



Guía
SABORES



Guía
SABORES

Gastronomías del Mundo
presentes en la Región de Murcia



SABOR. (del lat. Sapor,-oris).

1. m. Sensación que ciertos cuerpos producen en el órgano del gusto.
2. m. Impresión que algo produce en el ánimo.

Diccionario de la Real Academia Española.

Responsable del Programa de Integración Sociolaboral:
- Susana Enjolas

Coordinación:
- María Dolores Birruzo
- Marta Gómez de la Vega

Documentación y redacción:
- Rubén Toscanelli

Colaboración:
- Andrés Cayuela



Diseño y maquetación: Tete López.
Fotografías en Restaurantes: Jose J. Aniorte.
Imprime: Ortega Impresores, s.l.
D.L. nº



Índice

Sugerencias. Presentación.	Pág. 9
Ingredientes. Justificación.	Pág. XX
Degustación. Introducción.	Pág. XX
• Marruecos _____	Pág. XX
• India _____	Pág. XX
• Turquía _____	Pág. XX
• Rumanía _____	Pág. XX
• Ecuador _____	Pág. XX
• China _____	Pág. XX



Sugerencias

La Guía Sabores pretende ser un instrumento de difusión, información y sensibilización que nos permita adentrarnos y disfrutar de la diversidad cultural. Así, conocer los negocios creados por emprendedores y emprendedoras inmigrantes nos aportará nuevas perspectivas sobre los diversos colectivos que viven en la Región de Murcia, a la vez que contribuirá a eliminar posibles estereotipos negativos que podría haber en torno a las iniciativas empresariales de las personas extranjeras.

El disfrute de nuevos sabores, aromas, tradiciones y costumbres, provocará sensaciones que invariablemente nos acercarán al otro, a su historia, a su cultura...

Si logramos estimular la curiosidad, mejorar la información y ayudar a conocer otras formas de vida a través de sus gastronomías, desde CEPAIM habremos logrado nuestros objetivos que son: por un lado, destacar estas empresas, visualizando el potencial emprendedor de la inmigración y su capacidad generadora de nuevos empleos, por otro lado, favorecer las relaciones entre personas de diferentes valores culturales, y por último, adentrarnos más en la realidad de diversas culturas de nuestra Región, a fin de que nos ayude a comprender mejor la idiosincrasia de nuestras gentes.

Esta Guía refleja una parte real de la riqueza que nos aportan estos negocios: un producto turístico, creado por personas inmigrantes, que complementa la otra oferta disponible en la Región, y sobre todo un valor aún mayor –pues va más allá de lo meramente económico–, y que es la Riqueza Intercultural.

Juan Antonio Segura
Director de CEPAIM
Acción Integral con Migrantes

M^a Dolores Birruezo
Coordinadora de Centro
CEPAIM Murcia



Ingredientes



Según un informe elaborado por la Federación Nacional de Asociaciones de Trabajadores Autónomos, durante el primer trimestre del 2008 –y a pesar de la difícil situación económica de los últimos tiempos– el número de personas trabajadoras autónomas de origen extranjero que viven en España se ha incrementado en un 4,4%. Esto significa, en términos absolutos, que de las 11.718 nuevas afiliaciones dadas de alta en ese período, 9.879 (un 84,3% del total) son de inmigrantes. A su vez, los datos del Ministerio de Trabajo e Inmigración indican que, a finales del 2008, de casi dos millones de personas extranjeras afiliadas a la Seguridad Social, 271.000 (13,7%) están inscritas como trabajadores/as por Cuenta Propia.

Analizando estos datos, se puede constatar que este colectivo tiene cada vez una mayor presencia en nuestra sociedad. Aunque el comportamiento de las distintos sectores económicos ha sido diverso, es importante destacar que desde el año 1996, la hostelería se ha convertido en una de las actividades que ha mostrado un crecimiento continuado durante estos últimos años, llegando a representar el 10,5% del total de personas registradas en el Régimen Especial de Autónomos (R.E.A.) en agosto de 2008.

Con estos datos en la mano, creemos que es necesario hacer un esfuerzo desde las distintas instancias, para fomentar la cultura emprendedora y para que se considere el trabajo autónomo como una alternativa real y efectiva para la inserción de trabajadores/as en el mercado laboral. Un país que pierde su potencial emprendedor es un país abocado al paro y a la exclusión.

Por este motivo, CEPAIM impulsa "ITACA EMPRENDE – Programa para la preparación y acompañamiento de proyectos dirigidos a la puesta en marcha de iniciativas de trabajo por cuenta propia", presentado a la Convocatoria del Régimen General de la Dirección General de Integración de los Inmigrantes del Ministerio de Trabajo e Inmigración, con el apoyo de la Dirección Gral. de Integración y Voluntariado de la Región de Murcia y la Fundación Cajamurcia. El mismo nos permite implementar itinerarios de inserción por cuenta propia, ofreciendo los apoyos necesarios para que estos emprendedores/as puedan desarrollar con éxito su idea de negocio.

ITACA EMPRENDE, contempla distintas actividades (orientación y asesoramiento inicial, talleres formativos sobre temas de gestión empresarial, apoyo a la solicitud de microcréditos, gerencias asistidas a empresas ya creadas, acciones de fomento del asociacionismo, elaboración de materiales de difusión y marketing para autónomos y negocios de emprendedores/as inmigrantes, etc.) cuyo fin último es dotar de herramientas y estrategias que faciliten el trabajo del promotor/a inmigrante.

La Guía que tenéis en vuestras manos quiere mostraros nuevos sabores, sensaciones y aromas que ahora comparten con todos nosotros en Murcia algunas personas, que llegaron a España con la mochila cargada de ilusiones, experiencias de vida, y tradiciones acumuladas desde sus países de origen. Personas que tomaron la decisión de emprender una nueva aventura y que hoy nos brindan la oportunidad de adentrarnos, en nuevas y a la vez antiguas formas de vivir, sentir, disfrutar y, por supuesto, de entender las distintas culturas de esos hombres y mujeres que comparten día a día nuestras calles, escuelas, parques, vidas... y que hoy quieren mostrarnos, a través de su gastronomía, la enorme cantidad de cosas que nos acercan y nos UNEN.



Degustación

Desde los comienzos de la historia humana se ha establecido una íntima relación entre los diversos colectivos sociales y las formas de alimentación que éstos desarrollaron a través del tiempo.

Así, la gastronomía y todo lo que ello implica (los modos de preparación, las tradiciones culinarias, las maneras en las que las personas se reúnen en torno a la mesa...) termina siendo algo más que un mero acto de supervivencia básica para convertirse en una parte fundamental de la cultura de una sociedad. Por ello, pensamos que conocer la gastronomía de un pueblo es una de las mejores maneras de abordar el proceso apasionante de entender una determinada idiosincrasia y modo de existencia.

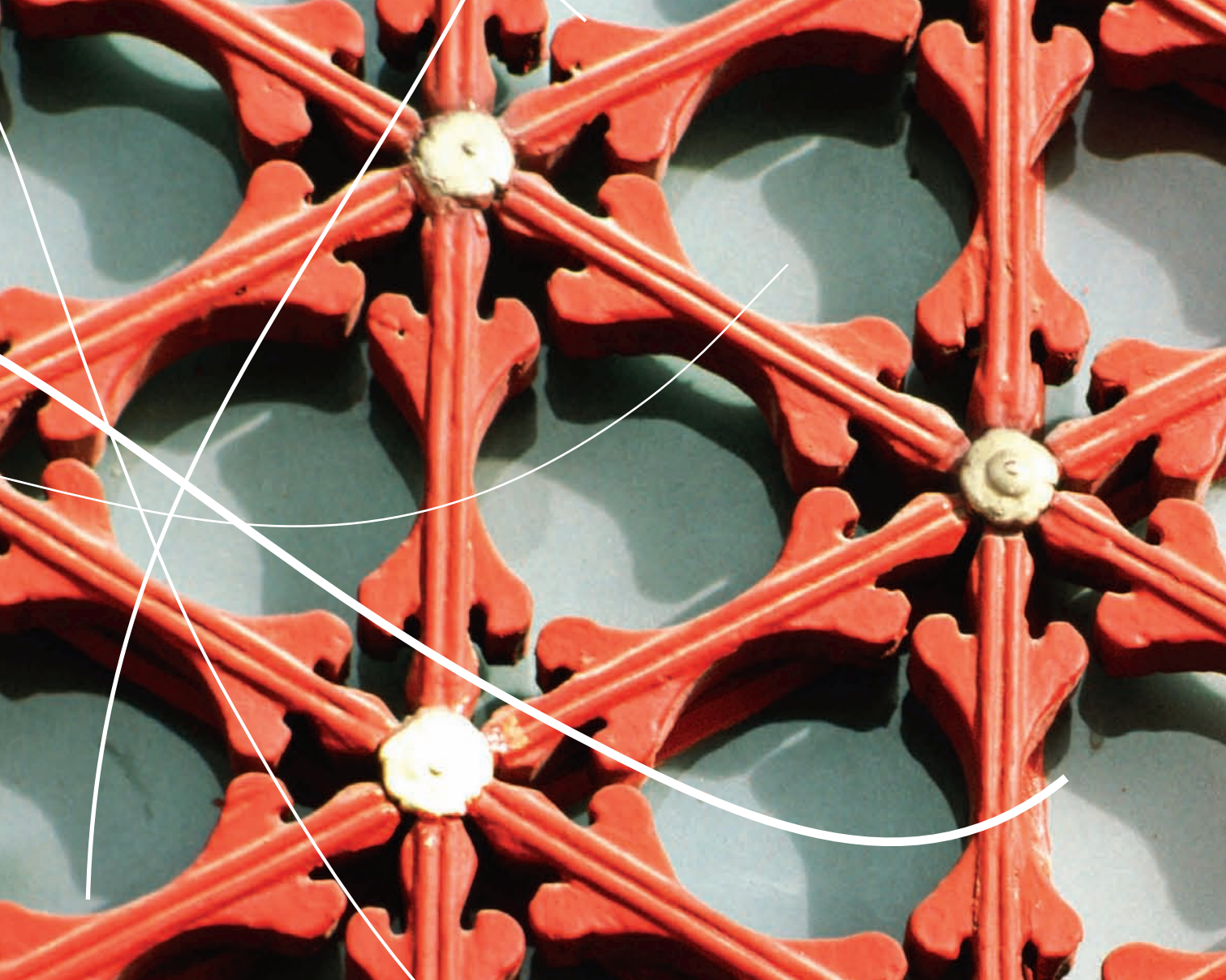
Es conocido el hecho de que, desde hace un tiempo a esta parte, nuestras ciudades y pueblos han empezado a cambiar gracias a la llegada de muchas personas de diferentes países. Pero ¿quiénes son estos nuevos vecinos y vecinas?, ¿qué sabemos de ellos?, ¿cómo podríamos conocerlos mejor?

Vemos caras nuevas y extrañas y con ellas aparecen otras formas de vestir, de comer, de comprar, de relacionarse. Hay rincones que huelen y saben diferente en las urbes: ciertas calles, ciertos comercios, hasta en los rellanos de las escaleras podemos percibir aromas que nos son desconocidos...

Con esta Guía "Sabores" queremos dar una pequeña cuenta de esta realidad. Por ello hablaremos en estas páginas sobre las características de algunas de las cocinas de diferentes países presentes en la Región de Murcia y mostraremos los lugares que nos hemos encontrado en esta "ruta gastronómica", en los que dichas cocinas pueden hacer la delicia de los paladares inquietos, ansiosos de nuevas experiencias gastronómicas, y también del conocimiento de esas culturas que han elegido la Región de Murcia como su nuevo lugar en el mundo.

Que aproveche..!





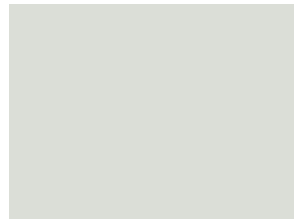
“La nacionalidad tiene que ver con la tierra, pero no con esa pobre idea de una delimitación territorial, sino con algo más profundo. Tiene que ver con los productos que esa tierra prodiga, con su química y sus efectos en nuestro organismo. Los compuestos biológicos de lo que comemos penetran el ADN de nuestro organismo y lo impregnan de los sabores más íntimos. Se cuelan hasta el último rincón del inconsciente, allí donde anidan los recuerdos y se acurrucan para siempre en la memoria.”

Del libro “Íntimas suculencias”.

Laura Esquivel, (1950) escritora mexicana, autora de la novela “Como agua para chocolate”.



Gastronomías
del Mundo
presentes en la Región
de Murcia



Guía SABORES



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo
Invierde en tu futuro



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN

SECRETARÍA
DE ESTADO
DE INMIGRACIÓN
Y EMIGRACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL
DE INTEGRACIÓN
DE LOS INMIGRANTES



Región de Murcia
Consejería de Política Social,
Mujer e Inmigración

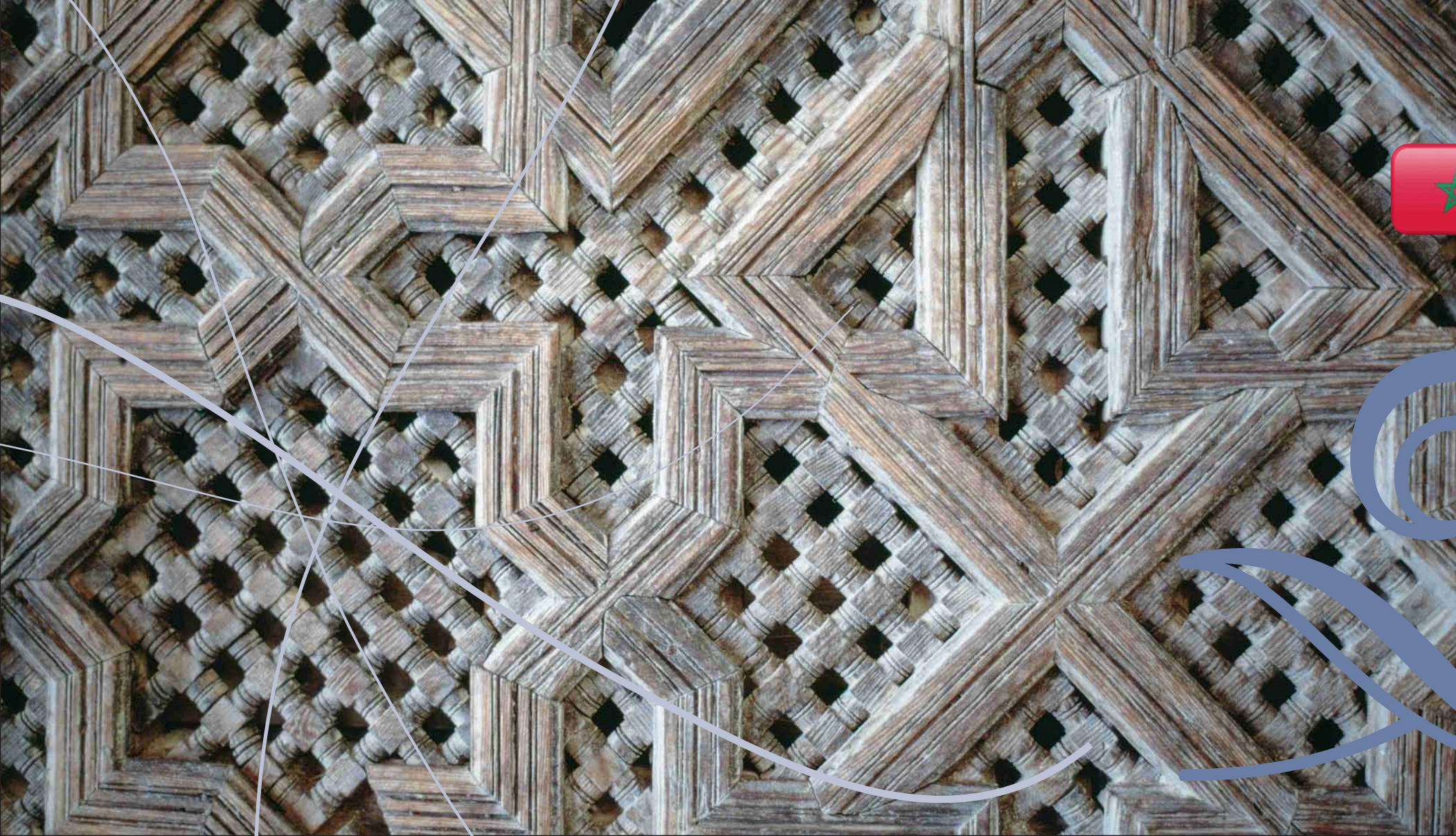
Dirección General de Inmigración
y Voluntariado



Cepaim
Acción Integral con Migrantes



FUNDACIÓN
CAJAMURCIA



Marruecos





"¡Creyentes! Comed de las cosas buenas de que os hemos proveído y dad gracias a Alá, si es a Él solo a Quien servís!".

El Corán, II, 172.



Tajine

Todo comienza en los zocos (o mercados), donde se puede conseguir lo necesario para la mesa intercambiando productos en los puestos con los vendedores ambulantes.



Rincón de Chaouen

La cocina marroquí tiene mucha variedad ya que es una cultura que ha interactuado con muchas otras a lo largo de su historia. Por ello, en sus platos podemos encontrar una mezcla de referencias bereberes, moriscas, de oriente medio, del Mediterráneo y africanas. Su gastronomía es muy similar a otras del Magreb, pero con características propias, que se elabora en forma casera y en la que se respetan mucho las tradiciones.

La cocina es un ámbito en el que la mujer reina desde siempre y las recetas se pasan de madres a hijas por tradición oral por lo que, prácticamente, no existen escritos de sus platos. Tal vez por eso tenga sentido el proverbio marroquí que dice "donde hay comida no se habla", para poder estar muy atentos y no perder detalle a la hora de escuchar y aprender. Para los habitantes de Marruecos, la comida debe entrar por la vista. Luego se percibe el aroma; entonces interviene el tacto ya que los alimentos se toman con las manos, y finalmente el gusto, punto de encuentro de los más variados y extraños matices.



Espicias en el Mercado de Rissani Marruecos

La influencia magrebí ha marcado enormemente las costumbres gastronómicas en España. Antes de la conquista islámica, Europa tenía una cocina mucho más pobre, basada sobre todo en la alimentación de caza y pesca. Pero los árabes trajeron consigo una importante cultura en el manejo del agua, y con ella, la posibilidad de plantar huertos que enriquecieron la mesa con una gran variedad de verduras. Así aparecieron nuevos cultivos como la berenjena, el arroz, los cítricos o la caña de azúcar, que se implantaron en la huerta ibérica.

Platos como las albóndigas y el escabeche fueron introducidos por los árabes, así como una receta que se llama "alboronía", (origen de todas las variedades de pisto) o la pastela, de innegable similitud con el murciano Pastel de Cierva. También, postres tan castizos y cercanos a nosotros como los sorbetes, los mazapanes y el mismísimo arroz con leche, son una herencia que la gastronomía árabe ha dejado como legado en estas tierras, así como el tratamiento y aliño de las aceitunas, la elaboración de dulces de frutas y compotas, el secado de carnes y pescados, la formas de preparación del salazón y los encurtidos, o la utilización milenaria de las especias en la conservación de los alimentos.



Pastela

Las Especias

Las especias son muy importantes en la cocina de Marruecos y las más importantes son el comino, la canela, el jengibre, el anís, las semillas de sésamo, la menta y la hierbabuena.

La cocina marroquí tiene muchos rasgos en común con la gastronomía mediterránea; por ello es tan frecuente la utilización de verduras y de frutas (en especial de los cítricos) y los frutos secos. En Al-Andalus nació, además, el ritual que tenemos hoy en nuestras mesas, ya que se organizó la comida con los entrantes y ensaladas, luego los platos principales en base a carnes y pescados, para terminar con los postres y una infusión caliente al final.

Antes de comenzar una comida, y como signo de hospitalidad, el dueño de la casa realiza un ritual que consiste en el lavado de las manos. El invitado las coloca sobre un recipiente llamado "fous" y el anfitrión vierte agua sobre ellas.



Antiguo plato bellamente decorado



Una comida marroquí siempre termina con la ceremonia del té, costumbre ineludible para disfrutar de la sobremesa; consiste en un té verde con hierbabuena o menta (a la que también se le pueden agregar flores de azahar). Este es un elemento que da muestra de la conocida hospitalidad de los y las magrebies, ya que en sus hogares siempre está preparado el té caliente para servir a los visitantes que llegan a sus casas. Además, a la hora de la comida, a éstos se les trata con gratitud, reservándoles el lugar principal en la mesa.

Lo habitual es que el té se sirva en una especie de ritual que tiene tres etapas: una primera taza es un poco fuerte y se sirve, dicen, "dulce como el amor"; la segunda, más liviana, "suave como la muerte". La tercera, sin azúcar, es "amarga como la vida".



Restaurante "Alhambra".

En el corazón del tradicional y murciano barrio del Carmen, encontramos este restaurante y tetería de sello marroquí. Adornos típicos, alfombras y luces sugerentes conforman un espacio que nos transporta a un mundo exótico, lejano y próximo a la vez, en el que se puede encontrar una pequeña muestra de esta profusa cultura del Magreb.



El interior, ambientado como una haima, divide su comedor en dos partes, como es el estilo en las casas marroquíes, en el que los invitados son los principales protagonistas de la reunión. La carta tiene una variedad de platos exquisitos, e incluye los platos más tradicionales de esta cocina.

Platos



① Pan tradicional árabe.

② Ensalada de dátiles: con piña, rodajas de naranja, azúcar, canela y agua de azahar.

③ Ensalada de pipas: lleva pipas aderezadas con limón, además de remolacha, tomate, zanahoria y maíz.

④ Tajine de Cordero: es un guiso que se cocina muy lentamente en un plato de barro con tapa. Además de la carne lleva verduras, ciruelas, almendras y sésamo que hacen una mezcla exquisita de dulce y salado. (Se coloca en el centro de la mesa y los comensales lo comen ayudándose con pan)



⑤ Tajine de pollo: similar al de cordero, con cebolla, pasas, miel y canela dulce.

⑥ Pastela de Pollo: delicioso hojaldre relleno de pollo y almendras con canela y recubierto de azúcar.

⑦ Couscous de Pollo y verdura: el plato más conocido y tradicional: se prepara con sémola hervida al vapor y se condimenta con verduras y caldo. Se suele comer en las casas marroquíes los viernes.

⑧ Pinchos morunos: un conocido de nuestra gastronomía, con verdura y carne, un poco picantes.

⑨ Dulces típicos: se toman como postre, al terminar la comida y para acompañar el té.



El emprendedor

El restaurante pertenece a Ahmed Elkard, quien ha llegado hace casi veinte años, desde su Marruecos natal a Murcia. Después de trabajar en distintas actividades, se animó a abrir su propio local de comida, pues la hostelería siempre había sido algo que le atraía intensamente.

Desde hace casi diez años funciona en Murcia este restaurante especializado en comida marroquí, té, batidos de frutas y dulces árabes, en el que también se hace comida para llevar.



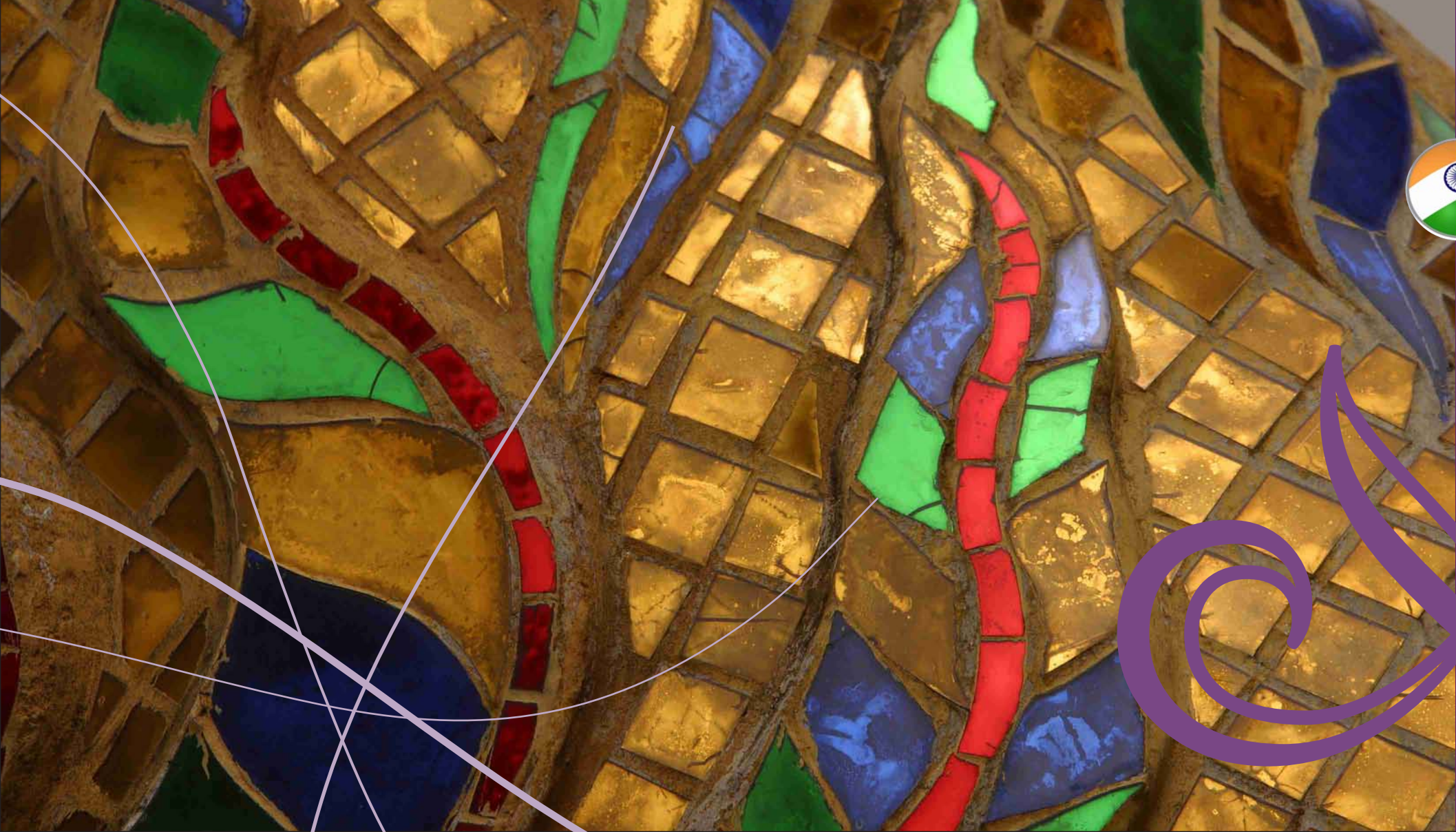
Restaurante y Tetería "Alhambra Ahmed".

C/ Alvarez Quintero, 12 bajo. Barrio del Carmen.
(30002) Murcia.

Tel. 968 256 864 - 606 39 58 61

Horario: todos los días de 13.30 a 16.30 y de 19 a 24 horas.





India





"Los alimentos en la modalidad de la bondad aumentan la duración de la vida, purifican la existencia propia y dan fuerza, salud, felicidad y satisfacción. Esas comidas son jugosas, sanas y agradables al corazón"

Bhagavad-gita, 17:8.



Fuente Rojo. Agra.



La cocina de la India está considerada como una de las mayores tradiciones culinarias de todo el mundo, y es el resultado de una compleja realidad cultural, fruto de la convivencia y el entrecruzamiento de gran cantidad y diversidad de civilizaciones con las que se ha interactuado. En este mestizaje se fueron incorporando las distintas prácticas culinarias de las colonizaciones que la habitaron y así podemos encontrar elementos de las culturas persas y turcas, además de las llevadas por los comerciantes árabes y chinos.

Sin embargo, cada región del país tiene sus especialidades, en relación con las propias características étnicas, sociales, religiosas, históricas y geográficas.

Los sabores de la India tienen su secreto en la sabiduría desarrollada por el uso de las especias, y en una gran variedad gastronómica que va desde sencillos platos hasta exquisitas mezclas con gran variedad de ingredientes.

A pesar de lo que se cree normalmente, la cocina india no es exclusivamente vegetariana sino que incorporan carnes, sobre todo el pollo y el cordero, aunque queda excluida la ternera. Esto no se debe a motivos puramente religiosos; también los hay económicos y sociales, ya que así se preserva una gran fuente de alimentos que son los derivados alimenticios de la leche de vaca (mantequilla, quesos y yogures). Sin embargo, los ingredientes más importantes de esta gastronomía son el arroz, las legumbres y las verduras.



Algunas de las especias más utilizadas en la cocina de la India son: azafrán, cardamomo, finnel, alawain, comino, nuez moscada y clavo de olor.



Aunque no hay división entre primeros y segundos platos, en la India las comidas comienzan con algunos entrantes cuya finalidad principal es la de estimular el apetito del comensal. También se bebe yogurt condimentado con sal y especias. Luego se sirven las comidas principales, normalmente más de una, porque las raciones no son muy abundantes.

Por la noche, después de cenar, es costumbre salir a dar un paseo y luego beber un vaso de leche antes de ir a dormir (caliente y con miel en invierno; fría en verano). En principio los hindúes no beben alcohol, pero de hacerlo, suelen preparar bebidas alcohólicas caseras.

Algunos elementos de esta gastronomía llegan a España a través de los árabes, ya que éstos habían invadido el norte de la India en el siglo VIII produciéndose un intercambio de costumbres culinarias que fueron traídas a Al-Andalus. Pero en lo que más influyó la cocina hindú en la española es en el uso de las especias, que durante la Edad Media llegaban a Europa gracias al comercio magrebi. Clavo, pimienta, nuez moscada, canela, azafrán, comino eran algunas de las que se comercializaban y, debido al valor que adquirieron, hasta llegaron a usarse como moneda. Después de que los árabes fueran expulsados de España, el gran interés por controlar este comercio impulsó al Estado español al proyecto de organizar las rutas comerciales que llevaron, ni más ni menos, que al descubrimiento de América (llamadas por este motivo "Las Indias Occidentales").

En esta cocina los condimentos son de fundamental importancia, y no solo por el sabor que aportan, sino que también se incorporan

a los platos por su valor medicinal. A estas hierbas se las conoce como "ayurvédicas" que significa "prolongadoras de la vida". Una de las principales es la pimienta negra. Otra que está adoptando la cocina española es el cardamomo, utilizada en la India desde siempre.

El Curry

Ejemplo muy característico de esta cocina, una mezcla de especias que puede incluir, cúrcuma, pimienta, mostaza, macís, cilantro, jengibre, cardamomo, clavo, canela, cayena y anís.



En la India, tradicionalmente, la gente acostumbraba a comer sentada sobre el suelo o recostada sobre unas esterillas. La comida se tomaba del plato usando los dedos pulgar, índice y medio de la mano derecha (nunca con la izquierda). En la actualidad se están perdiendo estas tradiciones y se utiliza cada vez más el tenedor y la cuchara; ésta última, sobre todo, tiene mucha importancia en la cocina hindú.

En casas y comercios, es tradición rezar antes de empezar el trabajo ante un pequeño altar en el que luego se enciende un incienso, elemento de un valor ritual casi sagrado. Por este motivo, las cenizas que sobran no se pueden tirar y deben ser disueltas en agua, dejando que ésta corra para que se logre su purificación total.



Restaurante "Bombay"

Frente al Jardín Chino, y al lado del viejo hospital de la Cruz Roja, se encuentra el lugar en el que se puede degustar la más auténtica comida hindú de Murcia. Ya desde la calle se perciben los intensos aromas de las especias con las que se condimentará la gran variedad de platos que ofrece su carta.

El interior es sobrio, pero luminoso y acogedor, y se aprecian en la decoración adornos costumbristas y pinturas, entre las que destaca un mural que representa el Besaji, la tradicional fiesta del trigo. Para esta ocasión es costumbre preparar los más exquisitos manjares, fundamentalmente el arroz con leche casero y el karhah, un dulce que se hace con mantequilla, harina y azúcar, y las gentes del lugar aprovechan para engalanarse con sus vestimentas típicas, porque es el día más importante del año.

Platos



1



2



3



4

1 Naan: es un pan típico que se prepara en el momento de ser consumido para acompañar las comidas. Lleva harina de trigo, huevos, leche y sésamo.

2 Arroz Pilau: arroz basmati, con canela, cardamomo verde y marrón y azafrán.

3 Havrattan Koorma: verduras variadas con una salsa de crema y coco

4 Chicken Jalfrezi: carne de pollo, tomate, ajo, jengibre, cebolla, pimiento rojo y pimiento verde.



7



5



6



8



9

7 Gulab jaman: es un postre. Se hace con queso, coco, almendras molidas, leche y zumo de azúcar. Luego se fríe.

8 Chicken pakoras: trozos de pollo rebozado en harina de garbanzos y frito en aceite.

9 Chicken tikka masala: carne de pollo cocida al horno a la que se agrega una salsa hecha aparte de yogurt con especias, almendras, crema y curry.

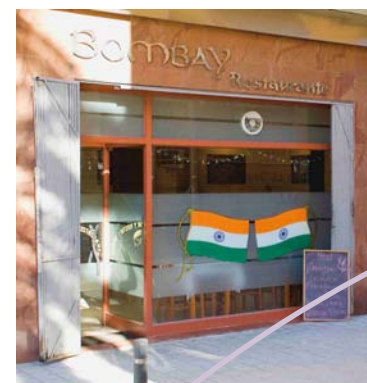


Los Emprendedores



Manjit Singh-Sharanhit y su esposa Sharanjit Kaur son oriundos de Punjab, una región del noroeste de la India, y practicantes de la religión "sikhs", que representa uno de los colectivos religiosos y sociales más importantes que hay en este país. Manjit reside en España desde hace ocho años, y ella lleva cinco aquí.

Después de vivir un tiempo en Barcelona, decidieron instalarse en Murcia y, en el año 2005, apostaron por abrir su propio negocio, un restaurante especializado en comida india que ahora regentan entre ambos.



Restaurante "Bombay"

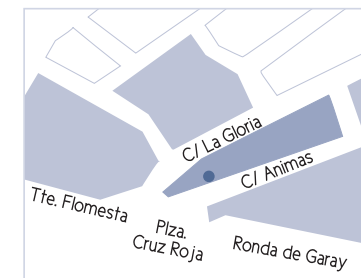
C/ Ánimas, 3 - Plaza Cruz Roja.

(30003) Murcia.

Tel: 968 221 356 - 600.082 656

Horario: martes a domingo de 12 a 16 y de 20 a 24 hs.

Lunes cerrado.





Turquía





Encontré hoy, comeré hoy. ¿Mañana?, bien...
Dios es grande

(Proverbio turco)



Mezquita de Yeni Valide. Estambul



Punto de encuentro de civilizaciones, y considerada "la puerta de Asia", Turquía es uno de los exponentes culturales más importantes del mundo. Modelada a través de la historia, y gracias a su privilegiada situación geográfica, el país ha desarrollado una

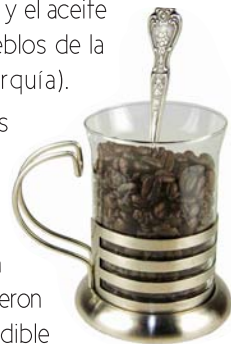
gastronomía exquisita, muy heterogénea y tradicional, abierta a incorporar nuevos elementos con los que se ha enriquecido a través de la interacción con otros pueblos. En su seno se funden costumbres culinarias que conjugan lo mejor de Oriente y Occidente y que se difundieron por Europa y África en tiempos de la expansión del Imperio Otomano, (el que a su vez ya había incorporado elementos de la cultura Bizantina y de la árabe), dando como resultado un pueblo que es mezcla de razas, culturas y religiones a través de los siglos. Su gastronomía tiene signos de identidad árabe, de oriente medio, de Asia Central, sefardíes y persas.

La cocina turca destaca por la frescura de los ingredientes y



por los diversos matices que muestra, a la vez que es sana y equilibrada, gracias a su clima mediterráneo. Productos tan característicos de esta zona, como el vino y el aceite de oliva, ya eran consumidos por los pueblos de la antigua Anatolia (lo que hoy es Turquía).

Otros elementos como las berenjenas o las alcachofas, fueron traídos por los árabes a Europa, pero su uso se generalizó bajo la dominación turca del Magreb. Un ejemplo de ello es el café, que si bien tiene su origen en África, fueron los turcos quienes extendieron su uso, convirtiéndolo en algo imprescindible de la mesa europea. También tienen platos como el "falafel", en cambio, que fueron incluidos en sus dietas, pero cuyo origen es árabe.



Venta de Especies en el Bazar Egipcio de las Especies. Estambul.



Un döner dulce hecho con frutos secos, miel y granada. Bazar de las Especies. Estambul

Normalmente se asocia la comida turca a los "Doner Kebaps" (que en turco significa -literalmente- "carne que gira") los famosos locales de comida rápida. Pero esta no es la tradicional comida turca, aunque hay indicios de que un plato de similares características ya se tomaba durante el imperio persa. También es muy habitual la famosa pizza turca o lahmacum.

Los turcos comienzan la comida con una sopa ligera y ensalada; luego viene la comida principal. También tienen una variedad llamada "mezze", que son pequeños platos de comida muy similares a nuestras tapas; normalmente se sirven como aperitivos fríos y suelen ser hojas de parra rellenas, mejillones y dip de yogurt, entre otras cosas.



Mezze de hoja de parra rellena.



Hay un gran predominio en el uso de las verduras, con elementos típicos de la gastronomía mediterránea, como el uso del aceite de oliva. También las berenjenas, tomates y calabacines, todo ello combinado con arroces, son habituales en las comidas turcas.



Durante éstas es habitual beber "ayran" una mezcla de yogurt, agua y sal que se consume diariamente como una especie de refresco. Aunque no se toma alcohol, si se pueden finalizar las comidas con un licor llamado "raki" muy similar al anís, mezclado con agua fría.

A pesar de ser un país con importante presencia de mar, no es muy habitual el consumo de pescado, aunque en las zonas de costa se puede encontrar algo de marisco en forma de tapas.



Una tradición muy arraigada es colocar en lugares visibles el famoso "Ojo Turco", un adorno que tiene como objetivo proteger contra el mal de ojo. Se lo puede ver en las casas, los negocios, en los coches y en todo tipo de elementos decorativos.



Los Condimentos más usados

Los más usados en la gastronomía turca son el eneldo, menta, comino, ajo, cilantro y el azafrán, del que son grandes productores. Uno que es bastante común es la pimienta de aleppo, pero el condimento por excelencia en la comida turca es el yogurt, del que han sido los inventores, llevando luego su consumo al resto del mundo.

El té o Çay está siempre presente en las costumbres turcas. Al final de las comidas se bebe un té de sabor fuerte y color ligeramente rojizo, que se sirve muy caliente en tazas pequeñas y al que nunca se le agrega leche.



En los hogares turcos es costumbre ofrecer algo a las personas invitadas, ya sea algo de comer o, por lo menos, un té. Nadie se va de la casa de una familia turca con el estómago vacío y es una decepción para ella que la persona invitada no pruebe nada de lo que se le ofrece, pues la comida tiene una función social, es un acto de encuentro.

En este país es muy tradicional la cultura de la barra de café y en las ciudades abundan lugares en el que los hombres se reúnen para beber té o café, fumar y hablar. También las mujeres suelen hacerlo, pero en sus propios hogares. En Turquía se bebe gran cantidad de estas infusiones y este "ritual" se cumple varias veces al día.

En los restaurantes es habitual que se exponga la comida, a los fines de que el comensal pueda elegir entre la mayor variedad posible de elementos, y se da mucha importancia a este detalle.



Restaurante "A la Turca"

Contrariamente a los tradicionales "kebabs" que tanto se han expandido en nuestras ciudades, este es un restaurante especializado en comida turca que además prepara los conocidos bocadillos de pan de pita. El hecho mismo de entrar al lugar, ubicado en el Infante murciano, nos transporta imaginariamente a la mágica Estambul.



Los tapices que cubren sus paredes con motivos alegóricos, la decoración, los cojines de los asientos, los adornos, su música ambiental... todo intenta recrear el ambiente fastuoso de la ciudad que fue la perla de oriente.

Platos



① *Sarma*. Rollito de hoja de para relleno de arroz.

② Plato "A la Turca" plato especial de la casa: lleva arroz, carne de pollo, carne de ternera con salsa y queso, todo en una cazuela y gratinada al horno.

③ *Antep Ezmesi*. Especie de ensalada molida. Algo picante.

④ Plato Variado: arroz, patatas fritas, carne de pollo, carne de ternera, ensalada, queso de oveja, hoja de para con arroz, falafel, calabacín, humus y salsas.

⑤ *Falafel*: tortillas de pasta de garbanzos, harina, perejil, especias y ensalada.

⑥ *Humus*: crema de garbanzos, aceite de oliva, limón, aceite de sésamo, especias.

⑦ *Pizza Turca*: base de pan con carne picada, tomate, cebolla y especias.

⑧ *Patlican sösü*, berenjena, calabacín, puré tomate, aceite, pimiento rojo y verde.

⑨ *Baklava*: tradicional postre turco con harina, pistacho, miel, azúcar, almidón de maíz y nata.



El emprendedor

El propietario del Restaurante "A la turca" es Aslan Yildirim, quien emigra desde su Turquía natal y, después de vivir un tiempo en Londres, se establece desde hace tres años en la región de Murcia.

En el año 2008 abrió este restaurante, junto a un socio con quien ya tiene otro local de las mismas características en Lorca y que lleva ya dos años de funcionamiento.



Restaurante "A la Turca".

Restaurante "A la turca"

c/ Miguel Hernández. 1. Polígono Infante
(30011) Murcia.

Teléfono: 868 958 999

Abierto todos los días. Horario: 12 a 16:30 y de 19 a 0:30 hs.





Rumanía





"Gracias, Señor,
por haber comido y por tener hambre de nuevo"

(Proverbio rumano).



Torre del Monasterio de Rohia.

Desconocida y misteriosa, Rumania tiene una situación geográfica que la ha convertido en un punto de encuentro de grandes civilizaciones y movimientos humanos. Con el paso del tiempo, se ha forjado en el país una rica cultura, cuya identidad hunde sus raíces en elementos del imperio romano y de las primitivas tribus dacias, al cual se unieron nuevas influencias - sobre todo durante la Edad Media y Moderna-, que llegaron a través de los

Jarrón típico de madera tallada



pueblos eslavos, griegos, bizantinos y turcos.

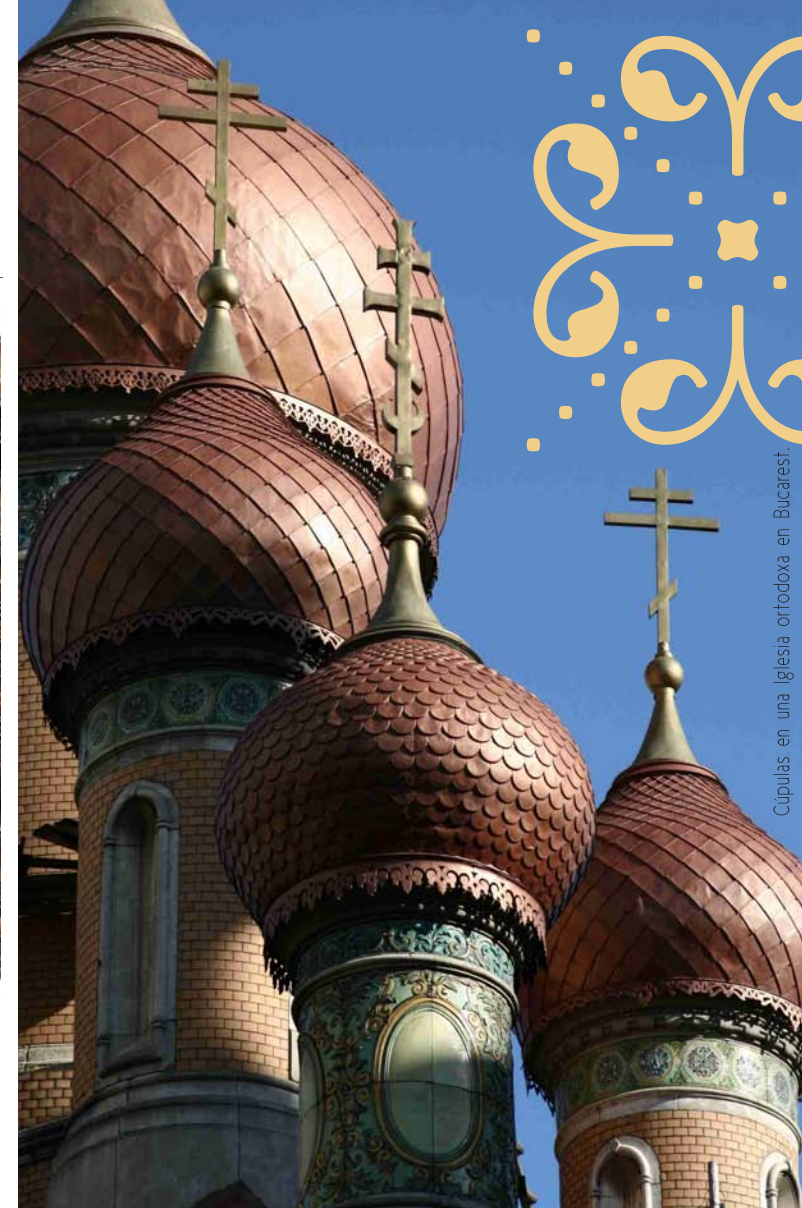
Esta gran diversidad cultural ha permitido construir una cocina que tiene todo tipo de mixturas. Así, desde la época romana, podemos encontrar un pastel llamado *platinca*, albóndigas heredadas de los turcos, *mousaka* griega o platos de origen búlgaro y austriaco...

La gastronomía rumana es muy variada, llena de aromas y sabores, elaborada con todos los productos naturales que puede ofrecer un país de gran tradición agraria y preparada en forma artesanal, en la que se cuidan al máximo todos los detalles.

Es una cocina sencilla pero con mucho sabor, con gran presencia de platos que llevan carnes y verduras. En muchos aspectos es muy similar a la gastronomía española, sobre todo en la utilización de ciertos ingredientes y condimentos. Abunda el uso de las patatas, pimientos, tomates, berenjenas y calabacines, y de animales de granja, como las gallinas, terneras, pavos y cerdos. Esta última es una carne muy valorada por los rumanos; de hecho tienen un dicho popular que reza: "el mejor pescado es siempre el cerdo". Son tradicionales las *matanzas* de este animal, que se convierten en todo un acontecimiento, sobre todo en las zonas rurales. La más esperada es la que se realiza en días previos a la Navidad; en esas fechas se preparan todo tipo de charcutería y fiambres con gelatina que se utilizarán como entrantes de las comidas durante los meses siguientes, y se agasaja a las personas invitadas con jamón y tocino ahumados, así como con "sarmale", un típico plato navideño.



Sarmale



Cúpulas en una Iglesia ortodoxa en Bucarest.



También son muy consumidas la ternera y el cordero, sobre todo este último, plato principal de las comidas de Semana Santa, que se suele preparar asado. El pescado, en cambio, es más apreciado en la zona del Danubio.

Rumania también tiene gran variedad de frutas (por ejemplo, es el principal productor de ciruelas en Europa), y de todo tipo de legumbres y cereales, sobre todo trigo y maíz, con cuya harina se hace la "mamaliga", elemento imprescindible en la mesa de este país, que consiste en una especie de torta cocida o frita, y que se sirve en las mesas para acompañar los alimentos como si fuera pan. Aunque siempre fue considerado un alimento de gente de escasos recursos, en la actualidad su consumo se ha extendido a todos los estratos sociales.



Platos de madera tradicionales en un mercado

También existe en este país una tradición quesera muy importante, que se ha mantenido desde siempre, y es parte fundamental de esta gastronomía. Se considera que su origen está en la zona de Dacia.

El país tiene también una importante industria vitivinícola y se ha desarrollado una sutil sabiduría en la técnica de compatibilizar las distintas comidas con el vino adecuado a ella. Hay gran variedad de vinos procedentes, sobre todo, de las viñas de Murfatlar. En Rumania se han encontrado vestigios de viñedos que datan desde la época de los romanos.



Sorprendentemente, en Rumania también hay un vino llamado "Sangre de Toro" y aunque su imagen podría confundirse con el producto español, tiene un sabor distinto ya que es un poco más dulce.

Finalmente, y debido a la gran influencia que sobre este pueblo tuvo la cultura otomana, el café es una bebida de gran consumo en todo el país. Lo más típico es que se beba el café turco, o de puchero, que es muy fuerte y cuya forma de cocción deja muchos posos en la taza. Se toma solo, nunca con leche.

Para la cultura rumana, el hombre es el espejo de la mujer y se piensa que así como sea una mujer, se verá al hombre. Ella es la cabeza y la administradora de la casa. Por eso, en la celebración de sus rituales culinarios, todo suele estar muy bien decorado e impecablemente presentado.

Condimentos

En este país para condimentar las comidas se utilizan mucho las verduras, sobre todo los pimientos, la col y el puerro; también usan el ajo, tomillo, eneldo, perejil, canela y laurel.



Castillo de Bran Stocker en Transilvania.

La iconografía relacionada a la leyenda del conde Drácula, suele estar siempre muy presente en la ornamentación de los negocios y hogares de los habitantes de este país. Gracias a ella, Rumania se ha dado a conocer mucho más en todo el mundo.



Restaurante Valahia de Transilvania

Si hay algo conocido, y característico de Rumania, es su famosa región de Transilvania, entre cuyas montañas y bosques se forjó toda una leyenda que el cine y la literatura se encargaron de inmortalizar. Engarzada en esa fuente mitológica como punto de partida, el restaurante Valahia (literalmente "el camino") ha elegido Murcia para convertirse en un muy buen alto en el camino de aquellos viajeros deseosos de atravesar nuevas y desconocidas rutas gastronómicas. A los que se animen "Pafta bună!" (que aproveche!).

Platos



- ① *Entrante*: lleva fiambres, entre ellos tocino y jamón.
- ② *Ensalada*: con lechuga, tomate, cebolla, quesos y salami.
- ③ *Sopa de callos*: típica sopa rumana, que se hace con huesos de ternera, verdura y nata, y que se toma con una salsa de nata y ajo.
- ④ *Pimientos rellenos*: lleva una pasta hecha con carne picada (de cerdo o pollo), arroz, cebolla, especias, huevo y verduras varias.

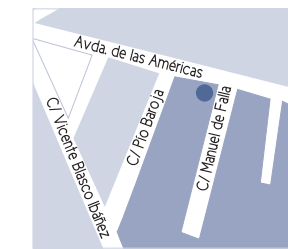
- ⑤ *Pechugas y alas de pollo empanadas*: fritas en aceite. Se toma como plato principal.
- ⑥ *Pimientos asados*: al horno con vinagre y un poco de azúcar. Se come acompañado de legumbres.
- ⑦ *Mamaliga (pan de maíz)*: va con todas las comidas. Se sirve como acompañamiento, o como plato principal, junto con una crema de queso.
- ⑧ *Sarmale (rollitos)*: relleno básicamente de arroz y carne picada. Envueltos en una hoja de col.
- ⑨ *Cozonac (postre típico)*: pastel que se realiza con harina, cacao, azúcar, nuez, canela..



La Emprendedora

Este restaurante pertenece a Aurica Bruma, quien hace siete años llegó desde su Rumania natal para quedarse a vivir en España.

En marzo de 2008, y casi sin saber nada del negocio, Rica se animó a hacer realidad el sueño emprendedor de tener su propio restaurante y ahora, junto a sus compatriotas Roxana y Mariana, hacen las delicias de los comensales que se acercan hasta este restaurante de Alcantarilla.



Restaurante "Valahia de Transilvania"

Café - Bar. Especialidad en comida rumana.

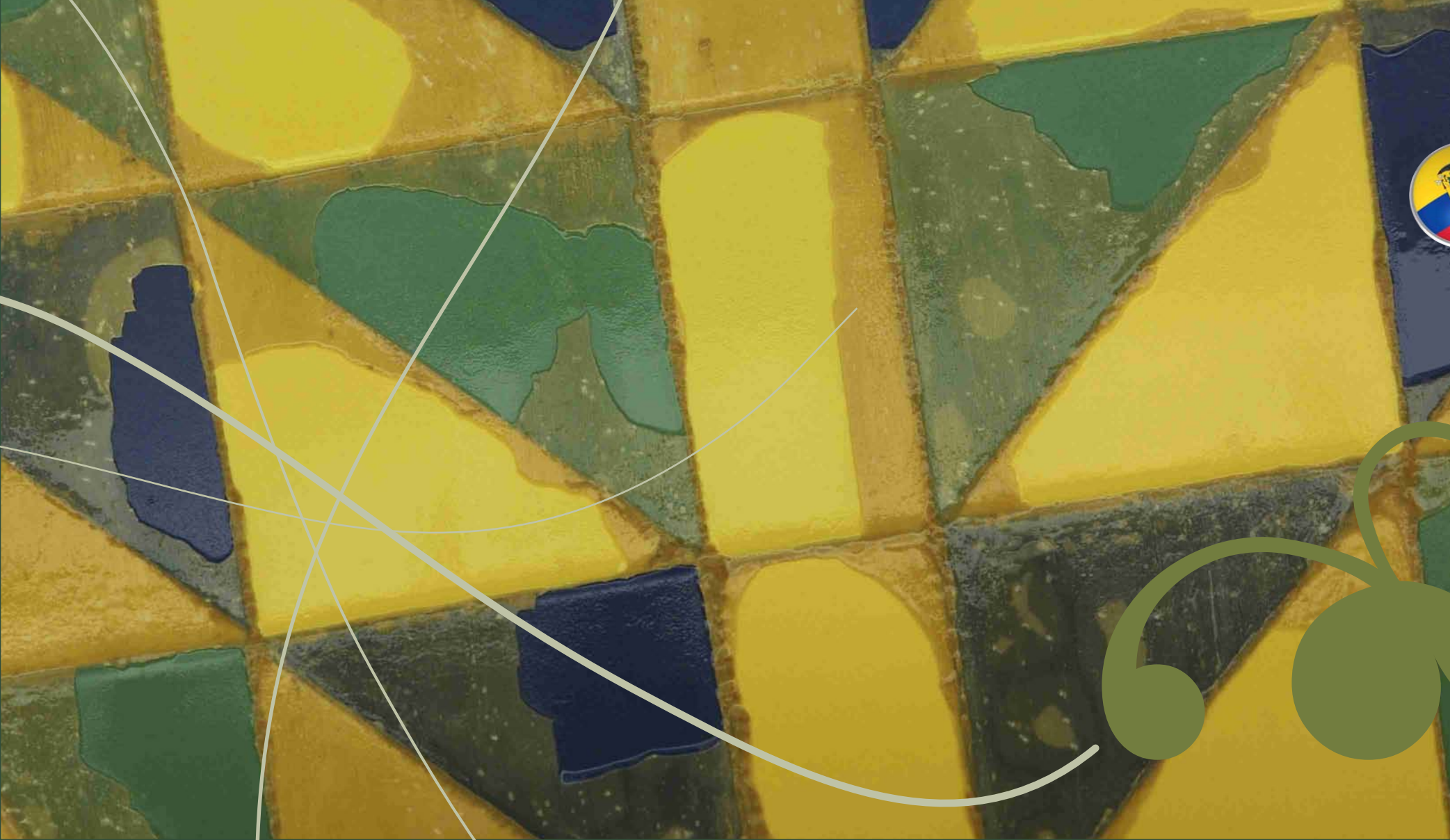
c/ Manuel de Falla, 2 (Polígono Industrial Oeste. San Ginés)
(30169) Alcantarilla - Murcia. Tel.: 968896248.

Abierto: de Martes a jueves de 7 a 22 hs.

Viernes, sábados y domingos, de 9 a 24 hs.

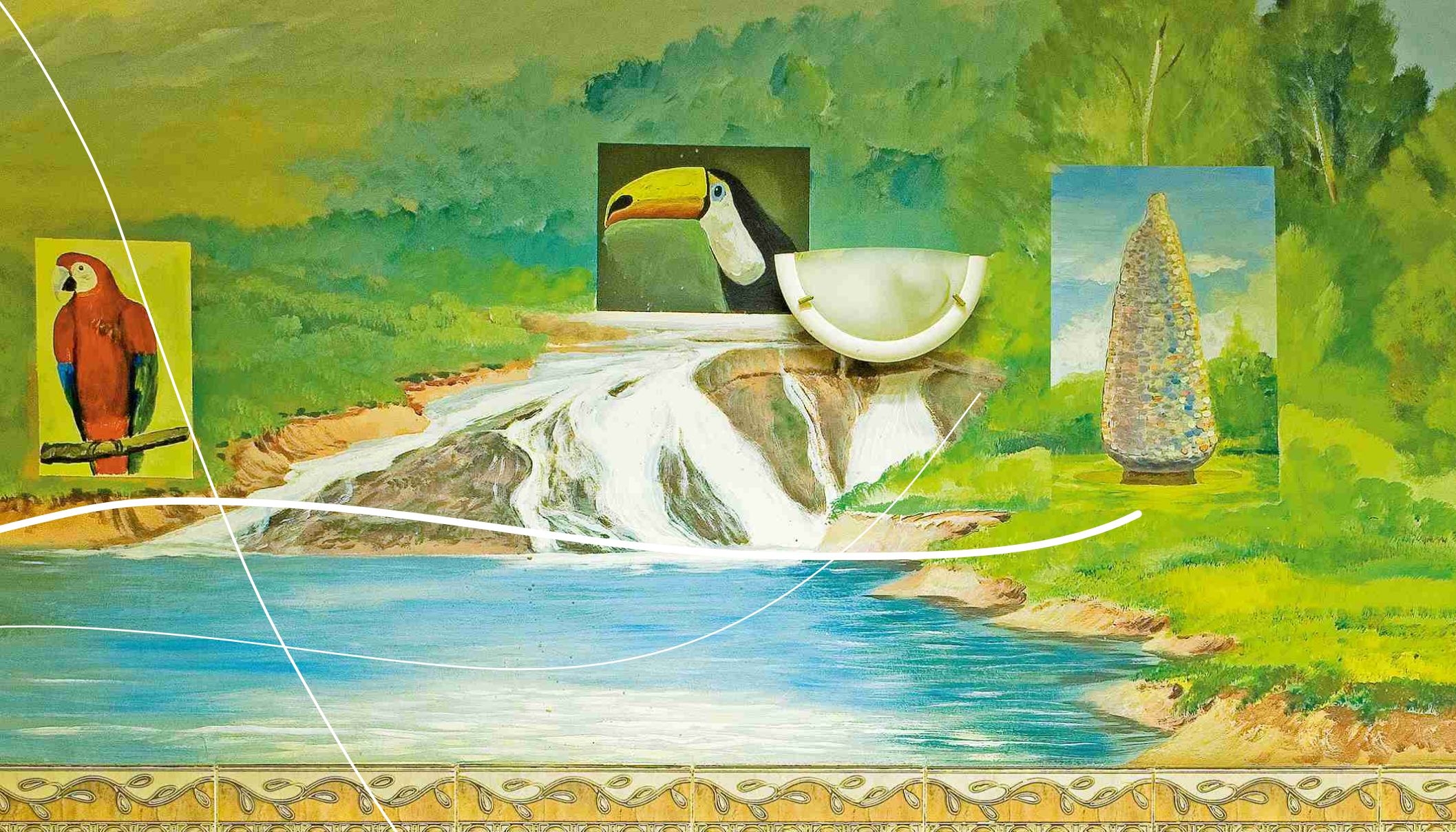
Lunes cerrado.





Ecuador





"12 de octubre de 1492: Puestos en tierra (se) vieron árboles muy verdes y aguas muchas y frutas de diversas maneras"

(30) Cristóbal Colón, Cuadernos de viajes.



Este país, como toda Latinoamérica en general, tiene una variada cultura gastronómica, fruto de una combinación de elementos macerados en el crisol del paso del tiempo y la sabiduría popular.

América marca un punto de inflexión fundamental; a partir de allí, se produce un importante proceso de "mestizaje" que modificará sustancialmente las costumbres de ambos mundos y que dará nacimiento a la "comida criolla", nombre con el que se designa la nueva cultura gastronómica hispanoamericana y que combina recetas precolombinas con las de la cocina española. En ella se pueden vislumbrar rasgos de la asombrada Europa de hace cinco siglos, que se encuentra con una naturaleza desbordante y una civilización exótica y desconocida. España hizo el aporte de sus propios elementos culinarios, - además de los que ella misma ya había incorporado de origen árabe, africano y asiático -, y llevó al nuevo mundo los cereales (como el trigo y la cebada), hortalizas, frutas, caña de azúcar y ganado (cerdos, gallinas, ovejas, vacas) y



Claustro de San Francisco, Quito.

animales de transporte como el caballo y la mula. América brindó calabazas, frijoles, aguacates, cacahuetes, cacao y cultivos tan importantes como el maíz, las patatas y los tomates. Estos elementos se volvieron indispensables, ya que antes del descubrimiento la alimentación europea era bastante pobre; además, ellos contribuyeron, en muchas ocasiones, a resolver antiguos problemas - como las hambrunas que assolaban el viejo continente - y que se empezaron a paliar, por ejemplo, con la introducción del cultivo de la patata.



Semillas de cacao al natural.



Explosión de colorido en telas típicas

Ecuador tiene una gran variedad gastronómica, con profusidad de ingredientes gracias a su diversidad geográfica. Este país divide su cocina en base a tres regiones gastronómicas, la costeña, la andina y la amazónica, cada una de ellas con sus propias características, aunque los platos principales se han constituido como referentes de todo el país. Así, el mar aporta variedad de pescado y marisco; la montaña, las combinaciones de carne y patatas; la llanura, cantidad de vegetales y legumbres.



Lo más habitual es que el pescado se consuma al estilo ceviche, (marinado con limón), un plato tan popular que en los países andinos se venden en comercios especializados (cevicherías). Normalmente se prepara con mariscos y camarones (así llaman a las gambas).

Las verduras son variadas y en la mesa ecuatoriana nunca falta el arroz, del que son grandes consumidores. Imprescindibles también son el maíz, preparado en todas las formas posibles, los plátanos y las patatas.



En cuanto a las carnes son fundamentales la de cerdo y la de cordero, y a veces pueden incluir la ternera que se comenzó a utilizar, por ejemplo, en la preparación del sancocho, un plato muy parecido al puchero español, al que luego se le agregó plátanos, yuca y trozos de choclo. También se incluye el cuy, un animal que los conquistadores llamaron "cone jillo de Indias", y que es muy apreciado en esta cocina. Otro elemento que en Ecuador se tomó de la cocina hispana es el queso, hoy elemento indispensable de esta gastronomía para la preparación de diversos platos.

La comida habitual en este país comienza con una sopa y luego se sirve un plato principal que suele ser combinado. Normalmente se acompaña con zumo de frutas naturales. No se acostumbra comer postre ni tomar café al final. Tampoco se bebe vino y este es un elemento que se echa de menos en esta gastronomía pues no existe una cultura vitivinícola propia.

En bebidas alcohólicas es habitual el consumo de aguardientes hechos a base de caña y también de la chicha, que es un preparado a base de yuca o mote.



Jarra de Chicha

Cervezas ecuatorianas

Espicias, aderezos, aliños....

Se usan como especias los zumos de limón y de naranja agria, la cebolla colorada, el achiote (una planta típica americana), pimienta blanca, maní, chile, ají, culantro, guindilla. Además se utilizan mucho las frutas y las verduras en la preparación de las comidas: frijoles, maqueños (plátano típico de Ecuador), aguacates, yuca, maíz, palmito y apio blanco.

Los plátanos, la yuca y una gran variedad de frutas y hortalizas tropicales son elementos que están siempre presentes en la gastronomía latinoamericana en general, y ecuatoriana en particular.



Es muy frecuente encontrar imágenes y símbolos religiosos en negocios de inmigrantes latinoamericanos, como el retrato de la Virgen de Aguasanta de Baños, de Tungurahua (en la sierra ecuatoriana), uno de los adornos más destacadas en las paredes del restaurante.



Restaurante Bar "Rinconcito Ecuatoriano"

Si hay un lugar en Murcia que se ha convertido en referente del cruce de culturas, gracias al gran crecimiento de la población inmigrante, ése es el barrio de San Andrés, sobre todo en la zona más cercana a la estación de autobuses.



Allí se pueden encontrar varios restaurantes de comida latina en general, y ecuatoriana en particular, entre los que se destaca el "Rinconcito Ecuatoriano". Es uno de los primeros lugares donde se comienza a servir comida ecuatoriana en la ciudad de Murcia.

Platos



①



②



③



④



⑦



⑤



⑥



⑧



⑨

- ① **Humitas:** Se toman como un entrante. Hoja de maíz, y un relleno de maíz, huevos con mantequilla que se hace a baño maría.
- ② **Menestra con pescado:** Dorada con patacones (plátanos verdes aplastados y fritos) salsa de frijoles y curtido de cebollas.
- ③ **Fritada:** Cerdo frito con mote (maíz seco), patatas, y ensalada.
- ④ **Encebollado:** Plato típico, caliente, hecho con pescado, yuca, cebolla, caldo, cilantro. Se hace hervir, y se pone cilantro (y otros ingredientes que son secretos del chef). Como el Ceviche, se sirve con palomitas.

- ⑤ **Parrillada:** variedad de carne de cerdo a la brasa. Se sirve como un plato combinado, y con salsa.
- ⑥ **Yaguarlocro:** Se sirve como primero, pero es un plato fuerte que suele terminar siendo un plato único. Es como una sopa de menudencias con asadura (tripas de cordero bien picadas con patata y mani), sangre y rodaja de tomate y aguacate.
- ⑦ **Ceviche de camarón:** con gambas, cebollitas y una salsa con tomate y limón. Se sirve con palomitas de maíz y chifle de plátanos (el chifle es plátano frito)
- ⑧ **Caldo de bagre:** Yuca, maíz, plátano verde y pescado.
- ⑨ **Batido de tomate y guanabana:** hechos con leche y azúcar. Se toman como postre.



La Emprendedora

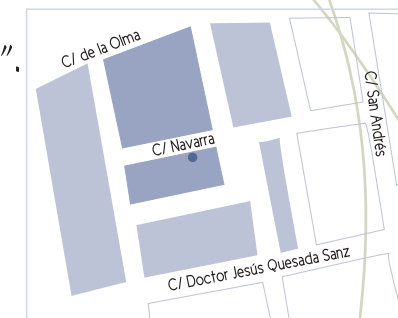
La propietaria de este tradicional restaurante es Fanny Suntaxi Guayasamín, quien lleva diez años viviendo en España.

Después de trabajar en la hostelería durante un tiempo, hace ocho años tomó la decisión de poner su propio local de comidas, que ahora dirige junto a la familia, su marido Guillermo y sus hijas Alexandra y Rocío.



Bar Restaurante "Rinconcito Ecuatoriano".

C/ Navarra, 9 Barrio de San Andrés
 (Zona Estación de Autobuses) Murcia.
 Tel.: 968 290 757.
 Reservas al 696 112 212
 Horario: todos los días de 10 a 21 hs.





China





Nadie debe comer sin habérselo ganado.

(Confucio).



Este es un país que tiene una historia y una cultura de valor incalculable y su gastronomía es reflejo de un desarrollo milenario, tan extenso y diverso como el país que lo contiene. La forma de alimentación china es una de las más sofisticadas que existen y está llena de matices y rituales, en su mayoría desconocidos por nuestra cultura occidental. La calidad de su cocina está relacionada con el esmero a la hora de elegir los ingredientes, las formas de preparación, la presentación de la mesa y el cuidado de que todo tenga equilibrio y armonía. Para los chinos, la cocina debe tener sabor, olor y color.



alimentos con el vapor de agua que desprende una olla al fuego. Así se mantiene el sabor y los nutrientes naturales de los ingredientes que se utilizan, siendo un método muy saludable de cocción. También fueron precursores en el "salteado": para ello cortan en pequeños trozos los vegetales y la carne que luego cuecen durante pocos minutos en aceite caliente; de esta manera la comida se cuece con sus jugos naturales.

También hay algún tipo de alimentación vegetariana que está vinculada a las costumbres budistas, pero que es minoritaria.

El elemento sobre el que gira la elaboración de esta gastronomía es el arroz, que actúa como unificador, ya que a pesar de las múltiples variantes que presenta la comida china, éste estará siempre presente en la mesa.

Buda Sonriente o de la Felicidad: en el folklore oriental si una persona le frota el vientre obtiene riquezas, suerte y prosperidad.



春天

Ideograma "primavera"

En general, esta gastronomía utiliza los mismos productos que nuestra cocina occidental: carnes, pescados, frutas y verduras de todo tipo, (aunque éstas últimas casi nunca se comen crudas), al igual que se usan similares utensilios de cocina. La gran diferencia está en el modo en el cual se preparan los alimentos, las técnicas y las combinaciones de sabores.

Respecto a las técnicas, la cocina china introduce, por ejemplo, la costumbre de "cocinar al vapor", utilizada desde hace siglos, y que consiste en cocer los



Bolitas de Arroz en hojas de Bambú. típico plato en el Festival del Dragón



Arroz, base de la alimentación.

Contrariamente a lo que sucede con la comida occidental, los alimentos ricos en hidratos de carbono (el arroz o la pasta) son los platos principales y los que tienen proteínas (vegetales, carnes y pescados) se toman como acompañamiento. En una comida típica, a cada comensal se le sirve un recipiente con arroz; el resto de los alimentos se sirven en platos comunes, cortados en pequeñas porciones que se ponen en el centro de la mesa y del que se van tomando trozos con los palillos. Las sopas no se sirven como primer plato, sino durante las comidas o al final, para terminar la comida y saciar completamente la sensación de hambre.

Tampoco hay tradición de postres, pues los platos dulces se intercalan con el resto de la comida. Además, se toma abundante cantidad y variedad de frutas como acompañamiento, y también en la preparación de las comidas y las salsas.



Cintas y Candados rojos, como símbolos del amor eterno, en la Montaña Santa de Huashan, Xi'an

Fideos chinos, de trigo y huevo



El uso de palillos en lugar de cubiertos tiene una explicación: para la cultura china la mesa es un lugar de armonía. Por ello no se debían utilizar cuchillos y tenedores (hacerlo se consideraba un acto de barbarie) ya que estos elementos eran utilizados como armas en las guerras.



Tofu, salsa de soja, proteína vegetal de soja y otros productos de la soja



En la elaboración de los alimentos se utiliza la salsa de soja, el sake (o vino de arroz), el bambú, ajo, jengibre, polvo cinco especias o cinco sabores (anís estrellado, semillas de hinojo, clavo de olor, canela y pimienta szechuan) y el aceite de semillas de ajonjolí (o sésamo).

En cuanto a las bebidas, en la mesa no falta nunca el té verde con mezcla de sabores y el tradicional vino de arroz, (baekwha sobok) que tiene un sabor suave y algo dulce y que también se utiliza para cocinar.



Restaurante "Gran Muralla"

Al placer que tiene comer en un lugar de la playa, podemos unir la posibilidad de hacerlo en un lugar que reúne las características que siempre se desea en una cita gastronómica: una buena comida, un espacio luminoso y perfectamente arreglado y una atención exquisita, además de tener la posibilidad de probar algo de la exótica y sofisticada comida china.

Este restaurante ofrece a los clientes una amplia variedad de platos a la carta o también la opción de su "buffet wok", modalidad habitual en los restaurantes orientales en los que el comensal puede servirse a gusto en una barra especialmente dispuesta para ello.

Por sus características geográficas e históricas, la gastronomía china prácticamente no se ha mixturado con otras cocinas. Sin embargo sí han recibido alguna influencia de la cocina mongola (por ejemplo, un caldero que se hace con carne ovina) o persas (sobre todo en sus entrantes). De todas maneras, la cocina china ha brindado aportes al resto de gastronomías, por ejemplo, elementos tan conocidos como los fideos (o spaghetis) tienen su origen en el vasto imperio oriental y fueron luego traídos a Europa.

Las comidas en este país se desarrollan con arreglo a códigos culinarios y de conducta muy estrictos, con costumbres ancestrales.

También rige un protocolo respecto a los lugares en la mesa: por ejemplo, el anfitrión está siempre de espaldas a la puerta y el invitado principal frente a ella. Esto es así porque antaño existía la costumbre de, cuando se asesinaba a alguien, lo habitual era que se hiciera por detrás y durante la celebración de un banquete.

Platos



① Algas Fritas: algas rebozadas en harina y fritas en aceite. Se sirven con pan de gambas.

② Sopa agria y picante: lleva carne picada, huevo, fideos y bambú.

③ Ensalada de la casa: tiene brotes de soja, maíz, jamón york, zanahoria.

④ Siu Mai: hechos de pasta y rellenos de lomo de cerdo, gambas y setas. Se sirven en una cesta de bambú.

⑤ Arroz tres delicias: con huevo, jamón, guisante para acompañar el arroz.

⑥ Pollo con almendras: pollo salteado en sartén con salsa de almendras y verduras.

⑦ Rollito de langostinos: masa de rollito con gambas crujientes envueltas.

⑧ Pollo con piña natural: pollo rebozado con pan y sésamo, frito y con salsa de zumo de piña.

⑨ Postre: Plato de frutas exquisitamente decorado.



La Emprendedora

Aihwa-Li llegó hace veinte años desde la región de Zhè Jiang (sur de china), y desde entonces vive en la zona de Cartagena. Los primeros tiempos los pasó en la ciudad hasta que hace una década tomó la decisión de dejar su trabajo en la hostelería y poner su propio restaurante en La Manga, donde reside desde ese tiempo. Aihwa está muy feliz de vivir en la Región de Murcia, donde vive gran parte de su familia. (muchos de ellos también dedicados al negocio de la hostelería) y quiere que éste sea el lugar en el que crezca su pequeña hija.



Restaurante "Gran Muralla"

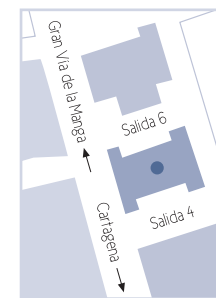
Especialidad en comida china. Buffet Wok y a la carta.

Centro Comercial Manga Mar - Entremares.

Gran Vía de La Manga

(30380) La Manga del Mar Menor. Cartagena.

Horario: Todos los días de 11.30 a 16 y de 18.30 a 23.30 hs.



SABORES en nuestra tierra

*Vivir entre sabores,
convivir entre aromas.*

*El sabor de la existencia,
el sabor de la relación con el otro,
el paladar de la amistad,
el sabor de la creatividad,
el aroma de los sueños,
el gusto por la cultura,
el sabor de las gastronomías,
el valor de la comunicación,
el sabor de la diversidad,
la esencia de las miradas*

*Tantos y tantos sabores duraderos
que fortuna, no aportan,
pero sí crecimiento,
coherencia y sabiduría.*



UNIÓN EUROPEA

Fondo Social Europeo
Invierde en tu futuro



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACIÓN

SECRETARÍA DE ESTADO DE INMIGRACIÓN Y EMIGRACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE INTEGRACIÓN DE LOS INMIGRANTES



Región de Murcia
Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración

Dirección General de Inmigración y Voluntariado



Cepaim
Acción Integral con Migrantes



FUNDACIÓN CAJAMURCIA

