

EL RECETARIO
MÁGICO

DIFERENTES
MUJERES UN
SOLO CORAZÓN



Claudia



Intercambio cultural

México es un país que se distingue por su gran diversidad formada gracias al intercambio que han tenido diferentes culturas en nuestro territorio. Esto ha sucedido desde el contacto entre los pueblos del México antiguo con los pobladores de otras partes del mundo, lo cual dio origen a una integración de elementos indígenas, españoles, africanos, árabes y chinos. A ello se han sumado otros elementos provenientes de Francia, Italia, Estados Unidos, Japón y otras naciones. En la actualidad, el intercambio cultural mundial es el más intenso que ha experimentado la humanidad en toda su historia.



De los pueblos indígenas heredamos alimentos (maíz, jitomate, calabaza, chile, frijol); palabras (*milpa, chocolate, escuincle, tlapalería*); vestimenta, medicina tradicional (herbolaria) y danzas (pascola, matachines). Es posible que en tu vida diaria estén presentes elementos de otras culturas y no te hayas percatado de eso. Por ejemplo, cuando disfrutas de un arroz con leche, de una barbacoa de carnero, de un pan de trigo, de una *pizza* o dices palabras como *almohada, libro, restaurante, chatear* y *marimba*.

Disfrutando

La vida en el
campo

Mole de olla

Ingredientes

700g de maíz (en mazorca)

3 jitomates

2 cebollas

2 dientes de ajo

aceite

cilantro

sal

pimienta

comino

pollo

Esotes y Calavazas

Preparación

pon a cocer el maíz

agregale agua y

sal y cebolla y pimien-

ta. Pícale jitomate

y ajo y agrega el

cilantro

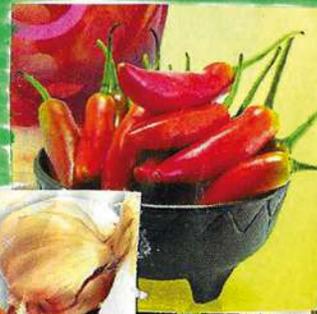
Vierte un chorrito de

~~aceite~~ aceite de

oliva y déjalo cocer

unos 50 minutos -

a fuego lento



Papas en gajos



Ingredientes:

- 3 o 4 papas grandes
- Cantidad necesaria de aceite vegetal
- Sal al gusto

Modo de preparación:

1. **Calentar** el aceite vegetal en un sartén.
2. **Añadir** las papas cortadas en gajos.
3. **Freír** al gusto.
4. **Escurrir** el aceite y **añadir** poca sal.
5. **Servir** en un plato.

Ingredientes:

- 3 calabazas cortadas en rodajas gruesas
- Agua y sal para cocer las rodajas
- 10 rebanadas de jamón
- 10 rebanadas gruesas de queso panela
- 1 taza de harina
- 3 claras de huevo
- 1 pizca de sal
- 3 yemas de huevo
- 1 taza de aceite para freír



Procedimiento:

Calentar el agua a fuego medio hasta que hierva; luego echar las calabazas con la sal por un minuto. Retirlas y sumergirlas de inmediato en agua con hielos. Después, escurrirlas y secarlas.

Sobre una tabla, colocar una rodaja de calabaza. Agregar queso, jamón y otra rodaja de calabaza. Rodarla sobre harina y reservarla.

Por otra parte, batir las claras de huevo con una pizca de sal a punto de turrón y agregar una a una las yemas. Continuar batiendo hasta integrar la mezcla.

Calentar el aceite a fuego medio. Pasar las calabazas enharinadas por la mezcla de huevo y freír de inmediato. Escurrir sobre papel absorbente.

Servir.

Bolitas de coco

Ingredientes:

- 200 gramos de coco rallado
- 1 cucharada de leche condensada
- Cacao en polvo
- Azúcar



Procedimiento:

1. Se **mezclan** bien todos los ingredientes.
2. Se **deja** enfriar la mezcla en el refrigerador.
3. Se **forman** bolitas con ella.
4. Se **pasan** las bolitas por cacao en polvo, azúcar o coco rallado.

Cómo hacerlo:

1. Mezcla la pintura en polvo con el agua.
2. Vacía la mezcla en el vaso desechable.
3. Cubre el vaso con la envoltura de plástico, inserta el palito de paleta en el centro del vaso.
4. Coloca el vaso en el congelador y espera a que se congele.
5. Remueve el vaso desechable y la envoltura de plástico de la paleta.
6. Sumerge la pintura de paleta en agua y pinta en papel blanco.

Consejo:

Haz pintura de paleta en un molde de hielo en lugar de usar vasos desechables.

Paletas de pintura

Lo que necesitas:

- 2 cucharadas de pintura vegetal en polvo
- $\frac{1}{4}$ de taza de agua
- 1 vaso desechable con capa de cera
- 1 palito para paleta
- Envoltura de plástico



REMEDIOS CASEROS PARA EL DOLOR DE GARGANTA

A.V.M. 1970

Ingredientes

2 limones

1 Cuchara de Miel

$\frac{1}{2}$ Cucharita de baporrú

$\frac{1}{2}$ Baso de agua tibia
Modo de preparación

En un baso se exprime el limón
Le pones la miel y por último el
agua tibia lo revuelven con una cuchara
y se lo toman así calentito

• USO.

Te pones en la garganta
el baporrú haces gargaras
con el té y te lo pasas
y tiene que ser antes de
dormir y si se puede
2 o 3 veces al día



Jalea Real
con Miel

Complemento alimenticio



A.V.M.



¡Mujeres curanderas
en el pasado,
presente remedios
muy EFECTIVOS



Esta bien sentirse
Cansada, Toma un respiro
Para recuperar el aliento.
¡Ten Paciencia! Todo
tiene su tiempo.

Rellenitos de Platano

Ingredientes

1. Primero, cortar el Platano en trozos y cocinar en el agua, con canela en raja y canela.
2. Luego retirar la cáscara, hacerlos Puré y agregar migas de pan.
3. Freír el frijol Previamente cocinado y licuado espeso con el azúcar, la canela en polvo y el chocolate.
4. Darle al Platano forma de tortita, rellenar con una cucharada de frijol y cerrar en forma de relleno.
5. Pasar por harina y freír con aceite.
6. Espolvorear con azúcar.
7. Si se desea puede sustituir el frijol por manjar o queso.

¡Delicioso!

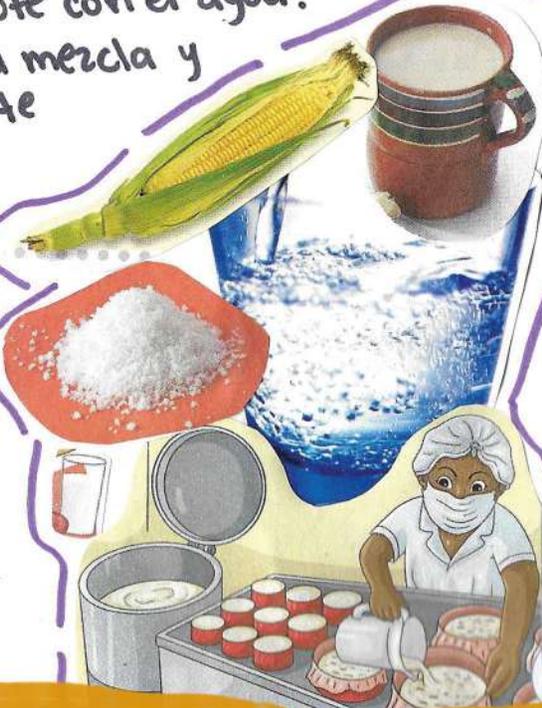
A to l
de
E l o t e



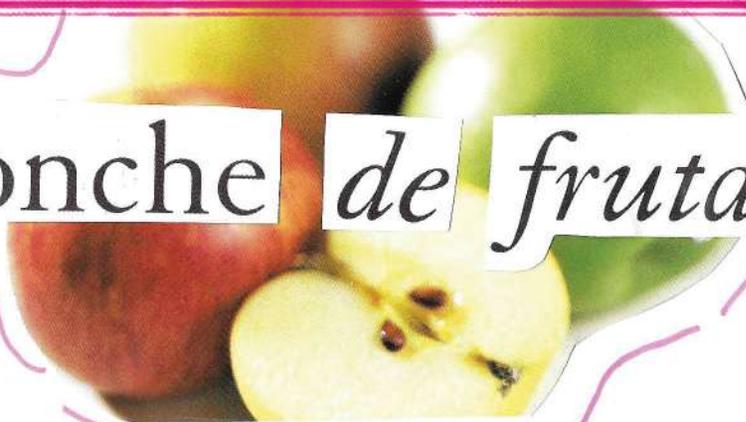
- 5 elotes medianos.
- 1 taza azúcar.
- 1 raja canela.
- 3 tazas de leche.
- 1/2 taza agua.
- 1/2 cucharadita de sal.

Preparación: Limpie y lave los elotes luego Desgranalos.

- Licúe los granos de elote con el agua.
- Pase por un colador la mezcla y vierta en un recipiente grande.
- Cocinar a fuego lento e ir agregando la leche el azúcar y la sal.
- Mover constantemente para que no se pegue, dejar hervir como 10 minutos.
- Servir con granitos de elote.



Ponche de frutas



Preparación: lavar y Partir la fruta y ponerla en una olla a hervir junto con canela, tamarindo, caña, manzana y toda la fruta picada, ponerle azúcar al gusto y dejarla hervir por 20 min.

- 25 jocotes
- 15 guayabas
- 1 tza. Pasas
- 2 tza. Ciruela
- 300 gr. Tamarindo
- 6 Pzas. canela
- 4 manzanas
- 6 Pz. caña
- 30 Tazas de agua
- 1 Piña.



- Avanzar las Flores de manzanilla de la planta y dejarlas secar al sol.

- Colocar el agua en una olla para calentar a fuego bajo.

- Antes de que el agua hierva, (cuando empiezan a verse las burbujitas emergiendo) agregar las flores de manzanilla al agua y dejar que hiervan

- Verter el té en una taza con colador y dejar reposar unos minutos, endulzar al gusto y disfrutar esta infusión hermosa!

Té de Manzanilla.

Para el dolor estomacal.

Ingredientes

- 1.cda. Flores de manzanilla
- 250 ml. agua segura.
- Miel al gusto.



La receta de MAMÁ

-Cochinita Pivill

Ingredientes: Para la carne

- * Laurel - 1m
- * Ajos - 2p
- * Chile pollo - 1/4
- * Chile gogujillo - 1/2k
- * 5k de carne de marrano
- * 3L Aceite
- * 2 Cervesas
- * Clavo y Pimienta
- * 3 cucharadas de sal
- 4 - Naranjas
- 10 - Limones
- 2 - Cebollas

Preparación de la carne.

Paso 1 - Lavar la carne con 8 limones y 3 naranjas.

Paso 2 - Poner a cocer la carne con las 2 cervezas, 2 Ajos, Laurel y clavo y Pimiento.

Paso 3 - Licuar el chile gogujillo con Polla, ajo, clavo y sal al gusto.
Fren el chile ya licuado ya que la carne este bien cocida basear el Chile rojo y basear 2L de aceite y dejar consentrar por 1h mas.

Ingredientes para la salsa verde

- * 3k Chile verdes Jalapeños
- * 2k Tomate verde
- * 1p Cebolla
- * 3p Ajos

Preparación de la salsa

Paso 1 - Poner a hervir los chiles y tomates por separado con aceite, ajo y cebolla.

Paso 2 - Sacar los chiles y tomates y licuarlos con la sal el ajo y la cebolla basear en un toper con taca y sazonar bien.

Ingredientes para la cebolla roja

- * 5k cebolla
- * 2L biragre
- * Sal
- * Limon
- * 3k betabel

Preparación de la cebolla morada

* **Paso 1** - Rebanar la cebolla mientras el betabel es herviendo agregarle a la cebolla sal y 2L de vinagre ya que el betabel alta pinto basearte el agua a la cebolla y ponerle 1/2k de limon y sazonar de sal al gusto

Ingredientes para el Pico de gallo

- * 2k jitomate
- * 1k cebolla
- * 1m cilantro
- * 3k aguacate
- * 1k limon
- * 1c cebesa

Preparación del Pico de gallo

Paso 1 - Picar el jitomate, cebolla, cilantro y el aguacate y que este Pico todo se le agre el jugo de los limones y 1/2 cebesa



* Preparación de los tacos

- 1- Picar la carne con su grasa
- 2- Freír 10 tortillas con la grasa de la carne sacar las tortillas
- 3- Enrollar las tortillas rellenas de carne y cebolla morada
- 4- Volver a poner los tacos en el comal y echarle grasa de la carnes y listo sacarlos en un plato y ponerle su salsa y Pico de gallo con tabanos y limon.

- El presentat esta receta es tan especial para mi son mi tacos favoritos que mi mamá me hacia ella fue una emigrante que ha logrado sus metas y sueños y lo mas bello es que nos volveremos a ver.

Si eres una mujer emigrante no te desanimes tu puedes y lo lograras.

¡ERES LA ARTISTA DE
TU PROPIO DESTINO, NO
DEJES QUE NADIE TOMÉ
EL PINCEL Y PINTE TU
FUTURO!





LA DISTANCIA SIGNIFICA MUCHO MÁS QUE ESTAR LEJOS

(Candela Duro)

La distancia es saber valorar el café con tu gente. Con los de siempre. O un juguito al sol.

Es echar de menos pequeños detalles y anécdotas que, estando cerca de los tuyos no extrañarías tanto. Es saber a qué sabe un abrazo de bienvenida, aunque sea por unos días. Y que ese sabor se convierta en tu favorito.

O que las despedidas se conviertan en el sabor más amargo que jamás probaste.

La distancia

es plantarle la cara al mundo un día, hacer las maletas e irse. No saber muy bien lo que haces hasta que pasan unos meses. Cuando empiezas a ser consciente de la decisión que tomaste, seguir adelante. Porque sí. Con un par de cojones.

Porque la DISTANCIA es eso ARRIESGARSE.

Jugársela sin estar segura nunca. tener un pie en un sitio y otro en el otro. Es muchas veces tener una lucha interior entre tus sueños y tus sentimientos.

TENER VALOR?

TENER DÍAS EN QUE DESEAS PODER TELETRANSPORTARTE...



Incluso más que cuando eras pequeña. Y



Confiar en que, algún día sin saber cuándo, ni cómo, sea posible. Porque aunque tu cabeza te diga que es imposible, las ganas pueden más que otra cosa.

LA DISTANCIA

son las sorpresas y los detalles. Las notas de voz eternas, la diferencia horaria, los cumpleaños por WhatsApp.

Es acordarse de otra persona al ver o escuchar cualquier cosa, y no poder evitar enviárselo. Es asumir que eres la amiga que nunca está y que tu madre tenga que asumir que eres su hija invisible, que eso cuesta un poquito más...

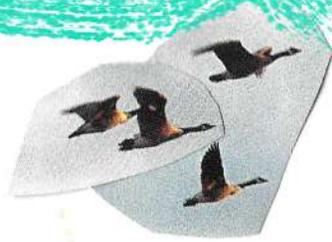
Es aprender a vivir por una misma, a simplemente ser. Es pasar días malos y días muy buenos. Días de querer dejarlo todo y días de querer quedarse para siempre. Es sentirse completamente sola y de golpe darse cuenta de que tu GENTE ESTÁ AHÍ, aunque sea lejos. Y aprender que eso significa que NUNCA ESTARÁS porque el corazón va donde la voz no llega.

A DISTANCIA SEPARA CUERPOS, NO CORAZONES...

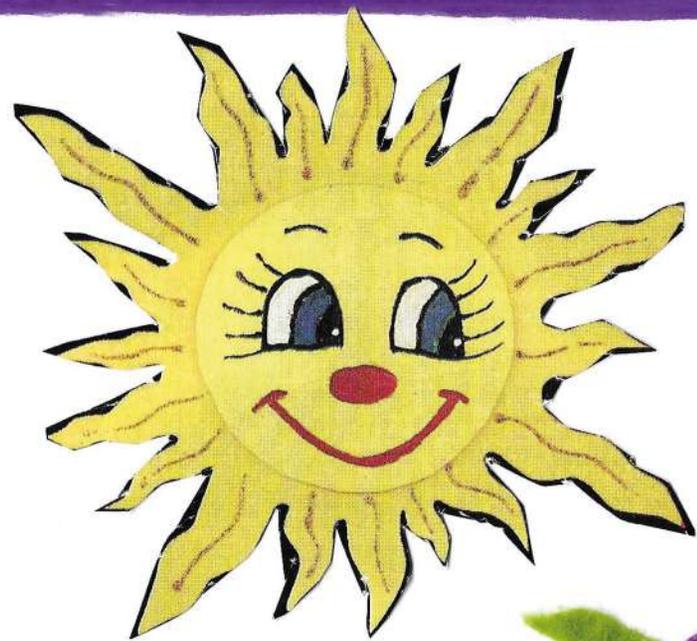


A todas aquellas que están
lejos:

SIGAN SIENDO TAN
VALENTES COMO HASTA
AHORA.



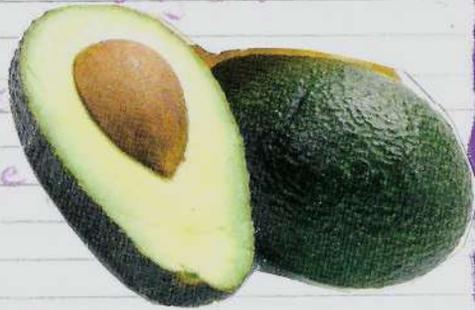
y a nuestra gente que
está en casa
esperándonos:
estamos deseando verlos.
Preparen sus abrazos, los necesitamos



Carne Asada de Cerdo

1 Kg de carne de cerdo
1/2 cabeza de ajos
1/2 litro de aceite
2 sobres de especias
3 naranjas agrias
2 sobres de consome de pollo
Sal al gusto

5 avocates



Frijoles fritos

1/2 de aceite
1/2 cebolla
1 kg de frijoles liques
1/2 queso crema



Ensalada

2 lbs de repollo
1 kg de tomate
2 chiles dulces
5 limones indios
1 sobre de pimienta
Sal al gusto



Macinar la carne unas horas antes de llevarla al asador. Se le incorpora al ajo rallado el aceite, las especias, consome, el jugo de naranja agrias y se deja reposar y luego de dos horas se pone en el asador.

Para los frijoles se sofríe la cebolla asta que se dore y se retira de la friolera y se frien los frijoles.



Para la ensalada se pica el repollo se corta el tomate en rodajas y se incorpora el repollo y se corta el chile dulce en rodajas se le agrega el limón la pimienta y sal al gusto.



Volar sobre la tormenta

por muy fuerte que sea la tormenta siempre sale el sol y mas radiante y es de valiente: levantarse y tomar nuevas fuerzas: hay dias grises y K parece que no terminan pero depende de uno el decidir si volamos sobre la tormenta o nos quedamos que nos caiga encima y nos quejemos del frio y de las enfermedades. Vuela sobre la tormenta y se valiente

con Fia

en

Dios

siempre



TIPS Para La Ansiedad.

- Mantener la calma.
- Hacer ejercicios de respiración.
- Tomar agua pura fría.
- Orar a Dios para que calme tu angustia.

Una Mujer fuerte es
Alguien que levanta
a otras Mujeres en lugar
de Derribarlas

Una Mujer debe
Ser Dos Cosas:

Quien ella Quiera
y lo
que ella Quiera?



«Solo vives una vez,
* Pero se lo haces Bien,
* Una es Suficiente»



Reseta Para hacer Un Tiempo Especial Para



Mascarilla para tu Piel

Ingredientes

- 1 Huevo.
- 1/4 leche Tibia.
- 1c/ de miel.



Preparación

Agregar los Ingredientes mencionados anteriormente a la licuadora licuar por unos minutos, luego Aplicar en el rostro u piel por 20min. Sin Salir al Sol, Despues enjuagar Muy Bien con abundante agua.



Beneficios

Aporta Rigores y Suavidad a tu piel Da un Brillo inigualable

Nunca es tarde para Cuidar tu Piel

la piel que siempre has soñado esta mas cerca de lo que te imaginas



Verse Bien es el primer Paso Para sentirse Bien, NO Descuides tu Piel



Mascarilla para el cuidado de tu Cabello

Ingredientes

1/2 Aguacate

5cu de Crema Para Cabello

1/4 leche . 1 Huevo



Preparación

Agregar los ingredientes a la licuadora poner a licuar unos minutos. Hasta que se integren todos los ingredientes y se vuelva una cremita. despues de eso aplicar en el cabello. Dejar actuar por unos 35 min. y luego lavar y enjuagar con tu shampoo de preferencia, lavar el cabello con abundante agua.



Beneficios

Hidrata da Sedocidad y Brillo a tu Cabello

El Brillo de tu Cabello Resalta tu Belleza

No te Descuides

Victoria
Dante
Sandra
Aurora
SPA & Venezuela

Guatemala

Claudia
Monica Esmeralda

Lizeth

Milagros



El viaje

Entre marzo y abril del 2024, el programa de Protección y Empoderamiento a las Mujeres del Comité Internacional de Rescate llevó a cabo una serie de talleres en dos espacios de acogida, en el marco de la conmemoración del día internacional de la mujer en Ciudad Juárez.

El propósito fue reflexionar sobre la historia de vida de las mujeres y personas de la diversidad sexual que deciden migrar: cómo se entrelaza con la historia familiar, el papel de sus ancestros y los territorios de dónde provienen, el tejido de los sueños propios y de las generaciones futuras en un territorio ajeno o extraño.

Estos procesos de diálogo y reflexión colectiva dieron lugar a dos productos: El Recetario Mágico y un mural comunitario El viaje de las Mujeres desarrollado en el Espacio Seguro de IRC con la colaboración de la artista AZOE en Ciudad Juárez.

Este recetario es producto del diálogo y reflexión colectiva de las mujeres y personas de la diversidad sexual. A ellas, ellos y ellos un profundo agradecimiento por decidir compartir sus palabras, recetas, remedios y consejos de aliento para quienes están por empezar o están emprendiendo este viaje.

El despertar femenino va más allá de las mujeres, se trata de un viaje hacia el equilibrio entre lo racional y emocional, mente y corazón de la humanidad con el propio planeta. Pero pasa primero porque cada persona se conozca y ame.

(Quevedo, 2019)

Director de País - IRC México

Rafael Velásquez García
rafael.velasquez@rescue.org

Personal del IRC Oficina Ciudad Juárez:

Eliana Mayor Gamba

Líder del Programa Protección y Empoderamiento de las Mujeres.
Oficial Senior de Protección

Karen Hernández

Gerente de Programas

Alejandro Ruelas Chávez

Oficial de Protección a la Niñez

Fermín Maldonado

Asistente de Protección

Fotografías:

Eliana Mayor Gamba

Diseño Editorial:

Salvador García Sánchez

Oficial de Diseño Gráfico

Albergues colaboradores:

Albergue Salem

Albergue Buen Samaritano

Albergue Casa Eudes

Junio

2024

El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva del Comité Internacional de Rescate. La información contenida aquí puede ser utilizada siempre y cuando se cite la fuente. Para obtener autorización para la reproducción, traducción y almacenamiento en cualquier forma, medio, sistema o transmisión, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o de cualquier otra manera, las solicitudes deben dirigirse a la oficina del Comité Internacional de Rescate en México.



Financiado por
la Unión Europea
Ayuda Humanitaria

