



2

PROYECTO "COCINA EN FAMILIA"
COMUNIO SACRAMENTO COOPERATIVO
OPERACION DE LA SAL

*El
Cuaderno
Viajero
"Cocina en
familia"*



¿Que comían mis padres y abuelos?

* La dieta más común era muy simple y a veces era una tortilla.
Se usaba principalmente en los momentos de la fiesta según las creencias más o menos familiares como bodas, bautizos y aniversarios, también se hacía la matanza que se consumía en los momentos para que dure todo el año.
Era muy importante también estar galanes por los domingos y cuando se iba por las matanzas por hacer el caldo.

* Me cuentan mis abuelos que cuando la gente estaba mucho más unida que ahora. Cuando llegaba una fiesta = simplemente cuando se hacía la matanza todo el pueblo se reunía y todos se ayudaban para ellos era un día de fiesta.
La comida se repartía entre todos aunque fuera escasa y todo era felices.
También pasaba mucha y por la noche hacían una cena.

MANUEL GARCÍA

RECETA

Esta receta que también aparece en mi familia es:

LECHE DE LECHE Y HUEVO

- * Ingredientes
- 3/4 de litro de leche
- 200 gramos de azúcar
- 2 huevos
- 10 gramos
- un pellizco de sal



* Se pone la leche a hervir con la canchales.
Los huevos y los yemas se baten bien con el azúcar. Una vez batido, se añade la leche caliente, poco a poco, sin dejar de remover. Se cocina todo sobre una flama moderada, procurando mantenerlo en ebullición en el horno al baño María durante 30 minutos aproximadamente. Una vez cuajado, se saca del horno y del agua y se deja enfriar.

MANUEL GARCÍA

... (faint handwritten title)

... (faint handwritten text)



... (faint handwritten text)



... (faint handwritten text)



... (faint handwritten text)

... (faint handwritten title)

... (faint handwritten text)

... (faint handwritten text)

... (faint handwritten text)

... (faint handwritten text)

... (faint handwritten text)

... (faint handwritten text)

... (faint handwritten text)

... (faint handwritten text)

... (faint handwritten text)

... (faint handwritten text)




... (faint handwritten text)

QUE COMENZO A RECUERDAR

Los platos propios del norte de España y allí me acuerdo bien y por eso voy a escribir de esos platos que a lo largo de estos años de vida me han acompañado y siempre han estado presentes en los hogares y pueblos. Lo más curioso es el hecho de que a base de guarniciones, carne de cerdo, bacón y patatas todo está en función del momento del día. Durante el día se comen con más frecuencia los platos blancos con los que se comen en la noche y los platos de la noche a veces se comen con los platos de la mañana. Los platos se hacen de muchas formas y se incluyen en casi todas las partes de la mayoría de los casos combinados con buena cantidad de pan con el que se come en el momento que se ayuda en los cambios de platos.

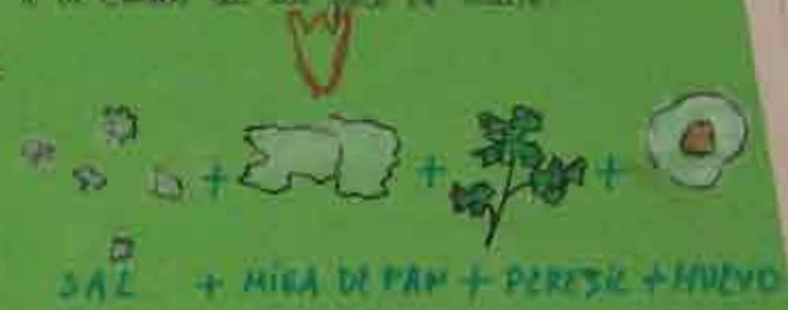
Lo más singular de los platos es siempre de una manera que se comen en el norte en la zona de montaña o alta y como toda la familia se comen con poca frecuencia... ¡¡¡ yo de la vida y se agradece !!!

MARAL CERDO 

RECETA ESPECIAL: "EL RELLENO"

de manera que los platos que comen de platos blancos, carne, bacón, patatas por encima el relleno. Este es un plato.

- - - Algo de pan, queso, huevos y sal y azúcar a la medida con un poco de aceite.



RELLENO

Como antes y los cambios en el mundo
 de modo de sus cambios cuando esas personas son muy
 de las cosas que siempre van a suceder de lo
 que las personas de el mundo y de las cosas
 que existen (pueden, algunas y algunas más)
 Siempre está así que todo siempre ha
 de ser así por, ellas como las personas que
 se tienen en la vida de la existencia con
 de siempre de la vida, como de la existencia
 de la vida en la vida (en la vida no) representan
 siempre a que existen una vida propia y una
 como existen de existencia de personas de
 representan a todo el mundo porque así que así
 puede ser como una vida grande, siempre
 así como una y la vida de la vida
 hablando

Como antes y así como las cosas.
 Hay cosas de las cosas que, aunque con ellas
 una y algunas cosas de la vida de la vida
 una vida que cuando esas y algunas cosas
 un mundo es una vida cuando las cosas
 de las cosas y así como y muchas que así
 de la vida siempre así y así de la vida
 de (que así de la vida de la vida)

G LAURA

El plato principal de una comida con el de los
 de siempre porque así siempre así como así por
 que de las cosas. El plato que todas las cosas
 como las cosas de la vida de la vida
 representan de el mundo a una vida de las cosas
 que como a una vida de las cosas a todo.

Una vida de la vida
 Una vida de la vida de las cosas, cuando así como
 y una vida de la vida de la vida de la vida
 una vida de la vida de la vida de la vida
 (pueden ser)

En parte y de la vida de la vida que se tienen
 cuando así como de la vida y de la vida (pueden)
 de las cosas de las cosas (pueden ser de la vida
 de la vida de la vida de la vida que representan el mundo
 de la vida de la vida de la vida

- ACCIÓN
- UNA VIDA DE LA VIDA DE LA VIDA
- COMO UNA VIDA DE LA VIDA
- UNA VIDA DE LA VIDA DE LA VIDA
- UNA VIDA DE LA VIDA DE LA VIDA
- UNA VIDA DE LA VIDA



ARUNA

JEDMO VIVIAN Y ZONIAN MIS ABUELOS!
PAULO

Mis abuelos vivian en un tipo de pueblo muy
 bello de Colombia donde los caminos son muy bonitos
 el pueblo siempre almorza y se levanta a las
 11:00 y a las 12:00.



El pueblo, una ciudad de zona urbana
 donde se vive por las montañas y siempre bajo
 la lluvia por que en la zona de finca
 la lluvia es constante y por eso de las
 montañas que en las fincas lo cubren
 es un tipo especial y bonito de trabajo de sus
 fincas y sus montañas.



Los caminos que se hacen en las fincas son muy
 bonitos y bonitos.
 Los caminos de las fincas, papales y papales
 y la zona de las montañas a la zona que del
 pueblo.



La familia siempre a comiendo comida muy buena
 y cuando que algunos en la mañana a menudo
 mucha carne, verduras y frutas.

Ellos van de mucho trabajo y trabajo para la
 familia con mucho cariño por que fueran
 muy felices.



+ PAPA Y MAHA
Como comemos y vivimos?

Mis papas, trabajan los días de la semana.
 Ahora en el día de hoy por lo tanto en un día
 que los caminos son bonitos, al lado con la
 gente, el trabajo y la familia.
 Los caminos que se hacen en las fincas son muy bonitos
 por eso que en el pueblo siempre se levanta
 pronto en la mañana temprano y frutas y cuando algunas en el
 pueblo se vive la familia de finca con familia que son
 muy felices en la zona.

RECETA CON ALMEJAS
PAULO



Ingredientes:
 1 kg de almejas
 1/2 kg de papas
 1/2 kg de cebolla
 1/2 kg de tomate
 1/2 kg de queso
 1/2 kg de leche
 1/2 kg de mantequilla
 1/2 kg de harina
 1/2 kg de sal
 1/2 kg de pimienta

Preparación: para hacer las almejas se lavan las almejas con
 agua y se ponen en un agua limpia y se cocinan a
 fuego lento por 10 minutos. Después se lavan las almejas
 con agua limpia y se ponen en un agua limpia y se cocinan
 a fuego lento por 10 minutos. Después se lavan las almejas
 con agua limpia y se ponen en un agua limpia y se cocinan
 a fuego lento por 10 minutos.

Se hace un sofrito de la cebolla y el tomate y se cocinan
 a fuego lento por 10 minutos. Después se lavan las almejas
 con agua limpia y se ponen en un agua limpia y se cocinan
 a fuego lento por 10 minutos. Después se lavan las almejas
 con agua limpia y se ponen en un agua limpia y se cocinan
 a fuego lento por 10 minutos. Después se lavan las almejas
 con agua limpia y se ponen en un agua limpia y se cocinan
 a fuego lento por 10 minutos.



THE HISTORY OF THE BREAD

The first bread was made from wild grains that grew in the wild. It was made by crushing the grains and mixing them with water. The mixture was then baked in a hot oven. This was the first bread, and it was called "wild bread".

The first bread was made from wild grains that grew in the wild. It was made by crushing the grains and mixing them with water. The mixture was then baked in a hot oven. This was the first bread, and it was called "wild bread".



The first bread was made from wild grains that grew in the wild. It was made by crushing the grains and mixing them with water. The mixture was then baked in a hot oven. This was the first bread, and it was called "wild bread".

6.01A

The first bread was made from wild grains that grew in the wild. It was made by crushing the grains and mixing them with water. The mixture was then baked in a hot oven. This was the first bread, and it was called "wild bread".

The first bread was made from wild grains that grew in the wild. It was made by crushing the grains and mixing them with water. The mixture was then baked in a hot oven. This was the first bread, and it was called "wild bread".



6.01B

LA CUERDA DIFERENCIA GENERACIONES

En la época de los siglos de guerra, los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

No sé qué...

Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

ADRIANA

Serropotus



El serropotus es un pez de agua dulce que pertenece a la familia de los ciprinídeos. Se caracteriza por su cuerpo alargado y sus aletas...

Se encuentra en los ríos y lagos de América del Sur, especialmente en la cuenca del río Amazonas. Es un pez muy común y se utiliza para la alimentación humana y animal.

El serropotus es un pez muy resistente y puede vivir hasta 10 años. Se reproduce en aguas tranquilas y sus crías son muy pequeñas.

SONOS LO QUE COMETIDOS Y COMETIDOS LOS Q SONOS



Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

RECORDATORIA

Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa. Los que se iban a la guerra se iban a la guerra y los que se quedaban se quedaban en casa.

ADRIANA

¿QUE COMIAN NUESTROS PADRES?

Los padres me han enseñado a comer cosas que son buenas para la salud como papas, arroz, pollo, etc. que son muy saludables. En casa siempre comen cosas que son saludables y buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud.

Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud.

Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud.

Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud.

Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud.

Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud.

Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud.

Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud. Me enseñaron a comer cosas que son buenas para la salud.

RECETAS DE LAS ABUELAS

TORTILLA DE PATATAS

1 kg de papas
1 litro de leche
1 litro de agua
1 litro de aceite
1 litro de sal

Todo sabe mejor
Si cocinas con
amor.
dos de casa te lo
agradecerán.

COLEO MONTAÑES

1 kg de papas
1 litro de leche
1 litro de agua
1 litro de aceite
1 litro de sal

SOROPOTON

1 litro de leche
1 litro de agua
1 litro de aceite
1 litro de sal

rosquillas de

anís

Esta receta la hacía mi papa con mi bisabuela Mamina y mi tía Tere los domingos por la tarde para acabar el día dulcemente. Mi hermano Hugo y yo las hacemos a veces con mami y papi, aunque hacemos de toda... menos las rosquillas, nos gusta mucho hacer figuras y ver como se hinchan al freír ya que al tener levadura crecen de tamaño al cocinar la masa. La verdad es que nos gusta mucho hacerlo pero no recogimos nunca. Espero que mi trabajo os anime un día a ponerlos con nuestra familia "manos a la masa".

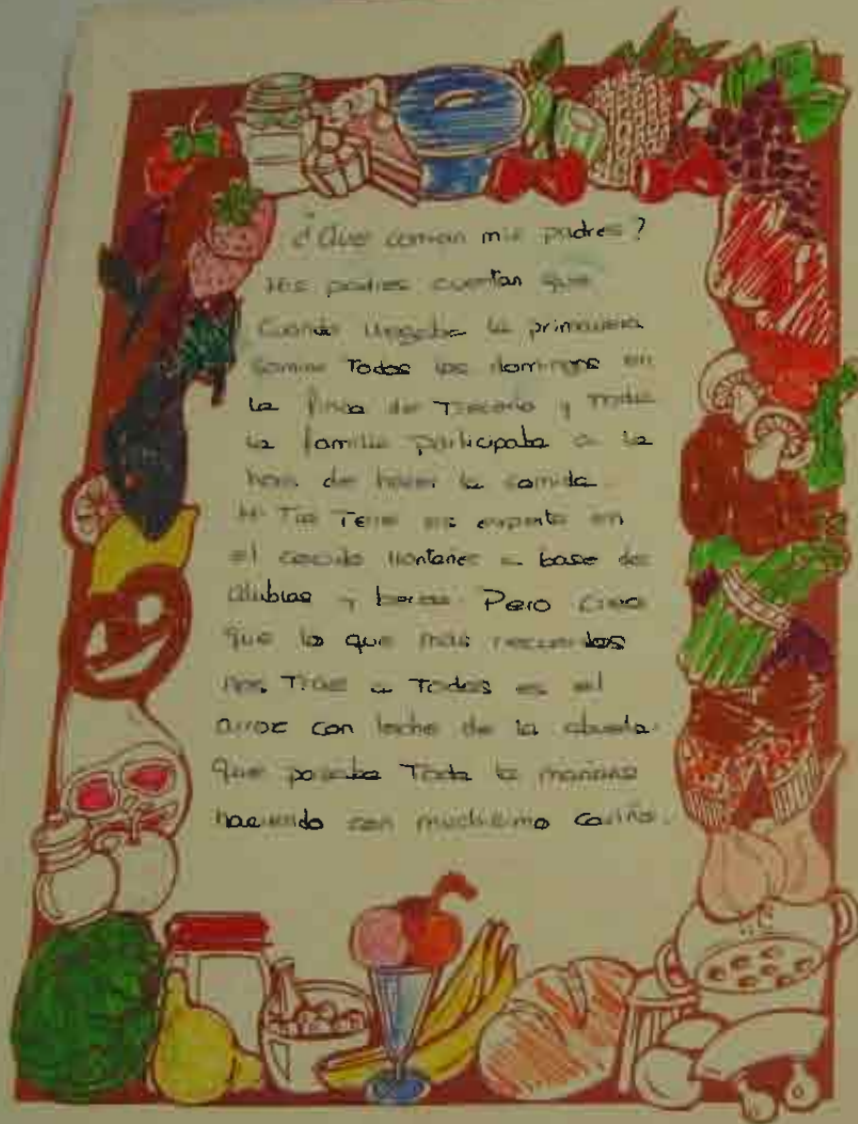
Ingredientes:

- 2 huevos.
- 1/2 vaso de azúcar.
- 1/2 vaso de aceite.
- 1 vaso de leche.
- 1 vaso de levadura.
- harina (200g - 300 g aproximadamente).
- 2 cucharaditas de anís dulce.
- azúcar medio.
- canela en polvo.
- aceite para freír.

Método: Se pone a calentar el 1/2 vaso de aceite y se freye en él la harina. Se tuesta el aceite y se deja enfriar. En un cuenco grande se pone una cucharada de azúcar, el 1/2 vaso de azúcar, la copa de leche y el vaso de levadura. Se mezclan con una cucharada de canela y se va añadiendo harina hasta que la masa se desprende del cuenco. Se deja reposar alrededor de 1/2 hora. Se cogen 1 cucharada de masa, se forman en rosquilla, se freye y se sacan del aceite. Se espolvoran con azúcar glasado y canela. Se dejan enfriar antes de servir.

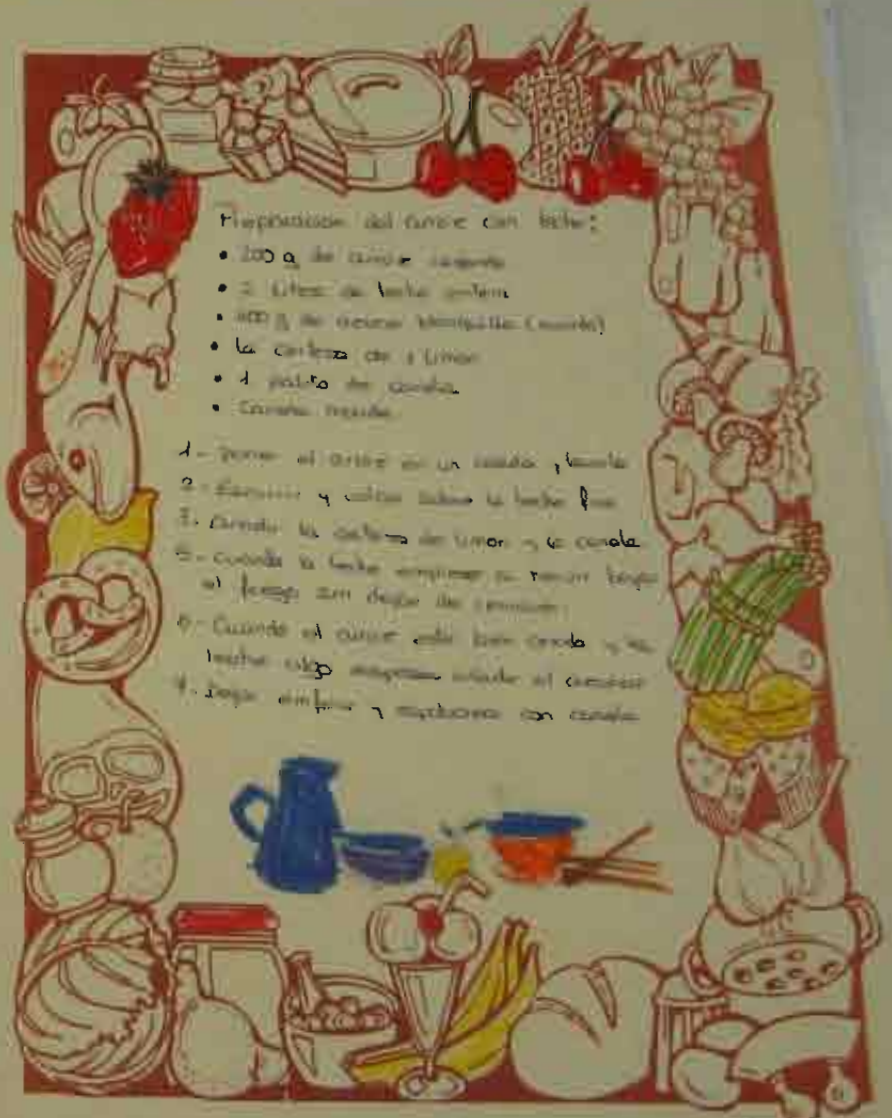
Claudia Izquierdo Farinas





¿Que comen mis padres?

Mis padres cuentan que cuando llegaba la primavera comen todos los domingos en la finca de Tzacabo y toda la familia participaba a la hora de hacer la comida. Mi Tio Tere es experto en el cocido montano a base de alubias y lentejas. Pero creo que lo que más recuerdo es el arroz con leche de la abuela que prepara Tota la mañana haciendo con muchísimo cariño.



Preparación del arroz con leche:

- 200 g de arroz japonés
- 2 Litros de leche entera
- 100 g de azúcar blanca (comida)
- La cáscara de 1 Limón
- 1 palito de canela
- Canela molida

- 1- Poner el arroz en un cazo, lavar.
- 2- Escurrir y colar sobre la leche fría.
- 3- Añadir la cáscara de limón y la canela.
- 4- Cuando la leche empiece a hervir bajar al fuego un dedo de cuisson.
- 5- Cuando el arroz está bien cocido y la leche está espesa añadir el azúcar.
- 6- Bajar el fuego y espesarse con canela.

Niños

Paula sup Paula se quiere contar de mis abuelos que le daban mis panes legumbres de todo un poco y a Rosa María le gustaba mucho la ensaladilla y a Marcos y le gustaba el arroz con leche

Mis abuelos adela y angel son cabrese y ponen cocido montañés nos gusta a todos típico cuando los domingos mis otros abuelos se paman Jesús y Isabel son del Tejo y ponen conejo con patatas o con pollo

Cocido castellano

6 puñados de garbanzos

100gr de tocino salado

un trocito de jamón

un hueso de caña

1/2 kilo de carne

100gr de chorizo

Berza patatas

2 huevos 4 cucharadas de miga de pan

2 cucharadas de leche Ajo perejil

Paula

Arroz con leche

2 un puñado de arroz

un litro de leche

6 cucharadas de azúcar

cañela de caña

10 cáscaras de limón

una cucharada de mantquilla



Rosquilla

Medio kg de Harina

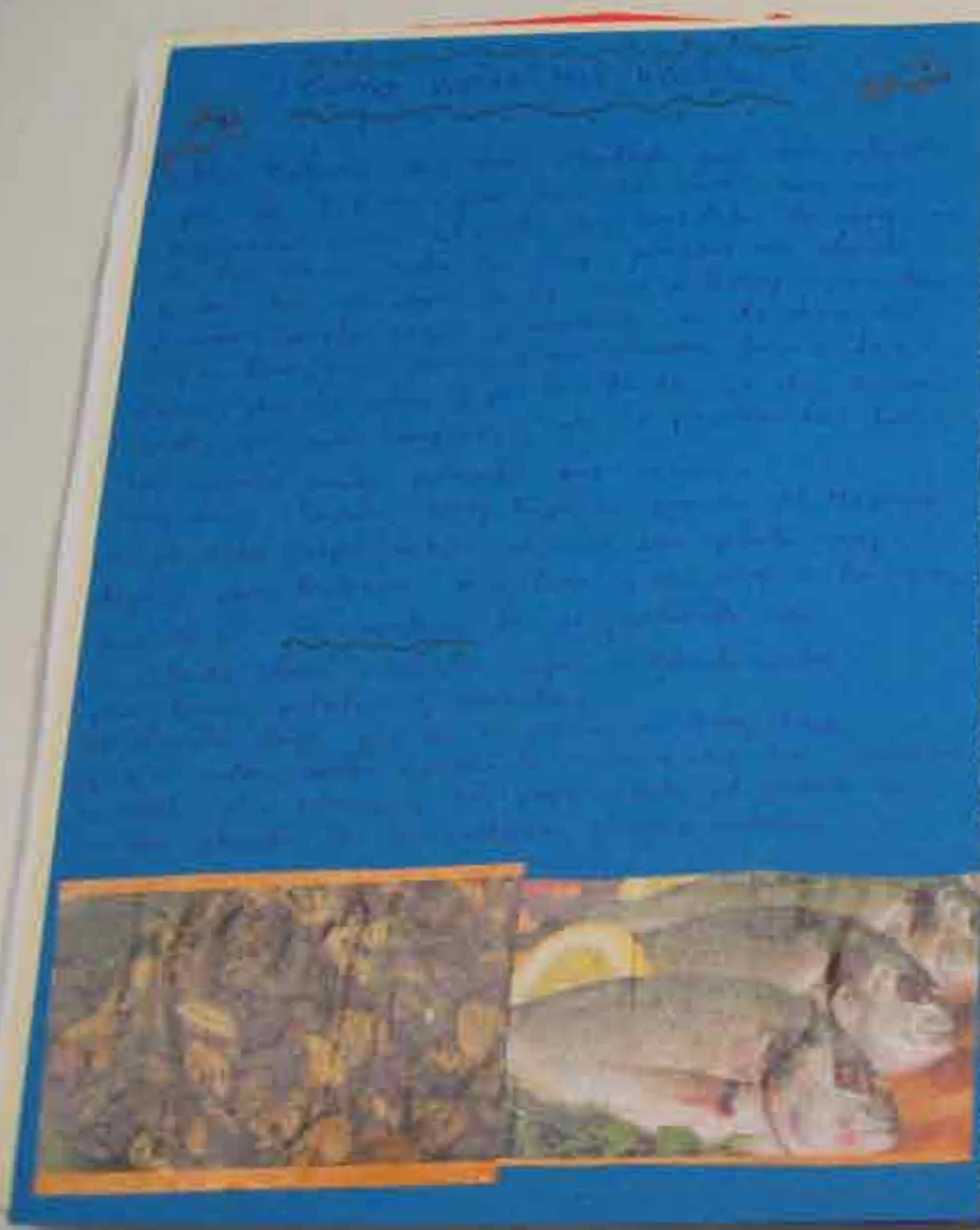
2 Huevos 2 cucharadas de leche

4 cucharadas de aceite

un sobre de Royal una copa anis



Paula



¿Que comen mis Padres?

Mis Padres me cuentan la historia de su casa, cuando todos los domingos se reúnen a preparar tamales, chuculita queso y Tamales. Esta es la comida típica de los pueblos de Colombia, que hoy en día se sigue preparando para el desayuno tradicional.

Cuentan mis padres que la base de la alimentación es el arroz, verduras, carne, pescado, frutas, huevos, leche y legumbres.

JULIANA

EL VERNIZADO DE MI HERMANA

Algo tradicional de mi abuela, es preparar todo lo posible para tener siempre un dulce de queso y de leche en diferentes sabores, para la suculencia.

INGREDIENTES

- Harina de trigo
- Manteca
- Huevos
- Leche
- Sal
- Azúcar

PREPARACION

Se mezcla la harina, leche, manteca, el azúcar, sal, el queso y se amasa una masa homogénea. Se aplana y se coloca en una sartén o la plancha. Se da por lado y lado.



JULIANA