

Mi Receta MIGRATORIA





Título original
Mi receta migratoria

Este proyecto se enmarca en el concepto *Gracias a Vos*, de Global Shapers Montevideo.

Líder y productora del proyecto
Sinay Medouze

Equipo voluntario

Redes sociales
Andrea Gómez y Loredana Morando

Asistente de producción y coordinación
Jessenia Pazmiño, María Eugenia González

Diseñadora Jr.
Lucía Ortega

Fotografía
Loredana Morando

Auxiliares de fotografía
Sinay Medouze en los países Haití, México y Uruguay.
Andrés de León en El Salvador

*Las fotografías de Manu Rivoir son de su autoría, debido a la pandemia.

Coordinación técnica
Valentina Martínez

Colaboraciones que dejaron grandes aportes
Miguel Ostos, Gina Pérez, Gabriela Alonso, Fernanda

Olascoaga, Andrea Martínez, Manuel Rivoir, Johana Introini, María Fernanda de Castro, Carolina Machado, Macarena Ma, Marcelo Diconca.

Coordinadora y compiladora
Sinay Medouze

Ilustraciones portadas
Uxía Rodríguez

Diseño de tapa y contratapa
Sasha Natasha

Diseño editorial e ilustración
Tatiana Mesa

Edición de texto y corrección de estilo
Octopus

Primera edición Mayo de 2021.

Licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

ISBN: 978-92-95114-18-0

Depósito legal:

Impreso en Uruguay 2021

Redes sociales
Instagram: [@mirecetamigratoria](#)
Facebook: [www.facebook.com/mirecetamigratoria](#)

Contacto
mirecetamigratoria@gmail.com

Gracias a vos

A ti, residente:

por ofrecernos un espacio para nuestra *nueva vida*, una cultura para aprender y desaprender, un lugar para desarrollarnos, y para que nuestros hijos e hijas tengan oportunidad de vida mejor que la que tuvimos.

A vos, inmigrante:

por traer tus costumbres, tu cultura y tus colores; por elegir este espacio entre todos los que hay en el mundo, y por enseñarnos que los colores y los sabores son diversos e infinitos.

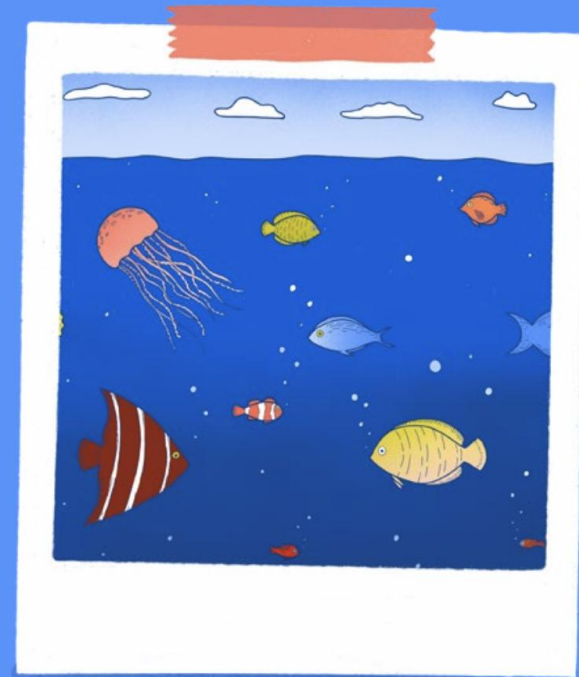
A quienes colaboraron:

por sentarse en la mesa y creer en la familia América Latina.



mi
Receta
MIGRATORIA

República
DOMINICANA





Aura

«Yo aprendí a cocinar, es verdad, pero también busqué e investigué qué era lo que le ponía la tía a ese plato. ¿Cómo era que mi tía hacía esa habichuela tan rica, tan exquisita?»

Mi nombre es Aura Mercado, soy Técnica en Salud y me especialicé en Educación y Prevención. Vine a Uruguay con la meta de estudiar, de trabajar y traer a mis hijos. No vine en la oleada. Cuando vine acá, me di cuenta de que estaban llegando varios compañeros, entonces ahí comenzamos a organizarnos, porque algunas personas vinieron con algunas expectativas y cuando llegaron acá se frustraron, así que quedaron medio alborotados y sin saber qué hacer. El país tampoco sabía muy bien qué hacer, porque creo que nunca se esperó que vinieran tantos migrantes de Latinoamérica, están más acostumbrados a los europeos, a los blancos.

No mucho colorido, no mucha música y a una cultura muy gris.

Formamos un colectivo de danza, entonces ahí comenzamos a hacer actividades gastronómicas y de integración. Comenzar a mostrar nuestra comida fue una excusa para acercarnos a la comunidad de Uruguay, para hacerles ver que no éramos personas dañinas, que éramos laborantes.

Yo no pude estudiar todavía, quisiera hacerlo, pero algo más *light*. Pero, bueno, nada, seguimos luchando y poniendo nuestro país en alto.

Era muy feo en 2014... Nos miraban mal, éramos discriminados, tuvimos actos raciales... Sentíamos que todas las dominicanas éramos prostitutas y todos los hombres eran delincuentes.

Me llamaron compañeros y compañeras llorando. Me da rabia, porque hay mucha gente buena en Uruguay, y me da rabia que estas personas sean las que más me marquen.

Y si decías que nuestro país era lindo y que hay de todo, te respondían: «¿entonces qué haces aquí?».

—¿Qué es migrar para ti?

Estar aquí y tener el corazón allá.

—¿Cómo te sientes siendo migrante?

¡Ay! (suspira) ¿Cómo me siento? Valiente, ¡ja, ja, ja! Guerrera.

—¿Qué cosas han migrado contigo?

Ayyy (suspira), ¡ja, ja, ja!... Mis formas.

Mis hijos me dicen: «¡Ella está igualita! Lo que es aquí era allá!».

—¿Qué es una receta para tí?

Es como la esencia del pueblo. La cotidianidad, la vivencia del día a día. Por ejemplo, esta receta para mí significa mucho. Es un plato que tú lo ves así sencillo, pero se puede servir de muchas formas. Es sencillo y surgió cuando estuvo la invasión española, no había alimento y los únicos alimento que había eran las habichuelas, el arroz y la carne, o sea se hizo un contraste con eso para llevar a la familia. No tiene clase social, es del país y para todos.

Aparte es un plato que se come todos los días. O sea, uno no se cansa de comerlo.

Puede ser con huevo frito, con carne de cerdo, carne de vaca, carne de pollo, con papas y casi siempre, con frijoles rojos.

68



La bandera dominicana

El arroz nosotros lo hacemos así:

Colocas en una olla una pizca de aceite, un poco de sal, después agregas el arroz y se sofríe.

Para que tenga un toque especial, te estoy dando un tip mío de Aura: tienes que dejar que la sal se sofría un poquito y esa sal tira un gusto único.

Puedes ponerle agua fría o ya puedes tener agua en la caldera y es más rápido. Yo cocino —también es otro secreto mío— al ojo, yo no voy con la receta, ni que la tacita, ni la cosita, al ojo.

El agua tiene que cubrir el arroz, pero no sé si yo uso 1 litro de agua o un litro y medio. No lo sé.

En el campo me enseñaron que, para saber si está bien de agua, hay que buscar una cuchara de madera,

revolver el arroz y enterrarla en el medio de la olla, si queda parada es que está bien de agua, si no, es que hay que sacarle un poquito de agua.

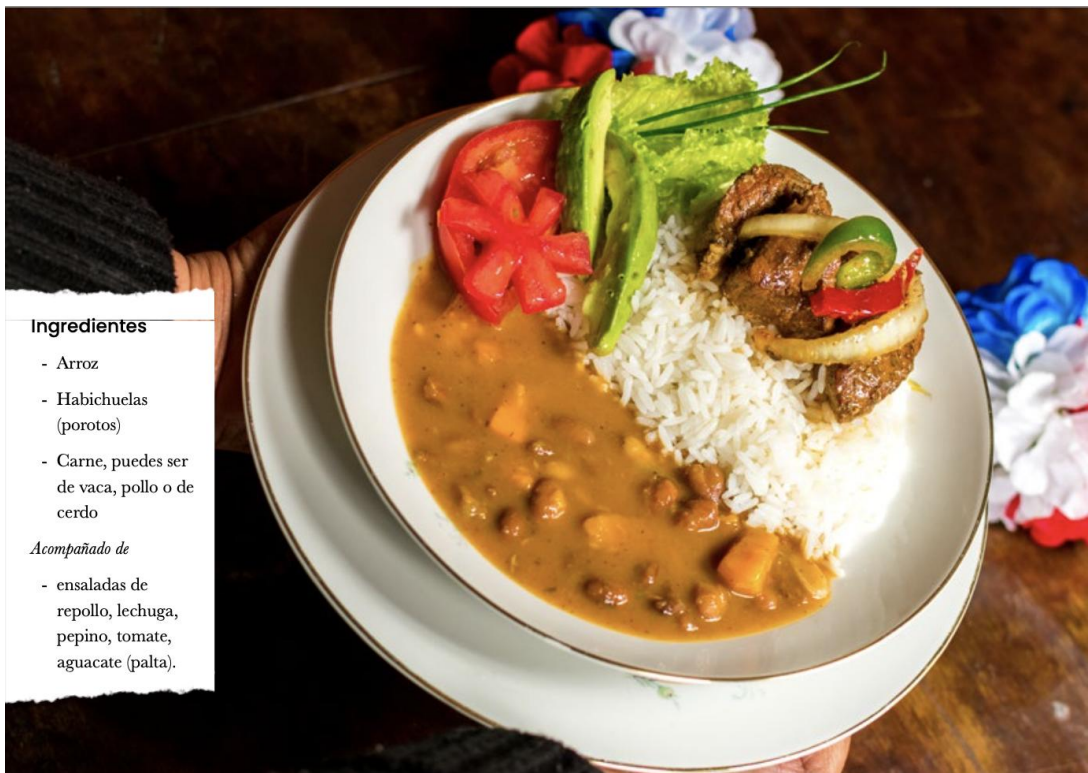
Pero, si está muy fija en el arroz, como si fuera arena, es que le hace falta agua. Hay que tener la técnica, y para este caso hay que poner agua hervida mejor.

El arroz se remueve una vez, de abajo para arriba, lo tapas, dejas que hierva y cuando el agua está casi seca, apagas la cocina, remueves y tapas con un nailon transparente para que selle bien.

Tienes que remojar el nailon un poquito con agua, tiene que ser transparente, donde yo me crié se usaba hoja de plátano.

Entonces lo tapas 10 minutos con la llama bien baja y eso se cocina como al vapor. A los 5 minutos, destapas y remueves de abajo para arriba, quedando la parte de arriba en la de abajo y viceversa.

Si crees que necesitas un poquito más de aceite, le pones.



Ingredientes

- Arroz
- Habichuelas (porotos)
- Carne, puedes ser de vaca, pollo o de cerdo

Acompañado de

- ensaladas de repollo, lechuga, pepino, tomate, aguacate (palta).

Los porotos, *habichuelas*, dicen en mi país

Para hacerlos se hierve con un poquito de ajo hasta que esté bien blando. Para guisar, tiene que estar bien blando, porque tiene que ser una crema natural. Le puedes colocar panceta, chorizo o un poquito de carne. Yo no lo condimento con ninguna otra cosa que no sea poroto, le pongo aji, cilantro, cebolla, ajo, orégano (que lo traigo de mi país, porque no puedo cocinar sin ese orégano). Ahora, por cierto, mandé a pedir con mi hermano, si no me lo trae, que no venga, ¡ja, ja, ja!. También lleva un poquito de zapallo, en mi país, si no es zapallo, le ponemos plátano en trocitos; se le coloca un poco de aceitunas para darle un gusto diferente.

Esto también tiene su ingrediente secreto: una cucharada de leche evaporada.

Yo aprendí a cocinar, es verdad, pero también busqué e investigué qué era lo que le ponía la tía a ese plato. ¿Cómo era que mi tía hacía esa habichuela tan rica, tan exquisita? Y era la leche de vaca. Le colocaba un puntico junto con la cebolla.

Porque nosotros, los dominicanos, tenemos mucha herencia africana con los sofritos. Yo soy muy exquisita con eso y, para mí, cada ingrediente va por parte.

Para la carne

Usamos de cerdo o bondiola. Acá utilicé jamón, no sé si tiene otro nombre, a mí me lo vendieron así. El color que tiene se lo dio el caldero. Tiene un poquito de aceite bien caliente, se coloca la carne y se va fritando y va tirando la misma carne su propio gusto y color. Entonces ves en el caldero se crea como una peguita, *¿tú ve?* (muestra la preparación). Le vas agregando agua despacito, despacito, y va tirando, y se va generando el color. Y eso se deja cocinando así a fuego lento, y le vas agregando el condimento.

La verdura la hice aparte.

Este va acompañado con arepita de mandioca. O con unos fritos de plátano o tostones. Nosotros no utilizamos pan.



Este plato se puede servir individual, porque hay gente que no le gusta que le sirvan todo junto. O servir en la mesa en grandes fuentes.

Por lo general, la manera popular, típica es la que tienen en la foto.

Mis hijos se sirven a su gusto. Del caldero. Porque a mí me gusta que la gente se sirva a su gusto. Usted agarra lo que usted quiera. Quien come un plato de estos no sufre de anemia.

—Si tuvieras la oportunidad de hablar con una persona que esté en contra de la inmigración, ¿qué le dirías?

Bueno, que cada migrante es un ser humano, Y que, realmente, no migran por gusto. Algo los motiva a migrar, tenemos que tomar eso en cuenta y ser un poco más sensibles y considerar la condición de esa persona.

—¿Qué piensas de Uruguay?

Pienso que Uruguay es un país que tiene muchas cosas buenas. Se ha dormido en otras, en el sentido de los migrantes. No estaban preparados para recibir una migración como la que ha surgido.

Este proyecto es una forma para visibilizar mi cultura. Es poder mostrar a la comunidad uruguaya otro tipo de comida.

—¿Te gusta la comida uruguaya?

Me gusta la carne, pero yo como el asado como a mí me gusta, porque con un poquito de orégano también queda rico. La leña le da un gusto rico.

Y si vemos la historia de Uruguay...

- En 1860, 33 % de la población que vivía en Uruguay había nacido en otros países.
- Para 1908, era 17 %.
- Y en 1963, tan solo 8 %.
- En 2019, el porcentaje de migrantes que eligieron vivir en Uruguay representó aproximadamente 2,7 % de sobre la población total del país.

Hay aproximadamente medio millón de migrantes de Uruguay por el mundo, en 2019 se calcula que eran casi 633 mil que conformaban la diáspora.



Elaborado para la Organización Internacional para las Migraciones, OIM, por el Programa de Población, FCS, Udelar (2011). *Perfil migratorio de Uruguay*. OIM, Oficina Regional para América del Sur.

Informe Migratorio Sudamericano n. °3, año 2020. Disponible en: <https://robuenosaires.iom.int/sites/default/files/Informes/Tendencias_Migratorias_en_America_del_Sur_Marzo.pdf>.





mi Receta MIGRATORIA

Este es un libro que, a través de la comida, nos invita a entrar al hogar de 22 personas migrantes de América Latina que viven en Uruguay.

En tus manos no tienes un recetario en el sentido estricto de la palabra, tienes viajes, dramas, amores, música, sabores e historias contadas por personas como vos o como *sho*.

Siéntete como en casa, la mesa está servida.

"Gracias por creer en esta idea"



Ministerio
de Desarrollo
Social



MVD
LAB



OIM
ONU MIGRACIÓN