperativistas que nos han proporcionado sus recetas, sus experiencias y qué hacen dentro de sus organizaciones, así como algunas de las reflexiones que ellas han querido compartir sobre la problemática a la que se enfrentan y qué están haciendo para revertirla.

Por último, te ofrecemos 26 platos diferentes, entre los que se incluyen acompañamientos, platos principales, postres y recetas de panadería. Al final del recetario, hay un pequeño glosario que recoge las palabras y términos que quizás puedan ser más desconocidos y que pueden facilitar la preparación de estos deliciosos platos.

¡Esperamos que disfrutes de todos los contenidos y sabores que aquí plasmamos!

1. EL PROYECTO “SOSTENIBLE, IGUALITARIO Y JUSTO. CONSUME LOCAL, CONSUME PALESTINA”



Sostenible, igualitario y justo. Consume local, Consume Palestina, en sus dos fases, es un proyecto de Cooperación al Desarrollo llevado a cabo por Asamblea de Cooperación por la Paz (ACPP), La Tenda de Tot el Món y la organización palestina Agricultural Development Association (PARC), con el apoyo financiero de las ayudas a proyectos de Cooperación Internacional para el Desarrollo de la Generalitat Valenciana.

El objetivo fundamental del proyecto es contribuir al fortalecimiento del papel de las mujeres palestinas como tomadoras de decisiones a nivel social y económico, y fortalecer la cadena de valor de los productos palestinos con criterios de comercio justo.

Con la puesta en marcha de este proyecto de carácter holístico contribuimos al empoderamiento socioeconómico de las mujeres cooperativistas palestinas. Las cooperativas palestinas tienen una larga tradición como forma de organización colectiva y como generadoras de ingresos, fomentando la toma de decisiones de las mujeres que pasan a ser parte relevante del tejido social público de sus comunidades.

La situación en la que viven las mujeres en Palestina no es fácil y por eso este proyecto se dirige a trabajar con ellas. Así, a las habituales situaciones de escasez provocadas por la ocupación israelí de los territorios palestinos, hay que sumar que la desigualdad de género sigue estando muy presente.

En Cisjordania siguen prevaleciendo las normas tradicionales y patriarcales de distribución de roles entre hombres y mujeres. Esta injusta asignación de responsabilidades sociales se manifiesta principalmente en una clara separación entre el ámbito privado y el doméstico, protagonizado por las mujeres, y el ámbito público protagonizado mayoritariamente por los hombres. Así, en la sociedad rural palestina son pocas las mujeres con experiencia en campos como la gestión empresarial, la contabilidad o el marketing, necesidad que intenta suplir este proyecto.

Además, la participación de las mujeres no garantiza en modo alguno la plena igualdad pues, en términos generales, su papel en la toma de decisiones en cooperativas mixtas sigue siendo muy limitado. Sin embargo, pese a las limitaciones existentes, las cooperativas y los grupos de emprendimiento constituyen colectivos organizados que dotan de oportunidades no sólo para las mujeres, sino a la sociedad en su conjunto, al tiempo que constituyen una parte integral y esencial del tejido social de las comunidades en las que se ubican.

En un contexto marcado por los problemas sociales y económicos a los que se enfrentan diariamente las mujeres rurales palestinas, se están impulsando acciones dirigidas a reforzar tres ejes, siendo el principal esfuerzo el fortalecimiento del modelo cooperativista.

En primer lugar, se está trabajando en promover el fortalecimiento de las asociaciones de mujeres productoras, tanto a nivel humano como en el proceso productivo. Al mismo tiempo, se está trabajando en la disminución de las desigualdades entre hombres y mujeres en la sociedad palestina.

Por último, también se incluyen acciones encaminadas a impulsar los productos de comercio justo de las cooperativas con las que trabajamos a través de su comercialización tanto a nivel local como internacional. A esta última campaña de promoción de estos productos de comercio justo elaborados en las comunidades donde intervenimos, la hemos denominado Consume Palestina.

Asimismo, uno de los principales efectos de este proyecto es el trabajo en red que se ha generado con las asociaciones de productoras y consumidoras de Palestina, apoyándose mutuamente en la comercialización, distribución y promoción de los productos. Además, este trabajo en red está generando un intercambio de saberes que da un valor añadido al trabajo realizado, mejorando así día a día la propuesta.

En esta iniciativa, están involucradas, de manera directa, más de 200 personas, en su mayoría mujeres. Todas ellas pertenecen a asociaciones productoras y cooperativas que participan de manera activa y proceden de la Cooperativa de Beit Liqya, Asociación de mujeres de Rujeib, Cooperativa de Tulkarem, Cooperativa de Agricultores de Meithalun, Asociación de Créditos y Ahorro de Jaba', Asociación de Consumidores de Faqqú'a y Club de Mujeres de Al-Jalama

Estos grupos se localizan en Cisjordania (Territorios Ocupados Palestinos) y trabajan en diferentes ámbitos productivos como la agricultura, el desarrollo rural, el textil, y la artesanía.

Los productos que participan del proyecto Consume Palestina se pueden adquirir en el Estado Español. Así, a través de La Tenda de Tot el Món, la cooperativa IDEAS y otras tiendas y organizaciones de Comercio Justo, se pueden comprar paquetes de Za'atar, Freekeh, Cous Cous y Dátiles Medjoul, productos que han inspirado la elaboración de este recetario para apoyar, de esta manera, el trabajo de las mujeres que están protagonizando el cambio en sus comunidades.

Todos los productos cuentan con el sello que los acredita como productos de Comercio Justo y han sido elaborados con las garantías que ello implica.

Puede encontrar más información sobre el proyecto y sobre los puntos de venta de estos productos en la web www.consumepalestina.org

2. LAS ORGANIZACIONES IMPLICADAS EN CONSUME PALESTINA

ASAMBLEA DE
COOPERACIÓN
POR LA PAZ (ACPP)



Asamblea de Cooperación por la Paz (ACPP) es una ONGD sin ánimo de lucro constituida en 1990. Es un punto de encuentro de personas que aspiran a vivir en un mundo que cimiente sus pilares en la dignidad, la justicia y la igualdad y se ponen a ello para aportar colectivamente su granito de arena.

Nuestro trabajo apunta en una doble dirección, que en realidad es una sola. Por una parte, en los países empobrecidos promover un desarrollo autónomo y democrático, un desarrollo en el que mujeres y hombres deben ser igualmente protagonistas y participantes. Por ello, consideramos imprescindible la implicación con las organizaciones sociales del Sur. Por otra, en Europa, nuestro objetivo es fomentar la capacidad crítica y la ciudadanía comprometida. La construcción de una sociedad que tenga la solidaridad global como referente para la construcción de un mundo más justo.

En ACPP siempre hemos creído firmemente en la necesidad del trabajo en red, de coordinar nuestros esfuerzos con otras organizaciones y entidades para poder transformar empeños comunes en logros colectivos.

En el País Valencià, nuestro trabajo se ha unido en los últimos años al trabajo desarrollado por la Tenda de Tot el Món con el fin de continuar apoyando a la sociedad civil palestina.

ACPP empezó a trabajar en los Territorios Ocupados Palestinos (TOP) en 1993 para contribuir a fortalecer sectores básicos para el sostenimiento del futuro Estado Palestino. Para ello hemos apoyado iniciativas locales para la mejora y el fortalecimiento de los servicios educativos, sanitarios, hídricos, alimentarios, las capacidades socio-económicas, el empoderamiento femenino y la promoción organizativa y democrática a través de intervenciones multidimensionales, holísticas y sostenibles.

Un buen ejemplo de este trabajo es el apoyo a organizaciones enraizadas en el territorio, como nuestra socia palestina Agricultural Development Association (PARC). Desde esta organización refuerzan el empoderamiento económico y social femenino liderando la puesta en marcha de microempresas y cooperativas. Además, otra de sus señas de identidad es la generación de espacios de diálogo y de incidencia política. La larga experiencia de PARC en torno a las cooperativas y grupos de mujeres, el modelo más arraigado de la Economía Social y Solidaria en Palestina, tiene como objetivo promover una transformación social justa poniendo el foco en las mujeres. El apoyo al sector cooperativista es clave para reducir las desigualdades entre hombres y mujeres y mejorar las oportunidades laborales y de participación política y pública de las mujeres. El sector agrícola es una fuente de empleo e ingresos en zonas rurales, una forma de vida y una seña de identidad del pueblo palestino. Por ello PARC apuesta por trabajar codo con codo con cooperativas mixtas y no mixtas que apuestan por la Economía Social y Solidaria, que cuidan la tierra para cuidar la vida.



La Tenda de Tot el Món, es una ONGD valenciana sin ánimo de lucro, que nace en 1998 en el Camp de Morvedre (Valencia) con el objetivo de promocionar y difundir el Comercio Justo y el Consumo Responsable como herramientas para intervenir desde nuestra realidad en la disminución de las desigualdades entre los países del Norte y del Sur y contribuir a la formación de una sociedad más igualitaria y justa.

Está formada por un grupo de personas socias y voluntarias que desarrollamos actividades de promoción del Comercio Justo como una herramienta de cooperación internacional, de educación para el desarrollo y de sensibilización para la ciudadanía desde el consumo responsable. Las personas que formamos parte de La-tenda, creemos firmemente que el Comercio Justo es una excelente herramienta de cooperación, que ayuda a reducir la pobreza y las desigualdades en muchas comunidades de los países más empobrecidos del sur.

Desde la La Tenda de Tot el Món optamos por trabajar en red junto con otras organizaciones de Comercio Justo y de Cooperación Internacional al Desarrollo, formando parte de la Coordinadora Valenciana de ONGD, la Coordinadora Estatal de Comercio Justo, de Reas País Valencià – Xarxa d’Economia Alternativa i Solidària. REAS-PV- y de Pobreza Cero.

La sede de La-tenda en el Port de Sagunt es un espacio de comercialización de productos de Comercio Justo (alimentación, textil, artesanía...) que ofrece información sobre la elaboración de los productos y las comunidades productoras.

Así mismo, realiza acciones de Educación para el Desarrollo y campañas de Sensibilización, en aras de dar a conocer el impacto del consumo responsable en la distribución equitativa de la riqueza entre los países y personas que los componen, animando de esta forma a generar un proceso de transformación social a partir del consumo crítico y responsable que rompa con las dinámicas socialmente injustas.

También dispone de un Centro de Documentación y Recursos para que las personas interesadas tengan un punto de encuentro, consulta e información y ofrece un servicio de asesoramiento y préstamo de libros, material audiovisual, carpetas pedagógicas y juegos; realizándose además charlas y talleres tanto en la propia sede, como en los centros educativos.

**AGRICULTURAL
DEVELOPMENT
ASSOCIATION
(PARC)**



Agricultural Development Association es una ONG palestina dedicada a promover el desarrollo sostenible en las zonas rurales apoyando el desarrollo rural y agrícola, la justicia social y la liberación nacional del Estado Palestino. Fue fundada en 1983, y desde entonces viene trabajando de manera continuada en las zonas más afectadas por la ocupación militar israelí a través de proyectos de Cooperación al Desarrollo, principalmente en las zonas rurales en las que colaboran PARC y ACPP, para que las personas que participan en él puedan apropiarse de él y aportar de manera directa, mejorando así la calidad de las intervenciones.

Desde el año 2014 PARC y ACPP trabajan de manera continuada en la transformación de roles y empoderamiento de las mujeres vinculadas a la agricultura y al cooperativismo en las zonas rurales, por considerar que su grado de vulnerabilidad es mayor que en otras zonas de Palestina. Gracias a la coordinación del trabajo conjunto, se ha conseguido que la transformación social se inicie desde la propia población palestina involucrada en los procesos, favoreciendo así una actuación de acuerdo con las necesidades reales de las comunidades; con, por y para ellas.

Desde que comenzó la crisis de la COVID19, PARC ha distribuido cientos de cestas de alimentos a familias de comunidades vulnerables por toda Cisjordania. Además, han repartido insumos agrícolas a familias para que puedan cultivar sus propios huertos y que sean autosostenibles, fundamental, ante la incertidumbre en los mercados y las variaciones de precios.

A lo largo de los años PARC se ha ido ganando, a través de su trabajo, el reconocimiento por parte de las instituciones locales como de otras asociaciones, siendo muy valorada por su compromiso como por sus habilidades técnicas para mejorar las capacidades de las comunidades rurales y urbanas y disminuir sus vulnerabilidades.

ENTIDADES COLABORADORAS



IDEAS -Iniciativas de Economía Alternativa y Solidaria-

Es una organización de Comercio Justo cuya misión es transformar el entorno económico y social para construir un mundo más justo y sostenible, desarrollando iniciativas de Comercio Justo, Economía Solidaria y consumo responsable, tanto en el ámbito local como internacional.

Actualmente, es el punto de venta principal de los productos que se importan desde las cooperativas palestinas al Estado Español, apoyando también, al igual que La Tenda de Tot el Món, al empoderamiento de mujeres palestinas.

Puedes adquirir los productos provenientes de las cooperativas palestinas que forman parte de la campaña Consume local, consume Palestina a través de las páginas web de La Tenda de Tot el Món (www.la-tenda.org/botiga) o de IDEAS (<https://ideas.coop>).

Al Reef for Investment and Agricultural Marketing Company



Es una sociedad de la Asociación de Desarrollo Agrícola, (PARC), creada en 1993 con la intención de proporcionar servicios de promoción, comercialización y fabricación de productos agrícolas palestinos, desde una visión de desarrollo basada en la creación de un desarrollo sostenible

en las zonas rurales palestinas, y que produce, promueve y comercializa todo tipo de aceite de oliva (virgen, virgen extra, virgen extra ecológico y ecológico), dátiles medjoul, almendras, cuscús (Maftoul), tomates secos, tomillo (Za'atar), pasta de aceitunas, pasta de dátiles, trigo verde tostado (freekeh) y jabón de aceite de oliva.

Al Reef Company adoptó los principios de comercio justo en colaboración con PARC. En consecuencia, tiene como objetivo organizar los esfuerzos de las cooperativas agrícolas para que los agricultores y las mujeres agricultoras mejoren su situación social y económica mediante el desarrollo de su capacidad de producción y la mejora de la calidad de sus productos. El objetivo general de Al Reef es que los agricultores y agricultoras obtengan precios justos por sus productos; precios que les aseguren una vida digna.

Al Reef exporta sus productos a numerosas organizaciones en Europa, Estados Unidos, Canadá, Japón, Nueva Zelanda y Emiratos Árabes Unidos, además del mercado local palestino.



Al-Paladar, La Costanera, El Gat Negro y Casual

Son los restaurantes valencianos que han elaborado nueve de las propuestas culinarias recogidas en el recetario, incorporando los productos palestinos en ellas e integrándolos con productos locales nuestros. Además, todas estas recetas están recogidas en formato vídeo para que puedas ver el paso a paso. Asimismo hemos incorporado dos recetas de la Cooperativa IDEAS, entidad colaboradora del proyecto en la importación de los productos palestinos a nuestro país.

3. MUJERES COOPERATIVISTAS PALESTINAS

En un momento en el que la pandemia de la COVID19 no nos ha permitido recibir en nuestras ciudades la visita de las protagonistas del cambio en los Territorios Ocupados, hemos querido dar un espacio a las cooperativas, y a algunas de las mujeres cooperativistas con las que trabajamos para que, con sus propias palabras, puedan acercarnos sus experiencias y opiniones.



Directora de la **Asociación de mujeres de Rujeib**, también conocida como PassporT está liderada por 15 mujeres artesanas cuyos productos se comercializan bajo la marca “Khuyout Kananeyeh”.

Rawan comenta que Rujeib inició su andadura profesional en el año 2015, cuando un grupo de mujeres jóvenes, recién graduadas, decidieron unir su experiencia para mejorar sus propias oportunidades laborales y mejorar la economía de su comunidad.

Rujeib en árabe ربيجور, -Rujayb-, es una ciudad palestina en el Gobernado de Nablus al norte del Valle del Jordán. La Asociación está especializada en confeccionar y producir una gran variedad de productos de artesanía local palestina. Entre sus creaciones las mujeres integrantes de la iniciativa emprendedora realizan bordados como carteras, monederos, cajas de madera bordadas, separa libros, almohadas, bufandas, accesorios de tela bordados.

Las mujeres de la asociación, con su trabajo buscan diferenciarse de la oferta tradicional de tejidos y artesanía palestina al introducir elementos innovadores en sus creaciones. Sus productos se comercializan en distintas plataformas digitales como Facebook bajo el nombre PassporT. Este proyecto ha propiciado la mejora en la cadena de producción de la Asociación, lanzar una marca de diseño propia y mejorar la formación de sus integrantes en aspectos como el marketing o la contabilidad.



HANAN BLAIDY

Es Directora de la **Cooperativa de Artesanía de Tulkarem** que inició su trabajo en el año 2018 con el objetivo de dar respuesta a las necesidades de las mujeres integrantes de la Cooperativa. Hanan nos cuenta, que fueron 19 mujeres, amas de casa y recién graduadas universitarias las que decidieron emprender la iniciativa.

La Cooperativa está ubicada en Tulkarem-en árabe-مركلوط, Tūlkarm- ciudad de Palestina al norte de las montañas de Samaria, al noroeste de Cisjordania. Su negocio está centrado en la confección de productos de artesanía y textil, bolsos, cojines, pendientes, anillos, y piezas bordadas con dibujos tradicionales palestinos.

La Cooperativa está promoviendo el desarrollo de una conciencia social y ecológica mediante la reutilización de prendas de ropa y otras con la finalidad de darles a las mismas una segunda vida. Estos productos se están comercializando bajo la marca “Naksheh y khait”.

Para Hanan, el negocio ha sido bien acogido por los vecinos y vecinas de Tulkarem por tratarse de productos de calidad, realizados a mano, que se adaptan a las necesidades específicas de los consumidores y que se venden a precios asequibles, y para ellas el proyecto ha propiciado distintos encuentros con Cooperativas que trabajan en el mismo ámbito en distintas localidades palestinas, así como la oportunidad de participar en las formaciones con expertas valencianas, que ha facilitado el intercambio de buenas prácticas y retos conjuntos.



MARIAM MAFRAJEH

Mariam es Miembro de la Asamblea Administrativa de **Beit Liqya**. La cooperativa mixta registrada en 2016, está formada por 124 familias de pequeños productores y productoras que se dedican al cultivo de diversas hortalizas, como calabacines, pepinos, coles, cebollas, rábanos, judías verdes, menta, perejil, puerros, albahaca, za'atar, espinacas, tomillo, cilantro y lechuga.

La Asociación trabaja en la localidad de Beit Liqya, en árabe ايقل تيب, Bayt Liqyā, un municipio palestino localizado en el Gobernado de Ramala y Al-Bireh. La Cooperativa, focalizada en el sector agroalimentario, ha estado trabajando duramente para mejorar su estructura interna, participando en diversas formaciones de especialización técnica tanto con expertos palestinos, como con agricultores valencianos, en el marco del presente proyecto.

Para Mariam, uno de los problemas a los que se enfrentan los agricultores y agricultoras palestinas es la venta de sus productos en el mercado local por la competencia y las dificultades que tienen para mantener sus productos percederos en condiciones de calidad. Por ello, en el marco del proyecto se ha facilitado el equipamiento adecuado para realizar el envasado de los productos y además, entre otras acciones, se ha promovido la compra del producto local palestino bajo la marca “Consume Local, Consume Palestina”. La Cooperativa está localizada en una comunidad donde el mercado israelí está ejerciendo una fuerte presión hacia los productos palestinos.



AARWA AHMAD ATAWNEH

Trabaja en la **Sociedad Cooperativa de Ahorro y Crédito** (Hebrón) como miembro de la Junta General y Directora de la Asociación. Aarwa describe la Sociedad Cooperativa de Ahorro y Crédito como “una asociación activa en la sociedad, que trabaja por el empoderamiento económico de las mujeres a través de ayudas para el ahorro y la concesión de créditos con condiciones accesibles, además de apoyarlas con sus diferentes proyectos”. De esta forma, la labor de Aarwa y de sus compañeras y compañeros permite impulsar iniciativas económicas dirigidas por mujeres que en otras circunstancias les habría resultado mucho más difícil conseguir financiación por el hecho de ser mujer.

Por otro lado, también identifica varios retos actuales con los que se encuentran las mujeres palestinas en los Territorios Ocupados y en los que considera prioritario trabajar para conseguir la igualdad real, entre los que destacan: una cultura social basada en estereotipar el papel del hombre y la mujer, la falta de servicios de apoyo que tengan en cuenta la clase social de la mujer, la discriminación contra la mujer en el mercado laboral, especialmente en puestos de liderazgo, la desigualdad salarial y las largas jornadas laborales en los sectores privados, que obligan a la mujer a trabajar en los sectores públicos con oportunidades muy escasas de trabajo y la ocupación israelí del país limita el desplazamiento de los y las ciudadanas en general y de las mujeres en particular, lo que, consecuentemente, limita también las oportunidades laborales.

AMNEH FAYEZE
SALEM MUSTAFA

Es la **Directora de la asociación Sociedad Cooperativa de Creatividad para la Industria Agrícola**. Para Amneh, la asociación le ayudó a encontrarse a sí misma mediante los cursos, las oportunidades de trabajo, el apoyo a las mujeres y a un modelo productivo basado en la agricultura. En concreto, la organización que dirige se especializa en la cría ecológica de pollos.

Uno de los principales retos que el sector de las cooperativas tiene que afrontar radica en la inclusión de la mujer en la toma de decisiones y la adquisición de los medios de producción en propiedad.

Al igual que su compañera, Amneh comparte muchas de las problemáticas identificadas a las que se enfrentan las mujeres en su día a día.

Además, nos habla de otros desafíos a los que también hay que atender para conseguir una mayor garantía de los derechos y oportunidades de las mujeres y niñas, destacando el desamparo generado por la Ley sobre la Familia y el Código Penal, que repercute negativamente en los derechos de las mujeres y niñas, facilitando los matrimonios precoces, la falta de protección legal contra agresiones y dificultando el ejercicio de los derechos de herencia, los costes elevados de la producción agrícola y la falta de medios que permitan la comercialización de productos.



NOURA ADNAN ABU ISSA

Noura es una de las personas que componen la **Asociación de Servicio Cooperativo Deir Al-Ghushun**, al norte de Cisjordania, en la Gobernación de Tulcarem. Esta organización trabaja, entre otras cosas, para educar y sensibilizar a las mujeres en diferentes aspectos, como, por ejemplo, en promoción social o en salud. Asimismo, ofrece oportunidades de empleo y de formación en diversos temas y trabaja la confianza y la autoestima en aras de promover la empleabilidad de las mujeres y aumentar sus oportunidades para acceder a un empleo de calidad.

En relación a los principales desafíos que veía Noura que afrontan las mujeres palestinas, ella se centró en mencionar dos: por un lado, una cultura social machista que discrimina con razón de género, y, por el otro lado, la mayor exposición a la vulneración de derechos que sufren las mujeres y niñas palestinas al estar expuestas a la ocupación israelí: la falta de oportunidades para continuar con estudios superiores, encontrar trabajo con sueldos dignos y la escasez de oportunidades de ocupar altos puestos en administraciones públicas y privadas, en comparación con los hombres.

Las mujeres palestinas sufren diversos tipos de discriminación y violencia, que son el resultado de una combinación de causas relacionadas con factores sociales y culturales (falta de oportunidades laborales y educativas, violencia de género, etc.) y con la situación de ocupación militar y conflicto existente.



SHEREN IBRAHIM MAHMOUD

Sheren es la responsable de la producción de maftoul en la **Sociedad Cooperativa de Creatividad para la Industria Agrícola**, una entidad que le ha permitido construir y desarrollar sus habilidades y que lo atribuye especialmente al modelo cooperativo de trabajo.

Respecto a su punto de vista sobre las particularidades que enfrentan las mujeres y niñas palestinas, destaca, entre otras, la mayor carga de responsabilidades con el mantenimiento de la casa y de la familia sobre ellas como consecuencia de una estructura social machista que ofrece privilegios a los hombres frente a las mujeres. De la misma forma, denuncia que las posibilidades que una mujer consiga trabajo son reducidas, y, de hacerlo, el salario que probablemente perciba sea insuficiente.

La situación en la que viven las mujeres en Palestina no es fácil. Así, a las habituales situaciones de escasez provocadas por la ocupación israelí de los territorios palestinos, hay que sumar que la desigualdad de género sigue estando muy presente. En Cisjordania, prevalecen las normas tradicionales y patriarcales de distribución de roles entre hombres y mujeres, recayendo un mayor número de tareas no reconocidas y remuneradas en las mujeres. Así, en la sociedad rural palestina son pocas las mujeres con experiencia en campos como la gestión empresarial, la contabilidad o el marketing, y, por ello, desde ACPP y PARC se trabaja para revertir esta situación.



YASMIN KAMEL SHADID

En la **Asociación Dora para la Industria Agrícola**, también ubicada en Hebrón, se trabaja en la elaboración de productos tradicionales palestinos, como, por ejemplo, el maftoul, el yogur o alimentos derivados de las uvas, como la melaza, el malvan (dulce típico) o las pasas de uva. Allí, Yasmin trabaja llevando la contabilidad y el registro de compras y ventas de la asociación. En sus propias palabras, la Asociación Dora “apoya el trabajo cooperativo de la asociación y crea oportunidades laborales dentro de la misma”.

Como mujer trabajadora reconoce que entre los principales desafíos actuales con los que se encuentra destacan las grandes diferencias salariales entre hombres y mujeres, así como el rechazo que aún continúa en muchas regiones de Palestina hacia las mujeres que ocupan puestos de trabajo remunerado.

Uno de los principales impedimentos para la agricultura local palestina es la escasez de agua. “No hay agua, no hay ayudas y eso impide trabajar, tenemos muchos retos y es difícil obtener ayuda lo que dificulta la labor de los y las agricultoras, el clima llega a temperaturas elevadas lo que conlleva falta de electricidad, etc. Aún así todo esto lo se va supliendo con intercooperación y planificación”

YUSRRA YOUSEF ABDELKDER
DOUDA (SHAHEN)

Yusrra es la **Coordinadora de la Asociación Desarrollo de la Mujer Rural**, en concreto, del Grupo de Mujeres de Halhoul. Desde la asociación, se promueven los derechos de las mujeres rurales fomentando espacios de empoderamiento y apoyo dentro de sus comunidades locales. Para ello, realizan diferentes talleres dirigidos a mejorar la empleabilidad de las mujeres rurales, así como a trabajar la confianza y la autoestima.

Para Yusrra, la desigualdad de género comienza desde la infancia, donde se otorga más libertad a los niños que a las niñas.

Por otro lado, también quiere llamar la atención sobre la vulneración de derechos humanos como consecuencia de la ocupación israelí que “limita la movilidad entre las ciudades y atenta contra las libertades”.

Según la Oficina Central de Estadística de Palestina, el porcentaje de mujeres directivas de empresas en el Estado en 2017 era del 1,9% (frente al 7,3% de hombres), y el de mujeres emprendedoras del 14,3% (en comparación con el 19,3% de los hombres). En el caso del sector público, las mujeres que ostentan cargos de dirección representan el 11,6% (frente al 88,4% de hombres). Sólo un 11,3% de miembros del Parlamento son mujeres, un 26,5% de los abogados registrados son mujeres, y un 18,3% son juezas.

4. RECETAS SOSTENIBLES, IGUALITARIAS Y JUSTAS

RECETAS MADE IN PALESTINE



A continuación, te presentamos veintiséis recetas distintas elaboradas con productos palestinos integrando el za'atar, el freekeh, el cuscús o los dátiles Medjoul en ellas. De esta manera, recogemos una serie de propuestas de entrantes, platos principales, acompañamientos y postres para poder utilizar en tu día a día.

Quince de las veintiséis propuestas han sido compartidas por mujeres cooperativistas palestinas y forman parte de su cultura gastronómica. Las once restantes, han sido elaboradas en colaboración con cuatro restaurantes valencianos y aportaciones de recetas por la Cooperativa de Comercio Justo IDEAS, y te permitirán mezclar sabores, texturas y olores tanto de aquí como de allí, tendiendo un puente entre ambas culturas a través de la comida.

Por último, queremos seguir animándote a experimentar con las recetas y a seguir incorporando o modificando recetas con productos palestinos. La cocina es un reflejo de las comunidades, y como tal, sigue ampliando sus fronteras y evolucionando, incorporando nuevas recetas que reflejen la diversidad y la riqueza cultural de las sociedades.

4•A

ENTRANTES Y ACOMPAÑAMIENTOS



¿Conoces el cuscús? El cuscús es la sémola de trigo y a menudo se utiliza como sustituto de la pasta, las patatas o el arroz, entre otras cosas. Se puede preparar con diversos sabores, incluyendo frutas, verduras, carne, pescado y con ingredientes dulces.

En la cultura palestina, el cuscús se considera un plato que se cocina en ocasiones especiales (celebraciones familiares y sociales); es una comida para compartir momentos alegres y conversaciones, como en el proceso de preparación.

Recetas incluidas en esta sección:

Triángulos rellenos de queso

Cake de tomates secos y Za'atar

Discos de espinacas

Sopa de lentejas

Mujaddara

Ensalada de berenjena asada y za'atar

Tajín de verduras con cuscús maftoul

Ensalada de freekeh, garbanzos y remolacha adobada

TRIÁNGULOS RELLENOS DE QUESO

Raciones:

Para 10 personas.

Ingredientes:

• 1 kg de queso • 1 kg harina de trigo • 1 cucharada de levadura • 2 vasos de agua • ½ vaso de aceite • Sal.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se mezclan todos los ingredientes, excepto el queso, para elaborar la masa: la harina, una pizca de sal, la levadura, el agua y el aceite. A continuación, se deja reposar durante aproximadamente media hora para que tenga lugar su fermentación.
2. Se corta la masa en pequeñas porciones triangulares y se introduce el queso cortado y humedecido ligeramente, en cada una de ellas.
3. A continuación, se hornea a 200 °C durante aproximadamente 5 minutos. Es aconsejable controlar este proceso y no dejar el horno sin supervisión.

Presentación:

Se recomienda servir en platos grandes.



CAKE TOMATES SECOS Y ZA'ATAR

Ingredientes:

• 200g de tomates secos y confitados • 3 cucharadas de olivas
200g de harinas • 1 sobre de levadura • 2 cucharillas de especias za'atar
palestino de Comercio Justo • 3 huevos • 100g de gruyer rallado
10cl de aceite de oliva • 10cl de leche • Sal • Pimienta de Comercio
Justo y Agricultura Ecológica

Modo de elaboración:

1. Precalentar el horno (180°C)
2. Batir los huevos añadir la leche y el aceite
3. Incorporar la harina tamizada, la levadura; y luego el gruyer, los tomates cortados en cubitos y las olivas. Salar y sazonar con za'atar y pimienta.
4. Introducir en un molde y meter en el horno durante 40 minutos
5. Desmoldar una vez frio



DISCOS DE ESPINACAS

Raciones:

Aproximadamente para 6 personas.

Ingredientes:

• 1 kg de espinacas • 1 cebolla • 1 kg harina de trigo • 1 Cucharada de levadura • 2 vasos de agua • ½ vaso de aceite • Sal • Zumaque • Tomillo • Chili y el zumo de limón al gusto.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se mezcla la harina, la levadura, una pizca de sal, el agua y el aceite para elaborar la masa. Se deja fermentar la masa, aproximadamente, media hora.
2. Después de amasar bien la mezcla, se divide en porciones al gusto.
3. Se pica la cebolla y se fríe en aceite. A continuación, y después de lavarlas, se pican también las espinacas.
4. Se mezcla la cebolla con las espinacas y se añade una pizca de chili, sal, zumaque y limón.

Se extienden las porciones de la mezcla en discos redondos y se colocan las espinacas encima. Se doblan los discos sobre sí mismos, pegando la masa en los bordes, se extiende y se añade el tomillo.

Por último, se introducen los discos en el horno hasta que estén listos a 200°C durante 5 minutos, aproximadamente.

Presentación:

Se recomienda servir en platos grandes.



SOPA DE LENTEJAS

Raciones:

Aproximadamente para 6 personas.

Ingredientes:

• 1,5 tazas de lentejas • 2 litros de agua • 1 cebolla • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 hoja de laurel • Cardamomo • Sal.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se sofríe la cebolla con el aceite de oliva.
2. Se incorpora la cebolla sofrita a una olla con 2 litros de agua y las lentejas.
3. A continuación, se añade una pizca de cardamomo, una hoja de laurel y sal a la olla.
4. Se lleva a ebullición y se deja que se cocine durante 30 minutos a 175 °C.
5. Por último, introducir el contenido de la olla en un recipiente apto para batidoras de brazo y triturar la mezcla, convirtiéndolo así en sopa.

Presentación:

Se recomienda servir en platos pequeños.



MUJADDARA

Raciones:

Aproximadamente para 6 personas.

Ingredientes:

• 500 gr de lentejas • 1 kg de arroz • 1 cebolla • 2 cucharadas de aceite de oliva • 2 pimientos rojos o verdes • Pimienta negra • Sal.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se cocinan las lentejas en agua hirviendo y se dejan reposar durante 15 minutos a fuego lento (a unos 175 °C).
2. A continuación, se trocean los pimientos y se colocan en una olla con aceite. Después, se fríen, se les añade una pizca de sal y otra de pimienta negra. Se remueven antes de dejarlos reposar.
3. Se agrega el arroz a la mezcla y se remueve bien. Se cubre con agua y se mantiene sobre fuego lento hasta que esté cocinado, durante aproximadamente 35 minutos a 175 °C.
4. Se corta la cebolla en rodajas y se dora en aceite.
5. Por último, se escurre el arroz y se emplata junto a las lentejas y la cebolla frita por encima.

Presentación:

Se recomienda servir el arroz en un plato hondo y añadir las lentejas cocidas. Se mezcla todo y se agrega la cebolla frita.



ENSALADA DE BERENJENA ASADA Y ZA'ATAR

Raciones:

Aproximadamente para 2 personas.

Ingredientes:

• 1 berenjena • Hojas de lechuga (de 4 a 6 hojas) • 1 limón exprimido (zumo de limón) • 1'5 cucharaditas de tahini • ½ diente de ajo • 1 puñado de hojas de cilantro • Aceite de oliva • Pimentón rojo • Sal • Za'atar • Pimientos de piquillo al gusto.

Modo de elaboración:

1. Cortar en rodajas una berenjena (unas 10 rodajas aproximadamente), colocar en una fuente de cristal apta para horno y echale un chorrito generoso de aceite de oliva sobre la berenjena.
2. Dejar la fuente de cristal en el horno durante unos 20 minutos a 180° C.
3. A continuación, trocear las rodajas de la berenjena horneada y se reservan para después.
4. Preparar el aliño de la ensalada: mezclar el medio diente de ajo, con la cucharadita de pimentón rojo en polvo, la media cucharadita de sal, la cucharadita y media de tahini, el zumo de un limón y un chorrito de aceite (1 cucharada aproximadamente). Batir los ingredientes mezclados con una batidora de brazo y se reserva.
5. Triturar el puñado de hojas de cilantro e incorporarlo al aliño para mezclarlo con la berenjena posteriormente.
6. Colocar las hojas de lechuga al fondo de un plato hondo y colocar la mezcla del aliño y la berenjena por encima.

7. Cubrir el plato con tiras de pimiento de piquillo al gusto, especiar con una pizca de za'atar y terminar con un chorrito de aceite (1 cucharada aproximadamente).



TAJÍN DE VERDURAS CON CUSCÚS MAFTOUL

Raciones:

Aproximadamente para 4 personas.

Ingredientes:

• 2 cebollas • 1 boniato • 1 nabicol o colinabo • 1/4 de calabaza • 1/4 de col rizada • 200 gr de garbanzos cocidos • 1 taza de cuscús • 2 tazas de agua • 0,5 litros de caldo de verduras • Sal • Canela • Comino • Pimienta negra • Ras el hanout • Aceite • Perejil y cilantro frescos para decorar.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se corta en julianas una cebolla y se sofríe en una olla alta con aceite.
2. Mientras, se pone en remojo una taza de cuscús con 2 tazas de agua y se le añaden diferentes especias (1 cucharadita de sal, ½ de canela, ½ de pimienta negra molida, ½ de comino y ½ a de Ras El Hanout). Se mezclan los ingredientes y se reservan 10 minutos aproximadamente.
3. Una vez dorada la cebolla, se añaden el resto de las verduras y se saltean ligeramente: la col rizada, el nabicol, la calabaza y el boniato. Se cocinan los ingredientes durante unos 15 minutos.
4. Se añade 1 cucharadita de sal, ½ de Ras El Hanout, ½ de pimienta negra molida, ½ de canela y ½ de comino en las verduras. Se remueve bien y se añade 0,5 litros de caldo de verduras.
5. A continuación, se prepara al vapor el cuscús durante 10 minutos. Para ello, se recomienda utilizar una vaporera sobre la olla con las verduras para que adquiera el cuscús todo el aroma.
6. Por último, se incorporan 200 gramos de garbanzos cocidos a las verduras y se remueve bien.

Presentación:

Se añade el cuscús en un plato hondo y se le agregan las verduras por encima. Se recomienda decorar con cebolla frita en tiras y hojas picadas de perejil y cilantro.



ENSALADA DE FREEKEH, GARBANZOS Y REMOLACHA ADOBADA

Raciones:

Aproximadamente para 4 personas.

Ingredientes:

• 1 taza de freekeh • 2 tazas de agua • 1 remolacha • 1 cebolla tierna
• 1 limón exprimido (zumo) • 250 gr de garbanzos cocidos • Lechuga
variada • Aceite de oliva • Sal • Comino • Cilantro • Perejil.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se hierve 1 taza de freekeh con dos tazas de agua durante unos 15 minutos.
2. Mientras, también habrá que hervir una remolacha (entera) durante aproximadamente 25 minutos. Una vez esta esté hervida, se corta en daditos y se reserva.
3. Por otro lado, se pica 1 cebolla tierna y se mezcla con la remolacha. Se añade 1 cucharadita de sal, 1 de comino, el zumo de un limón exprimido y un chorrito de aceite de oliva (aproximadamente 1 cucharada).
4. Posteriormente, se pica un manojo de hojas de cilantro fresco y se añaden al preparado anterior.
5. A continuación, en un bol se mezcla el freekeh hervido, la mezcla con la remolacha y los garbanzos cocidos.

Presentación:

Para servir se recomienda colocar en un plato llano las hojas de lechuga y poner por encima el preparado. Se puede decorar con hojas de perejil fresco.



4•B

PLATOS PRINCIPALES



¿Has oído hablar del freekeh? El freekeh o frikeh es un grano delicioso y altamente nutritivo hecho a partir de granos verdes de trigo tostados.

No contiene ningún químico y, debido a que los granos se cosechan cuando aún son jóvenes, el freekeh contiene más proteínas, vitaminas y minerales que el mismo grano u otros más maduros.

Recetas incluidas en esta sección:

Musakhan palestino

Cuscús integral con verduras de temporada

Hojas de uva rellenas

Sopa de freekeh

Maqluba con arroz

Maqluba mafotul

Entrecot con Chimichurri de Za'atar

Albóndigas al za'atar con freekeh, salsa tzatziki y queso feta

Pisto marroquí con dátiles de Medjoul

Sardinas rellenas de cuscús y pisto con dátiles de Medjoul

Cuscús negro marinero



MUSAKHAN PALESTINO

Raciones:

Aproximadamente para 10 personas.

Ingredientes:

• 1 taza de freekeh • 2 tazas de caldo de pollo • 10 panes pequeños • 1 litro de aceite de oliva • 1 kg de cebollas • 2 pollos • Zumaque • Sal • Comino • Nueces molidas al gusto.

Modo de elaboración:

1. Se cocinan los 2 pollos a 160 °C durante 40 minutos en el horno hasta que esté listo.
2. Mientras, se prepara la sopa de freekeh del caldo de pollo que acompañará al plato principal. Para ello, se coloca 1 taza de freekeh con 2 de caldo de pollo en una olla sobre el fuego durante 35 minutos a 170 °C.
3. A continuación, se fríe 1 kg de cebolla en aceite de oliva y se le añade una pizca de comino y sal.
4. Tras cortar los panes, se extiende la cebolla frita con aceite sobre el pan.
5. Se introduce el pan en el horno para que se dore durante 5 minutos a 130 °C.
6. Cuando el pan esté dorado, se le añade zumaque (aproximadamente 2 cucharadas por pan) y nueces molidas, esta última después de haber tostado el pan.
7. Por último, se coloca el pollo sobre el pan y se acompaña con el freekeh preparado anteriormente.

Presentación:

Se recomienda servir también junto a una ensalada de tomate, pepino, lechuga, sal, menta y perejil.



COUS COUS INTEGRAL CON VERDURAS DE TEMPORADA

Raciones:

Para 2 personas.

Ingredientes:

• 300 gramos de cous cous integral de Comercio Justo • 300 ml de caldo de verduras • 2 pimientos • 1 cebolla • 1 calabacín • Una Cucharada de Aceite de coco virgen BIO y de Comercio Justo • Curry de Sry Lanka BIO y de Comercio Justo • Sal

Modo de elaboración:

Aunque en Palestina el cous cous lo cuecen de diferente forma os contamos cómo los puedes disfrutar de manera sencilla. Recuerda que esta receta admite todo tipo de verduras, así que aprovecha las que sean de temporada.

Para el cous cous

1. Reogar el cuscus en una sartén profunda con el aceite de coco.
2. Añade la sal y las especias
3. Incorpora poco a poco el caldo previamente calentado. Para que quede suelto apágalo un poco antes de que el grano esté blando y déjalo reposar sin moverlo.

Para las verduras:

4. En un wok o sartén añade añade un poco de aceite de oliva o de coco e incorpora las verduras cortadas en tiras. Añade sal.
5. Deja que se asen a fuego medio-bajo y tapadas.

Presentación:

Para servir este plato pon primero el couscous y encima las verduras. Como han estado tapadas seguramente hayan soltado un poco de salsa que puedes aprovechar para hacer tu plato más jugoso.

Si te apetece esta receta admite todo tipo de frutos secos, que le darán un toque dulce delicioso.



HOJAS DE UVA RELLENAS

Raciones:

Aproximadamente para 4 personas.

Ingredientes:

- 1 kg de hojas de uva (parra) • 0,5 kg de arroz • 300 gr de carne picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 limón exprimido (zumo) • Sal • Pimienta negra • Hojas de perejil al gusto.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se cocinan las hojas de uva (parra) en agua hirviendo durante 2 minutos a 180 °C, se cuelean y se retiran por el momento para volver con ellas más adelante.
2. A continuación, se lava el arroz y se introduce en un recipiente con agua durante aproximadamente media hora.
3. Después, se añade al arroz una gran cucharada de sal, una pizca de pimienta negra y 2 cucharadas de aceite de oliva y se mezcla bien.
4. Se extienden las hojas sobre la mesa, se coloca una pequeña cantidad de arroz en cada una de ellas y se enrollan sobre sí mismas, de manera que el arroz permanece en su interior.
5. Se ordenan las hojas rellenas con el arroz en una olla, asegurándose de que quedan bien ajustadas. Se cubren con agua y se cocinan a fuego lento durante dos horas a 160 °C.

Presentación:

Recomienda darle la vuelta a la olla sobre una gran bandeja y comerla con tabbouleh y gajos de limón.



SOPA DE FREEKEH

Raciones:

Aproximadamente para 6 personas.

Ingredientes:

• 1,5 pollos • 1,5 tazas de freekeh • 2 litros de agua • 1 cebolla • 1 hoja de laurel • cardamomo al gusto • palos de canela • sal • aceite • pimienta negra.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se coloca el pollo y medio en una olla, se añaden 2 litros de agua y se lleva a ebullición. Después, se añade la hoja de laurel, el cardamomo, los palos de canela, sal, aceite, pimienta negra y se deja hervir durante 40 minutos a 170 °C.
2. En segundo lugar, se saca el pollo y se dora ligeramente junto a la cebolla en una sartén. A continuación, se le añade la sopa de freekeh y se deja cocer a fuego lento durante 35 minutos a 170 °C hasta que esté lista.

Presentación:

Se sirve en plato hondo.



MAQLUBA CON ARROZ

Raciones:

Aproximadamente para 6 personas.

Ingredientes:

- 2 pollos o 1 kg de carne de tu preferencia • 500 gr de arroz • 250 gr de garbanzos cocidos • 5 dientes de ajo fritos • 2 tomates en rodajas
- Verduras al gusto (las más comunes son la coliflor, la berenjena, la patata y la zanahoria) • Caldo • Aceite • Cardamomo • Canela • Cúrcuma.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se pone el arroz a remojo.
2. A continuación, se cocina el pollo o la carne a 175°C durante aproximadamente 40 minutos.
3. En la olla, se fríen las verduras en aceite durante 10 minutos a 150 °C. Se recomienda que la olla sea especial para la maqluba, preferiblemente antiadherente.
4. Después, se agregan las rodajas de tomate con la verdura frita y los garbanzos cocidos.
5. Se añade el pollo o la carne cocida y el arroz escurrido. Luego se añade un poco de sal y las especias que acompañan al arroz.
6. Se introducen las especias preferidas, el cardamomo, la canela y la cúrcuma.
7. Después de colarla, se agrega el caldo, de manera que cubra el arroz unos 5 centímetros. Tras hervir, se baja el fuego y se continúa cocinando a fuego lento.

8. Por último, se necesitan alrededor de 30-45 minutos para que el plato esté listo. A 170 °C, se necesitan 45 minutos aproximadamente.

Presentación:

Se recomienda servir en un plato grande.



MAQLUBA MAFTOUL

Raciones:

Aproximadamente para 6 personas.

Ingredientes:

• 1,5 pollos • 1 kg de maftoul seco • 250 gr de garbanzos cocidos
• ½ brócoli • 250 gr de zanahorias • 250 gr de patatas • 2 pimientos verdes • 2 cebollas • 2 hojas de laurel • 2 litros de agua • Aceite • Sal • Cardamomo • Comino • Canela en rama • Cúrcuma • Pimienta negra • Almendra troceada.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se llena una olla con 2 litros de agua, se introducen los pollos y se dejan hervir durante 35 minutos a 175 °C.
2. A continuación, se retira la grasa de la superficie del caldo y se añade el cardamomo, la canela, las hojas de laurel, la cebolla picada en trozos medianos, la sal y 2 cucharadas de aceite. Se deja el pollo hasta que esté cocido y se retira para asarlo.
3. Después, se añaden los garbanzos cocidos, los pimientos y la zanahoria al caldo.
4. Se fríe el brócoli y las patatas en aceite y se añaden a la olla. Se hierva la mezcla durante 5 minutos.

Presentación:

Se recomienda servir en un gran plato y colocar el pollo en la parte superior junto con la almendra tostada troceada para una mejor presentación.



ENTRECOT CON CHIMICHURRI DE ZA'ATAR

Raciones:

Para 4 personas.

Ingredientes:

- 4 Filetes de Entrecot de Ternera • 1 Pimiento Rojo • 1 Cebolla • 1 Ajo
- Unas gotas de vinagre • Una cucharada de Za'atar • 25 ml de Aceite de Oliva Virgen

Modo de elaboración:

1. Asar el pimiento rojo. Trocear la cebolla y sofreír en una sartén. Añadir el ajo troceado y dejar que se dore.
2. Retirar del fuego y añadir el pimiento rojo y el Za'atar, y triturar con Robot de Cocina. Emulsionar con el Aceite de Oliva y añadir unas gotas de vinagre. Rectificar de sal.
3. Pasar por la plancha los Entrecots hasta tener el punto deseado. .

Presentación:

Para emplatar, poner un Entrecot por persona y salsear con el Chimichurry de Za'atar



ALBÓNDIGAS AL ZA'ATAR CON FREEKEH, SALSA TZATZIKI Y QUESO FETA

Raciones:

Aproximadamente para 8 personas.

Ingredientes:

- 1 kg de carne picada • 2 yemas de huevo • 1 rebanada de pan con mucha miga mojado en leche • 2 cucharadas de Za'atar • 2 cucharadas de sofrito de tomate
- 1 cebolla picada • 2 tomates • 1 zanahoria • 1 tallo de cebolla tierna • ½ pepino
- 1 yogur griego • ½ diente de ajo • 4 hojas de menta
- 1,3 litros de caldo de pollo • 400 gr de freekeh • 100 gr de harina
- 200 gr de queso feta • Aceite de oliva • Zumo de limón • Sal • Pimienta negra • Tahini.

Modo de elaboración:

1. Se pone en un bol la carne picada, con las yemas de huevo y la miga del pan remojado en leche. Se le añade la sal y las 2 cucharadas de Za'atar y se mezcla bien.
2. Se cogen porciones de la mezcla y se les da forma de albóndiga. Una vez esté hecha la forma, se pasa la albóndiga por la harina y se saltea en una sartén al fuego con un poco de aceite previamente caliente. Reservar las albóndigas a medida que se doren en la sartén.
3. En la misma sartén, se añade el sofrito de tomate, la cebolla picada y ½ litro de caldo de pollo. Una vez esté todo bien mezclado, agregar las albóndigas y dejar cocer todo durante unos 15 minutos.
4. Para cocinar el freekeh, se pone un poco de aceite en una sartén al fuego. Una vez este esté caliente, se añade el freekeh y se saltea ligeramente. Se sala y se añaden 800 ml de caldo de pollo para dejar cocinar todo durante unos 15 minutos. Una vez esté todo cocido, se deja enfriar y se reserva.
5. Para realizar la ensalada, se cortan los tomates y la zanahoria en trocitos pequeños, junto al tallo de la cebolla cortado en rodajas finas.

Posteriormente, se le añade el freekeh enfriado, el zumo de un limón, aceite de oliva, sal y pimienta negra y se mezcla bien.

6. Para la salsa tzatziki, hay que lavar bien el pepino y se raspa su piel hasta quitarle las protuberancias que tiene, así como las semillas. Se tritura y se mezcla con el yogur griego, medio diente de ajo, las hojas de menta, aceite de oliva, zumo de limón, tahini al gusto y sal y pimienta negra.

7. Por último, se corta en cubitos el queso feta.

Presentación:

Se pone la ensalada en el fondo de un plato. Añade las albóndigas y se adereza con la salsa tzatziki y el queso feta en dados.



PISTO MARROQUÍ CON DÁTILES MEDJOL

Raciones:

Aproximadamente para 2 personas.

Ingredientes:

• 250 gr de tomate triturado • 100 gr de dátiles de Medjoul troceados
• 1 cebolla grande • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde • 1 berenjena • 1 calabacín • Agua • Aceite de oliva • Sal • Comino • Canela • Pimienta negra.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se lavan, pelan y trocean en dados grandes todas las verduras.
2. A continuación, se añade la cebolla, el pimiento verde y el pimiento rojo a una sartén previamente calentada con aceite y se saltean las verduras unos 5 minutos aproximadamente.
3. Después, se le añaden los trozos de berenjena y calabacín y se sigue salteando hasta que todas las verduras estén tiernas.
4. Posteriormente, se añade el tomate triturado con la sal, el comino, la canela y la pimienta negra y se deja cocer a fuego lento unos 20 minutos en la sartén.
5. Una vez esté todo cocido, se le añaden los dátiles troceados y medio vaso de agua y se deja todo cociéndose durante 5 minutos más.

Presentación:

Se recomienda servir con pan tostado.



SARDINAS RELLENAS DE CUSCÚS Y PISTO DE DÁTILES DE MEDJOUL

Raciones:

Aproximadamente para 8 personas.

Ingredientes:

- 24 sardinas (50 gr aproximadamente cada una) • 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de cuscús • 1 kg de cebolla • 750 gr de tomate pelado • 500 gr de espinacas frescas • 500 gr de pimiento rojo • 500 gr de calabacín • 500 gr de berenjena • 100 gr de dátiles de Medjoul • 100 gr de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo • Pimienta negra • Pimentón dulce • Sal.

Modo de elaboración:

1. Primero, se pican todas las verduras y los dátiles de Medjoul en cubitos pequeños y se reservan.
2. A continuación, se calienta una sartén al fuego con un poco de aceite y se rehogan los dientes de ajo. Una vez estos empiecen a dorarse, se le agrega la cebolla y se la deja rehogar hasta que también esté dorada.
3. Se añaden a la sartén los cubos de pimiento, calabacín y berenjena y se doran durante 5 minutos. Pasado el tiempo, se agrega pimentón dulce al gusto, la sal y el tomate pelado. Se tapa la sartén y se deja cocer durante unos 30 minutos hasta que se haya evaporado el agua.
4. Una vez se haya evaporado todo el agua del sofrito, se le agregan los dátiles y se cuece todo durante otros 5 minutos a fuego lento y se reserva.
5. Mientras, se pone a hervir en una olla el caldo de pollo con sal y aceite. Cuando romper el hervor, hay que quitar la olla del fuego y añadirle el cuscús. Se remueve bien y se tapa la olla para dejar reposar durante unos 5 minutos.
6. Por otro lado, se cortan las espinacas en tiras y se pone en una sartén con aceite al fuego. Se rehogan las espinacas, se le agrega sal y pimienta negra

al gusto y, cuando estén tiernas, se colocan en un bol y se mezcla con el cuscús.

7. Mientras, se desescaman, filetean y desespinan las sardinas, dejando los dos lomos pegados. Se salan los lomos y se rellenan con el cuscús y las espinacas. Se enrolla todo como si fuera un canelón y se coloca en una bandeja al horno para hornearlas a 180 °C durante 2-3 minutos.

Presentación:

Se coloca el pisto al fondo de un plato y las sardinas encima. Se recomienda presentar con escamas de sal y un chorrito de aceite encima de las sardinas.



COUS COUS NEGRO MARINERO

Raciones:

Aproximadamente para 4 personas.

Ingredientes:

• 1/2 Calamar • 1/2 Sepia • 200 gr de Rape • 2 Sobres Tinta de Calamar
• 1 Cebolla • 250 gr Caldo de Pescado • 250 gr Cous Cous • Aceite de Oliva Virgen

Modo de elaboración:

1. Cortar en dados pequeños la cebolla y sofreír en una sartén con el Aceite de Oliva Virgen.
2. Añadir el Calamar y la Sepia cortados en daditos hasta que se doren
3. Añadir la mitad del caldo de pescado ya mezclado con la tinta de Calamar y dejar hervir durante 5 minutos.
4. Retirar del fuego y añadir el Cous Cous.
5. Reposar hasta que el caldo se consuma. Laminar el Rape y marcar en una sartén.

Presentación:

Emplatarse el Cous Cous con un aro de cocina y disponer encima el Rape.



4•C PLATOS DULCES



¿Te apetece probar los dátiles de Medjoul? Están ampliamente considerados como la mejor variedad de dátiles.

Son los más grandes en tamaño y los más ricos en sabor según muchos consumidores. La textura arrugada pero suave, la rica humedad y el sabor dulce y jugoso hacen que los dátiles de Medjoul sean un alimento imprescindible todos los días en Palestina.

Recetas incluidas en esta sección:

Pudding de dátiles con toffee

Almoulaban

Alzabib (pasas)

Mamoul (pasteles palestinos de Eid al-Fitr)

Melaza



PUDDING DE DÁTILES CON TOFFEE

Raciones:

Aproximadamente para 4 personas.

Ingredientes:

• 300 gr de Harina • 300 gr de Azúcar y 200 gr para el TOFFEE • 15 gr de Levadura en polvo • 4 Huevos • 100 gr de Mantequilla • 300 gr de Dátiles • 500 gr de Nata

Modo de elaboración:

ELABORACIÓN DEL PUDDING:

1. Hervir los 300 gr de Dátiles con el agua hasta que ésta se consuma. Retirar del fuego y triturar junto con los demás ingredientes (harina, azúcar, levadura en polvo, los huevos y la mantequilla).
2. Hornear 15 minutos a 180 grados. Dejar enfriar y desmoldar.

ELABORACIÓN TOFFEE:

3. Hacer un caramelo con 200 gr de azúcar y 50 ml de agua (consistencia lechosa) hasta que tenga un color rubio tostado. Añadir la nata y levantar el hervor.

Presentación:

Servir el Pudding templado y salsear con el Toffee caliente.



ALMOULABAN

Raciones:

Aproximadamente para 5 personas.

Ingredientes:

• 1,5 kg de uva • 1 kg de sémola • 1 kg de azúcar • 0,5 kg de queso quraish • Agua • Hinojo.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se prepara la uva: se exprime y se filtra bien.
2. A continuación se hierven en una olla con agua las uvas, eliminando la espuma y los residuos que pueden aparecer durante el proceso.
3. Después, se agrega la sémola a la olla, removiéndola de manera lenta y continua. Posteriormente, se añade poco a poco 2 cucharadas de hinojo, el queso quraish y el azúcar (este último en función de la acidez de la uva). Se deja todo en el fuego hasta que empiece a formarse una masa homogénea.
Nota: a cada 10 litros de zumo de uva se añaden 75 g de sémola y se deja sobre el fuego durante 45 minutos a 160 °C.
4. Por último, se saca la masa de la olla y se extiende en una capa fina sobre un trozo de nylon en una superficie plana (normalmente suele ser sobre el tejado de una casa). Se deja reposar de 3 a 5 días dependiendo de la temperatura y de la humedad del ambiente.
5. Tras el reposo, se corta el nylon en trozos para guardarlos en bolsas de plástico después de filtrarlo.

Presentación:

Se recomienda presentarlo en bolsas al vacío o se corta en trozos y se sirve en un plato ancho.



El almoulaban es un postre rico y fácil de preparar. Es muy nutritivo por su gran contenido en zumo de uva puro. Existen otras maneras de preparar el almoulaban para animar a los niños y niñas a consumirlo. Entre ellas, destaca prepararlo con frutos secos y otros aromas naturales.

ALZABIB (PASAS)

Raciones:

Aproximadamente para 5 personas.

Ingredientes:

• 1,5 kg de uvas • 1 vaso de aceite de oliva • 1 vaso de sal • ½ vaso de pasas.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se preparan los racimos de uva, lavándolos bien y sumergiéndolos en un recipiente con 10 litros de agua, 1 vaso de sal y 1 vaso de aceite de oliva.
2. A continuación, se cuelan bien y se extienden al aire libre (normalmente sobre los tejados de las casas), durante una o dos semanas.
3. Para acabar, se recogen y se guardan en bolsas.

Presentación:

Se recomienda servir en un único plato grande acompañado de frutos secos, como almendras o nueces, o diferentes frutas.



Las pasas de uva son beneficiosas para la salud, ya que contienen mucha fibra, lo que ayuda a generar una sensación de saciedad. Además, facilitan la digestión y eliminan la acidez. También son excelentes para reducir el cansancio y la fatiga, siendo una fuente de energía excelente.



MAMOUL (PASTELES PALESTINOS DE EID AL-FITR)

Raciones:

Aproximadamente para 20 personas.

Ingredientes:

• 1 kg de sémola • 1 kg de harina blanca • 1 kg de dátiles sin hueso • 400 gr de mantequilla • 1 cucharadita de levadura • ½ vaso de leche • ¼ de vaso de aceite de oliva • 5 gr de mahaleb • Sal • Canela • Cardamomo • Sésamo • Sésamo negro (habet baraka) • Azúcar • Anís.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se coloca la sémola en un recipiente y se le añade el mahaleb, anís, el sésamo, el sésamo negro, la mantequilla y el aceite. Se mezclan todos estos ingredientes y se deja reposar durante dos días.
2. Pasados los dos días, se amasan y se le añade a la mezcla la levadura y la leche. A continuación, se deja reposar la masa durante un cuarto de hora aproximadamente. En ese tiempo, se prepara el relleno.
3. Para elaborar 1 kg de relleno, se combinan los dátiles sin hueso, con una pizca de canela, cardamomo molido y aceite.
4. Por último, se divide la masa en pequeñas porciones, se rellena y se introduce en un molde para hornearlo a 180 °C durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, se da la vuelta a los dulces hasta conseguir un color dorado

Presentación:

En platos o en una caja.



El mamoul se prepara tradicionalmente para la festividad de Eid al-Fitr, una fecha de la cultura islámica que marca el final del Ramadán.

MELAZA

Raciones:

Aproximadamente para 10 personas.

Ingredientes:

- Uvas (por cada 5 kg de uvas se obtiene aproximadamente 1 kg de melaza).

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se preparan las uvas y se lavan bien. A continuación, se exprimen y se filtran. El jugo obtenido se coloca en una olla y se hierve durante media hora (proceso de lixiviación). Durante este proceso, todas las impurezas y la espuma que flotan se retiran de la superficie y, a medida que se enfría, las impurezas y la pulpa restantes se precipitan en el fondo de la olla.
2. Después se transfiere el jugo a otro recipiente y se retiran los restos remanentes en el fondo de la olla. A continuación, se coloca el jugo filtrado en una cacerola con una capacidad de aproximadamente 120 litros y se cocina durante un período que oscila entre las 6 y las 8 horas, hasta que el jugo se vuelve viscoso y se reduce el contenido de azúcar natural hasta el 70% de lo que había inicialmente.
3. Por último, se deja enfriar y se coloca en recipientes de vidrio para su conservación y almacenamiento.

Presentación:

La melaza se sirve sola en un plato y se le puede agregar aceite de oliva o tahini.



La melaza contiene altas cantidades de minerales y vitaminas importantes y necesarias para el organismo, tales como potasio, magnesio, sodio, fósforo y hierro.

4·D RECETAS DE PANADERÍA



¿Has oído hablar del za'atar? Comúnmente, el tomillo es mezclado con diferentes tipos de especias, sal y aceite de oliva para conseguir un sabor característico de la gastronomía de Oriente Medio.

Tras el proceso de mezcla, el producto se conserva en bolsas de nylon y se envía a la estación de envasado donde se empaca y prepara para el mercado.

Recetas incluidas en esta sección:

Discos de za'atar

Manakish za'atar



DISCOS DE ZA'ATAR

Raciones:

Aproximadamente para 6 personas.

Ingredientes:

• 1 kg de Za'atar • 1 kg de harina • 1 cebolla • 1 cucharada de levadura • 2 tazas de agua tibia • Aceite • Sal • Chili • Zumaque • Zumo de limón.

Modo de elaboración:

1. Para empezar, se mezcla la harina, la levadura y el agua y se amasa bien la mezcla. Se divide en porciones al gusto y se reserva.
2. Posteriormente se corta la cebolla en trozos pequeños y se saltea en una sartén con aceite hasta que se rehogue.
3. Se mezcla la cebolla con el Za'atar y se añade una pizca de chili, sal, zumaque y limón.
4. Se extienden las porciones de la mezcla en discos redondos y se unta el za'atar encima. Se doblan los discos sobre sí mismos, pegando la masa en los bordes y se extiende y se añade el tomillo.
5. Por último, se introducen los discos en el horno durante aproximadamente 5 minutos a 165 °C.

Presentación:

Se recomienda servir en platos grandes.



MANAKISH ZA'ATAR

Raciones:

Aproximadamente para 10 personas.

Ingredientes:

• 1 kg de harina • 2 vasos de agua tibia • ½ vaso de aceite • 1 cucharada de levadura • Sal • Azúcar • Za'atar • El relleno que se quiera.

Modo de elaboración:

1. En primer lugar, se mezcla la harina, el agua, el aceite y la levadura con 1 cucharada de sal, 1 cucharada de azúcar y el za'atar hasta que esta adquiera una consistencia homogénea en toda la masa.
2. A continuación, se deja reposar durante aproximadamente media hora y se empieza a preparar el relleno que se le quiera añadir (se suele comer rellenos de carne, queso, verduras, etc.).
3. Se divide la masa en porciones pequeñas formando una especie de discos, se rellenan con el preparado que se quiera y se añade encima el aceite y el tomillo.
4. Se coloca todo en el horno y se cocina durante 5 minutos a 240 °C.
5. Se deja enfriar y se coloca en recipientes de vidrio para su conservación y almacenamiento.

Presentación:

Servir caliente en platos grandes.



5. GLOSARIO



Cuscús	El cuscús es un plato hecho a partir de sémola de trigo que tradicionalmente sirve de acompañante de otros alimentos como verduras y carnes propio de la región del Norte de África.	Ras el Hanout	Es una mezcla de especias magrebí utilizada principalmente para sazonar carnes y pescados, aunque también se usa frecuentemente con verduras. Entre otras especias, incluye el clavo, la pimienta negra, la pimienta blanca, la pimienta de cayena, el cardamomo, el comino, el cilantro, la nuez moscada, la canela, la cúrcuma y el jengibre.
Dátiles de Medjoul	Esta variedad de dátil común de la región de Oriente Medio y que se caracteriza por ser una de las más grandes, carnosas y dulces de todas las variedades de dátiles.	Tabbouleh o tabulé	Ensalada tradicional de Oriente Medio que sirve como acompañamientos de los platos principales.
Freekeh	El freekeh es un cereal hecho a partir de trigo duro verde tostado.	Tahini	El tahini es un preparado de pasta hecha a partir de semillas de sésamo molidas y que se utiliza como sazonador en una gran variedad de platos palestinos.
Habet baraka	Es una planta propia de la región de Oriente Medio y cuyas semillas desprende un olor similar a la nuez moscada, por lo que se utilizan en la cocina como especia.	Tzatziki	Salsa de procedencia griega y otomana hecha a partir de yogur, pepino, menta, ajo, zumo de limón, aceite y sal.
Maftoul	Similar al cuscús, es el nombre del plato tradicional palestino hecho a base de sémola de trigo y verduras o carnes como acompañamiento.	Za'atar	El za'atar es el resultado de mezclar especias propias de Oriente Medio. En concreto, está compuesta por sésamo, tomillo, zumaque, sal e hinojo.
Mahaleb	Es una especia utilizada en dulces palestinos. El aroma que desprende es similar a la mezcla de almendras y cerezas.	Zumaque	Es una especia molida con un característico sabor ácido y agrio, utilizada a menudo como una alternativa al vinagre o al zumo de limón en los acompañamientos.
Queso quraish	El queso quraish es un alimento elaborado a partir de yogur, lo que lo convierte en una alternativa más ligera al queso tradicional.		

MADE IN PALESTINE RECETAS SOSTENIBLES, IGUALITARIAS Y JUSTAS

Editan:



Financia:



Colaboran:



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Generalitat Valenciana. El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Asamblea de Cooperación por la Paz y La Tenda de Tot el Món, y no refleja necesariamente la opinión de la Generalitat Valenciana.

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción, distribución, comunicación o transferencias sin la autorización de la asociación Asamblea de Cooperación Por la Paz o la Tenda de Tot el Món.

Puedes conocer más acciones de este proyecto y acceder a Recetas Justas elaboradas con productos de Comercio Justo del proyecto Consume Palestina en:

www.consumepalestina.org

Si deseas formar parte del cambio y unirte a una asociación valenciana te invitamos a ser parte de:

www.acpp.com

www.la-tenda.org



> **MADE IN PALESTINE**
**RECETAS SOSTENIBLES,
IGUALITARIAS Y JUSTAS**



> **CONSUME
PALESTINA**

