



Les receptes d'Espronceda

Mares de l'Escola Espronceda
Sabadell
Curs 22-23

Aquest llibre de receptes és el resultat de la feina de les mares de l'Escola Espronceda de Sabadell. Es tracta d'una activitat duta a terme al taller de conversa en català per famílies, organitzat per Plataforma per la Llengua, a través del seu projecte de Pla d'Actuació Lingüística Integral de Sabadell Sud, i l'Escola Espronceda.

La direcció de l'activitat és obra de la Rosa Soley, dinamitzadora del grup de conversa.

El contingut de l'obra és autoria de les mares participants.

L'edició l'ha dut a terme Plataforma per la Llengua.

Es tracta d'un receptari de cuina per promoure l'intercanvi cultural i la pràctica del català, reconeixent, alhora, la diversitat lingüística del nostre país. A l'escola Espronceda es parlen 17 llengües diferents!

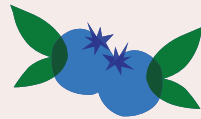


Introducció

En aquest segon any del taller de conversa, amb les mares, hem parlat de molts temes: la família, la casa, les descripcions, les accions quotidianes, els paisatges, el temps... Però un tema que els agrada molt i que sempre surt és la cuina. Totes són unes grans cuineres i molt generoses. Els agrada compartir. No saben fer quantitats petites perquè per a elles la cuina és família i comunitat. Cuinen per a la seva família, per als veïns, per a les festes... Al taller, a vegades portaven te, a vegades, algun pastís.

Els vaig demanar receptes com una activitat més del taller. L'objectiu era que sabessin explicar en català alguna de les seves receptes. Primer vam treballar el vocabulari: els ingredients, els estris i els verbs de les accions de cuinar. I, aleshores, havien de poder respondre les preguntes:

- Com es diu la recepta?
- Quins ingredients necessito?
- Quins estris necessito?
- Com es fa? Què faig ara?
- Quant de temps tardo?



Per parelles o individualment havien d'escriure les respostes per després explicar-ho al grup ja en català. Algunes van necessitar una mica d'ajuda, d'altres molt poca, i d'altres, me les van dictar. Vam riure molt perquè sovint s'oblidaven de dir algun pas o algun ingredient que per a elles era molt lògic. També van discutir entre elles perquè cada una ho feia a la seva manera.

El resultat és aquest recull de receptes. Animeu-vos a fer-les. Veureu que les cuineres són molt llamineres i que prefereixen el dolç.

Rosa

Les mares cuineres:

Rkia Ezahery
Fatima Ben Yedir
Khtira Kaoutar
Latifa Oushi
Zahra Bouzama
Fatima Oulghazi
Khadija Rakkpuch
Sirandou Diallo
Najma Ghazouane
Khadija Ben Ellallid

Llista de receptes:

Per prendre a qualsevol hora

-Te amb menta

Dolços per esmorzar o berenar

-Crepes marroquines

-Pastís de sèmola

-Pastís fàcil amb melmelada

-Pastís de formatge

Plats principals per dinar o sopar

-Pa amb verdures

-Arròs africà amb carn i verdures

-Cuscús

Te amb menta

Cuina: Rkia (Marroc)



Ingredients:

- 4 gots (de te) d'aigua
- 3 culleradetes de sucre (o al gust)
- Les fulles d'una branqueta de menta (o al gust)
- 1 cullerada de te verd

Preparació:

1. Escalfar l'aigua fins a bullir.
2. Posar el te, el sucre i la menta dins la tetera.
3. Abocar l'aigua calenta a la tetera.
4. Posar la tetera sobre el foc 1 minut.
5. Treure la tetera del foc i deixar reposar uns 10 minuts.

Estris:

- Una tetera d'acer inoxidable
- Gots per al te
- Culleres
- Escalfador d'aigua

Creps marroquines

Cuineres: Fatima B. i Kaoutar (Marroc)



Ingredients:

- 2 gots de sèmola
 - 3 gots d'aigua
 - 1 sobre de 7 grams de llevat de pastisseria
 - 1 sobre de llevat de forner
 - 1 cullerada de sucre
 - 2 cullerades de farina
 - 1 pessic de sal
- *mel, mantega, oli o xocolata per decorar (al gust)

Estris:

- 1 batedora elèctrica
- 1 cullera
- 1 bol
- 1 paella
- 1 espàtula
- 1 cullerot

Preparació:

1. Agafar un bol.
2. Posar-hi tots els ingredients.
3. Batre'ls 10 minuts.
4. Deixar reposar 10 minuts.
5. Posar la paella al foc i afegir-hi 1 cullerot de la massa.
6. No girar-ho i repetir-ho fins a acabar la massa.

Pastís de sèmola

Cuïnera: Latifa (Marroc)



Ingredients:

- 1 iogurt de llimona (i guardar el pot buit per a les següents mesures)
- 1 got de sucre
- 200 grams de sèmola
- 1 got d'oli
- 1 got de ratlladura de llimona
- 1 got de coco
- 2 gots de llet
- 4 ous
- 1 sobre de llevat
- Vainilla
- 1 got de suc de taronja
- *coco i ametlles per decorar (al gust)

Preparació:

1. Batre els ous amb el sucre.
2. Afegir-hi la llet, l'oli, el coco i el iogurt. Barrejar-ho.
3. Afegir-hi la ratlladura de la llimona i la sèmola. Barrejar-ho.
4. Folrar la safata amb el paper de forn.
5. Abocar la barreja a la safata.
6. Posar-ho al forn 30 minuts a 200 graus.
7. Treure-ho i ruixar-ho amb el suc de taronja.
Decorar-ho amb coco o ametlles i ja està a punt per menjar.

Estris:

- Un bol
- Una cullera
- Una batedora manual
- Una safata de forn
- Paper de forn

Pastís fàcil amb melmelada

Cuïnera: Zahra (Marroc)



Ingredients:

- 2 gots de farina
- 1 got d'oli
- 1 got de llet
- Mig got de sucre
- 2 ous
- 1 sobre de llevat
- 1 sobre de vainilla
- *melmelada "grogga" (de préssec) per decorar (al gust)

Preparació:

1. Posar els ous en un bol.
 2. Afegir-hi el sucre. Remenar-ho.
 3. Afegir-hi la llet i l'oli. Remenar-ho.
 4. Afegir-hi el llevat, la vainilla i la farina. Remenar-ho.
 5. Abocar la barreja al motlle.
 6. Posar-ho al forn 30 minuts a 150°.
 7. Treure-ho del forn i esperar una mica.
- *Posar-hi melmelada per sobre i ja està a punt per menjar.

Estris:

- 1 bol
- 1 got per mesurar
- 1 cullera
- 1 batedora elèctrica
- 1 motlle

Pastís de formatge

Cuineria: Fatima O.



Ingredients:

- 4 ous
- Un got de sucre
- 500 grams de nata líquida per muntar
- 600 grams de formatge crema
- 2 cullerades de farina

Preparació:

1. Batre el formatge amb el sucre.
2. Afegir-hi un ou i barrejar-ho.
3. Afegir-hi un altre ou i barrejar-ho. Repetir-ho fins a acabar els ous.
4. Afegir-hi la nata i remenar-ho.
5. Afegir-hi la farina i remenar-ho.
6. Mullar el paper de forn amb aigua i escórrer.
7. Posar el paper al motlle.
8. Abocar-hi la barreja i tapar-ho amb paper d'alumini.
9. Posar-ho al forn 50 minuts a 150°. A la meitat, treure'n el paper d'alumini.
10. Treure-ho del forn, esperar una mica i ja està a punt per menjar.

Estris:

- Un bol
- Una cullera
- Una batedora
- Paper de forn
- Un motlle
- Paper d'alumini

Pa amb verdures

Cuïnera: Khadija R. (Marroc)



Ingredients:

- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- Mig quilo de farina
- Oli
- Sal
- Pebre vermell picant
- Llevat (una cullerada gran a l'hivern i una cullerada petita a l'estiu)

Preparació:

1. Posar la farina en un plat i afegir-hi 2 gots d'aigua i sal.
 2. Amassar-ho i deixar-ho reposar.
 3. Picar les verdures.
 4. Fer boles petites amb la massa i aixafar-les.
 5. Posar una mica de verdures a sobre de cada bola aixafada i tapar-les amb una altra bola aixafada.
 6. Posar oli a la paella i coure cada bola pels dos costats.
- *acompanyar-les amb te.

Estris:

- 1 plat
- 1 cullera
- 1 ganivet
- 1 fusta de tallar
- 1 espàtula de fusta
- 1 paella plana gran

Arròs africà amb carn i verdures

Cuineria: Sirandou (Mali)



Ingredients:

- 1 paquet d'arròs
- 1 quilo de carn de vedella
- 4 pastanagues
- 2 cebes
- 1 col
- 1 tomàquet
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 cabeça d'all
- Sal, pebre negre i oli

Preparació:

1. Posar oli a la cassola i afegir-hi la carn a trossos grans.
2. Picar les cebes, el tomàquet i els pebrots. Afegir-la.
3. Pelar la pastanaga i afegir-la sencera a la cassola.
4. Tallar la col. Afegir-hi.
5. Salpebrar.
6. Afegir-hi la cabeça d'all.
7. Coure-ho 1 hora.
8. Afegir-hi l'arròs.
9. Coure-ho un moment i cobrir amb aigua.
10. Coure-ho 15 minuts.

Estris:

- 1 ganivet
- 1 fusta de tallar
- 1 cassola
- 1 cullera de fusta
- 1 escumadora

Cuscús

Cuineres: Najma i Khadija B. (Marroc)



Ingredients:

- 1 quilo de cuscús
- 1 ceba
- Mig quilo de carn de vedella
- 3 pastanagues
- 1 tomàquet
- 1 albergínia
- 1 carbassó
- 1 nap
- 1 got de cigrons
- Salsa de tomàquet fregit
- Julivert, colorant, pebre, comí, sal i oli

Preparació:

1. Posar oli a l'olla i afegir-hi la carn a trossos.
2. Pelar i picar les verdures. Afegir-les a l'olla.
3. Afegir-hi julivert.
4. Afegir-hi un litre d'aigua calenta.
5. En un bol gran, posar el cuscús. Afegir-hi sal i oli.
6. Afegir-hi 1 got d'aigua i barrejar-ho amb les mans.
7. Quan el cuscús està sec, posar-lo a la safata de vapor i coure-ho una hora.
8. Afegir salsa de tomàquet fregit a les verdures.
9. Treure el cuscús i posar-lo en una plata.
10. Treure les verdures i posar per sobre el cuscús.

Estris:

- Un bol gran
- 1 cullera de fusta
- 1 ganivet
- 1 fusta de tallar
- 1 escalfador d'aigua
- 1 olla de vapor

RkIA

①

NOM DE LA RECEPTA

TE AMB MENTA

INGREDIENS 4 PERSONES

- AIGUA 4 GOTS DE TE
- SUCRE 3 CULLERADES DE POSTRES
- MENTA 1 BRANCA (AMB FULLES)
- TE VERD 1 CULLERADA

ESTRIS

una tetera ^{de metall} necessita un got
culleres de Açúcar
GOTS MIDA TE ESCALFADOR
petits SAFATA PER SERVIR

lliscat

NOM DE LA RECEPTA

PASTÍS DE SÈMOLA

INGREDIENTS

- un yogurt de llimon
- un ^{got de llimon} de sucre + 200g de sèmola
- un de oli + un rallat de llimona
- un de coca
- 4 ous - llet
- 1 lliurat ~~de~~ - un got de suc de naranja
- 2 de vainella

ESTRIS

- un safata
- un vatedor de ma
- un papet de farrin
- un bol

PREPARACIÓ

batem els ous sucra.

afage llet. oli. coca iogurt

un rallat de llimona y

simola, llet

ABOQUEM A

FOLRAR EL MOTUE AMB
PAPEL

valquem a la safata

POSAR AL FORN 30 MINUTS A 200 GRADU

TREURE I AMIXAR AMB EL SOC
DE TARDONIA + COCO O AMETUES

TEMPS

30 minuts el forn

+ 5 MINUTS

2 ARA

(4)

NOM DE LA RECEPTA

PASTÍS

INGREDIENTS 4 PERSONES

2 GOT de azina

2 OUS

1 GOT de açaïte Oli

1 sobre vainilla
melmelada

meda de got a sucre

1 GOT de llet

1^{re} de llebot

ESTRIS

1 de bayneta

1 BOL

1 BATEDORA ELECTRICA

1 MOTLE

Fatima Gulghozi

FATIMA O

5

NOM DE LA RECEPTE

PASTÍS DE FORMATGE

* 4 ous **INGREDIENTS:**

- * un got de sucre
- * 500g de nata líquida per muntar
- * 600g de formatge crema
- * 2 culleres de Farina

Estris:

- * motlle
- * Paper de forn
- * batedora
- *

NOM DE LA RECEPТА

⑥

PA AMB VERDURES

INGREDIENTS 4 PERSONES

1 La ^{cebda} cebolla: ~~1/2 kg~~2 Los ^{Pastanques} Zanahorias1 Los ^{pebrot verd} pimientos

1 pebrot vermell

1/2 ~~kg~~ farina mig quilo

oli

SAL

- pebre ~~negre~~
vermell picant1 CULLERADA GRAN
A L'HIVERN1 CULLERADA PETITA
A L'ESTIU
DE LLEVAT

ESTRIS

→ PLANA

- 1 PAELLA GRAN

- 1 PLAT

- 1 ESPATULA FUSTA

- 1 CULLERA

NAJMA
i KHADIVA

NOM DE LA RECEPTE (8)

CUSCÚS

INGREDIENTS 4 PERSONES

1K cuscús - 3 HORAS

1 - ceba

1/5 - Carne de BACA

3 - PASTANAGA

1 - TOMAQUAT

1 - ALBERGÍNYA
Bunyel - ^{1 GOT} cigrons

2 - Calabasa VERDE

2 - NAPI - ^{1/2} jarriss JULIVERT

MANTÈGA

oli

SAL

Colorants

Comina

~~PIMENTO~~ PEBRE:

AIGUA

ESTRIS

- OLLA DE BAPOR - ~~AIGUA~~ - ~~FEU~~

- GANIVET

- BOL GRAN

- PLATA PER SERVIR

- ESCALFADOR D'AIGUA

CULLERA DE FUSTA



**PLATA
FORMA
PER LA
LLENGUA**

L'ONG del català

Pla d'Actuació
Lingüística
Integral



**A SABADELL,
TAMBÉ
EN CATALÀ!**

PLATA
FORMA
LLENGUA
L'ONG



ESPRONCEDA