

Liv resèt

KIZIN POU ENTEGRASYON
CHILYEN-AYISYEN



KIZIN POU ENTEGRASYON CHILYEN-AYISYEN

“Resèt tipik de peyi melanje pou bay yon sèl pèp manje”

2020, Karen Basfi-fer Obregón, Cynthia Barrera Ramírez, Paola Cáceres Rodríguez, Lorena Iglesias Véjar, Nathalie Llanos Rivera.

Desen

María Paz Riquelme Azócar

Fotografía

Cynthia Barrera Ramírez

Nathalie Llanos Rivera

Evelyn Gutiérrez

Tradiksyon

Peterson Saintard

Pwojè Fakilte Medsin

Depatman Nitrisyon ak Lekòl Nitrisyon ak Dyetetik

Universidad de Chile.



Tab Matyè

- 4** **Prezantasyon**
- 5** **Mezi ljen nan manyen aliman pandan nou ap fè manje**
- 6** **Mezi pou nou evite aksidan pandan nou ap fè manje**
- 8** **Soup Joumou "Acazuelada"**
- 9** **Pwa avèk Boy**
- 10** **Gato avèk farin mayi**
- 11** **Piklis Pebre**
- 12** **Marin hummus**
- 13** **Diri ak Djon Djon avèk Pwa**
- 14** **Diri ak lèt nan yon melanj**
- 15** **Bannann ak nèj**
- 16** **Remèsiman**

Prezantasyon

Migrasyon, kòm pwosesis sosyal ki pèmèt rankont plizyè kilti, genyen pou wè tou avèk alimantasyon. Se konsa preparasyon tipik fanmi migran yo jwenn aliman ak kilti nouvo peyi yo rete a. Yon lòt kote, peyi yo rete a anrichi avèk nouvo aliman ak resèt. Nou dwe travay aspè sa a e rann li pi fò pou nou prepare manje ki bon pou sante nou e ki pèmèt yon entegrasyon nan respè. Preparasyon liv resèt sa a fèt nan yon travay ak kolaborasyon fanm ayisyèn. Nou kòmanse ak preparasyon resèt chilyen, nou kontinye ak preparasyon resèt ayisyen yo ba nou, pou nou te kapab travay ansanm plan pwopozisyon manje melanje, ki nan liv resèt sa a; ki espere, anplis, prezante konsèp debaz ijèn ak kijan pou nou manyen aliman yo pou nou fè manje san pwoblèm. Anplis li abòde konsèp nitrisyon pou chak resèt ki ankouraje pou nou rete ansante. Liv resèt sa a se pwodwi fini pwojè ekstansyon “Pwogram pou entegrasyon manje pou evite malnitrisyon timoun imigran ayisyen yo”, ki genyen Fon nan konkou ekstansyon nan Fakilte Medsin nan Universidad de Chile.



Prezantasyon preparasyon, dezyèm edisyon manje melanje.



Aktivite avèk timoun pandan paran yo ap fè manje.

Mwayen pou ljèn nan manyen aliman pandan nou ap fè manje

Lave men yo avan e aprè nou:

- Ale nan twalèt.
- Estène, touse ak mouche nen nou.
- Touche cheve nou, figi ak rad.
- Netwaye tab oubyen manyen veso sal.
- Manyen pwodwi chimik.
- Touche vyann zwazo, vyann bèf ak pwason kri.

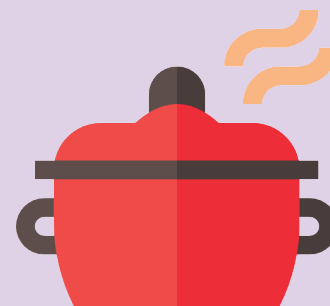


Pandan nou ap fè manje nou dwe evite:

- Grate tèt nou oubyen touche cheve nou.
- Touse oubyen estène san nou pa bouche bouch ak nen nou.
- Fwote ak touche nen, je ak zòrèy nou.
- Krache, fimen, moulen chiklèt oubyen manje.
- Manyen bagay ki kapab kontamine oubyen distrè tankou yon selilè, kas oubyen lòt bagay.

Kosènan preparasyon yo:

- Separe aliman ki kri ak sa ki kwit yo pandan preparasyon an, menm jan pou ou konsève yo nan frijidè a.
- Elimine glas nan aliman yo atan, pandan nou ap mete yo nan tanperati refrijerasyon oubyen kwit yo dirèkteman jan sa dwe ye. Pa kite aliman yo atè pou nou retire glas.
- Bouyi preparasyon yo ak kwit konplètman aliman yo, sitou vyann wouj ak blan, zeak pwason.
- Kite manje a cho anpil (plis pase 60°C) jiska moman pou nou sèvi li.



Mwayen pou nou evite aksidan pandan nou ap fè manje

KOUPE

- Pa koupe aliman ki genyen glas (retire glas avan) ni itilize kouto pou ouvè ni bwat ak sachè.
- Nou pa dwe jete asyèt kraze nan poubèl dirèkteman, itilize bwat.



BOULE

- Nou dwe manyen tout bagay ki cho avèk gan pou pwoteje men nou.
- Avan nou netwaye kizin yo, verifye si yo frèt.

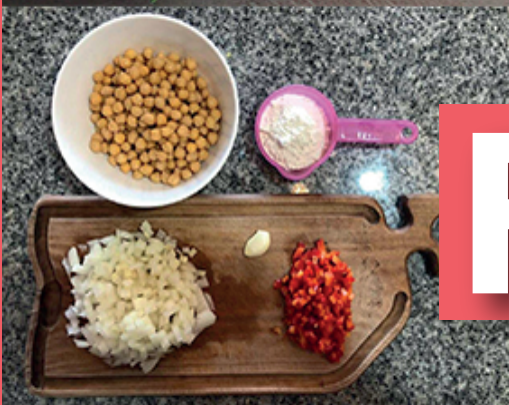
EFÒ ALEKSÈ

- Koube janm yo pou leve pwa lou, itilize fòs janm yo.
- Lè nou ap stoke pwodwi nan depo, mete sa ki pi lou yo nan pati anba nan etajè yo.



TONBE

- Mache avèk prekosyon, pa janm kouri.
- Evite kite likid tonbe e seche atè a lè li mouye.



Resèt



Soup Joumou

"Acazuclada"



Engredyan:

Ti kwis poul	4 grenn (800g)
Pòm detè	4 grenn ki piti (100g)
Joumou	4 mòso nòmal (300g)
Mayi	4 mòso (200g)
Zonyon	¾ tas (60g)
Lay	3 gwo dan (6g)
Kawòt	½ tas (40g)
Makawoni	1 tas (100g)
Epina	½ tas (30g)
Bannann vèt	2/3 grenn (200g)
Chou	1 tas (60g)
Pèsi	Yon ti ponyen (6g)
Sèl, piman, pwavwon anpoud, epis	Jan ou vle

Preparasyon:

1. Lave ak dezenfekte legim, retire grès nan vyann poul.
2. Fri vyann poul la jiskaske li pran koulè e ajoute legim yo tou koupe, fri yo lejèman.
3. Ajoute pòm detè yo, joumou, bannann, mayi avèk chou, epi vide dlo frèt jiskaske dlo a kouvri tout viv yo e kwit yo.
4. Retire joumou an ki kwit, moulen li e ajoute li ansanm avèk makawoni yo. Kite tout bagay kwit avèk dlo.

Konsèy pou aranjman:

Sèvi li byen cho.

Mete viv yo nan yon bòl epi vide bouyon an sou yo. Fini avèk kèk fèy pèsi.



4 Plat



40 minit



Pla trè konplè paske li pote pwo-
teyin (vyann poul),
glisid ki ba nou
enèji (pòm detè,
makawoni ak ban-
nann vèt), anplis
legim ki ba nou fib
dyetetik (fib nan
manje).

Pwa avèk Bòy



Engredyan:

Pwa nwa	1 ½ tas (300g)
Pwa bè	1 tas(150g)
Zonyon	1 youn ki nòmal (150g)
Lay	3 gwo dan (6g)
Pwawwon	¼ tas (20g)
Kawòt	¼ tas (20g)
Farin	1 tas (100g)
Dlo bouyi	3 tas (700g)
Dlo pou boy yo	¼ tas (50g)
Pèsi	3g

Preparasyon:

1. Lave ak dezenfekte legim yo.
2. Mete pwa nwa ak pwa bè nan dlo e kwit yo apa.
3. Koupe ak fri lejèman legim yo. Ajoute pwa nwa yo ki kwit.
4. Fè bòy yo epi ajoute yo nan chodyè oubyen bòm nan.
5. Moulèn pwa bè yo epi ajoute yo nan chodyè oubyen bonm nan.

Konsèy pou aranjman:

Sèvi li byen cho e dekore li avèk fèy pèsi.



4 Plat



30 minit



Pwa yo se bon sous pou fib nou jwenn nan manje, ki ede nou redwi nivo kolestewòl nan san pou diminye risk maladi nan kè.

Gato avèk farin mayi



Engredyan:

Farin mayi	2/3 tas (200g)
Lèt	5 tas (1kg)
Vyann moulen	250g
Zonyon	1 youn ki gwo (200g)
Lay	3 gwo dan (6g)
Sòs tomat	½ tas (120g)
Milton	2 ½ tas oubyen yon mòso n-mal (300g)
Sel, pwavwon	Jan ou vle
piman, epis	Jan ou vle
Pèsi	3g

Preparasyon:

1. Lave ak dezenfekte legim yo.
2. Fè sòs avèk vyann epi fini li ak sòs tomat.
3. Mete lèt la bouyi epi simen farin mayi a sou li. Kwit li pandan 3 minit san ou pa sispann brase li.
4. Ajoute nan farin mayi a joumou an ki kwit ak moulen.

Konsèy pou aranjman:

1. Mete sòs la nan yon bòl epi kouvri li avèk farin mayi a avèk joumou.
2. Kwit li jiskaske li pran koulè nan fou a.
3. Dekore avèk fèy pèsi.



4 Plat



30 minit



Li genyen eleman nitri-
tif tankou betacarote-
nos (joumou) ak licope-
nos (sòs tomat ak
tomat) ki pisan e ki
evite oksidasyon kò
nou, ki pwoteje vizyon
ak sistèm iminitè nou.

Piklis Pebre



Engredyan:

Chou vèt	2 tas(90g)
Chou vyolèt	2 tas (90g)
Kawòt	½ tas(40g)
Piman vèt	½ youn ki nòmàl(10g)
Zonyon	½ tas(40g)
Tomat	1 youn ki nòmàl(130g)
Pèsi	6g
Ji sitwon	2 kiyè (20g)
Sèl	4g
Pwawwon	2g
Luil	1 ti kiyè(5g)

Preparasyon:

1. Lave ak dezenfekte legim yo.
2. Koupe chou vèt ak sa ki vyolèt la pa ti branch fen.
3. Koupe legim yo nan fòm ti kib.
4. Mete piman epi melanje yo.

Konsèy pou aranjman:

Sèvi nan yon gwo bòl pou pataje.



4 Plat



15 minit



Engredyan li yo bay pwoteksyon kont oksidasyon kò a ak vitamin, ki kapab rann sistèm iminitè a pi fò, pandan li ap ede nou evite maladi.

Marin hummus



Engredyan

Farin	3 kiyè (27g)
Pwawwon	¼ de tas (30g)
Zonyon	½ tas (40g)
Ti pwa	
kwit	2 tas (380g)
oubyen kri	½ tas (100 g kri, avan nou mete li nan dlo)
Luil	1 kiyè. (5cc)
Sal	Jan ou vle

Preparasyon:

1. Bouyi ti pwa yo (garbanzos) aprè ou fin mete yo tranpe pandan yon nuit e moulen yo. Konsève dlo ou fin bouyi li a.
2. Koupe zonyon pa ti moso ak pwawwon e sote yo nan 1 kiyè luil.
3. Fè yon melanj farin, legim ak sòs pwa. Ou kapab ajoute ti dlo nan dlo ou te fin bouyi pwa ladan li, jiskaske li vin epè. Nou separe li nan tibòl.
4. Chofe fou a pandan 10 minit e mete li nan fou a pandan 25 a 30 minit ak 200° Sèlsiyis.

Konsèy pou aranjman:

Akonpanye li ak Piklis Pebre oubyen salad.



4 Plat



40 minit



Se yon preparasyon ki genyen anpil enèji e ti pwa yo (garbanzos) bay pwoteyin, fib ak kalsyòm.

Diri ak Djon Djon avèk Pwa



Engredyan

Diri	1 tas (160g)
Zonyon	1 grenn (150g)
Djondjon nwa ki sèch	1 tas (30g)
Pwoteyin pwa san dlo	1 tas (100g)
Luil	1 kiyè (5cc)
Sal ak Comino jan ou vle	

Preparasyon:

1. Mete djondjon sèch yo nan dlo cho pandan 15 minit jiskaske dlo a kouvri yo. Rezève dlo ou fin tranpe li a.
2. Mete pwoteyin pwa nan mwatye dlo ou te fin tranpe djondjon yo, pandan 15 minit.
3. Sote zonyon an nan yon ti luil ansanm avèk djondjon ak pwoteyin pwa (soja) ki deja genyen dlo. Ajoute diri a pou li grennen.
4. Ajoute lòt mwatye dlo ou te fin tranpe djondjon an e fin rive li avèk dlo bouyi, epi kwit li pandan 20 minit.
5. Sizonnen.

Konsèy pou aranjman:

Dekore avèk fèy pèsi oubyen pèsi. Akonpanye li avèk salad.



4 Plat



45 minit



Djondjon yo genyen vitamin D e pwa vèt la (soja) se pwoteyin vejetal san li pa plen grès.

Diri ak lèt nan yon melanj



Ingredientes

Lèt	3 tas (700g)
Diri	½ tas (100g)
Sik	½ tas (100g)
Mòso kanèl	2 g
frèz	1 tas (200g)
Fui ki sèch, tankou pistach	½ tas (80g)

Preparasyon:

1. Rezève 2 frèz koupe an mwatye. Blende sa ki rete yo avèk sik e konsève li.

2. Kwit diri a avèk lèt ak mòso kanèl la. Lè yo fin kwit, ajoute melanj frèz sikre a avèk kèk fui sèch epi rafrechi yo.

Konsèy pou aranjman:

Mete li nan yon bòl pou chak moun epi dekore li avèk mwatye frèz ak fui sèch yo.

Tcheke videyo a isit la:

<https://youtu.be/C8SwLNI59eQ>



4 Plat



30 minit



Li bay bon kalsyòm ki soti nan lèt la, ki pèmèt nou genyen zo yo ansante.

Bannann ak nèj



Ingredientes

Lèt	2 tas (500g)
Kanèl	2g
Bannann vèt	½ nan youn (150g)
Kawòt	½ tas (50g)
Sik	5 cdas ti bòl (60g)
Kras pen	2 ½ gwo kiyè (20g)
Dlo	125g
Pati blan nan yon gwo ze	34g
Sik pou krèm gato a	2 ½ gwo kiyè (34g)

Preparasyon:

1. Mete dlo bouyi nan yon kastwòl avèk kanèl pou ou kite li poze epi retire branch.
2. Graje bannann nan apa lè ou fin kale li avèk kawòt e yon ti lèt. Pase melanj lan nan paswa.
3. Ajoute melanj lan ak rès lèt la nan kastwòl la avèk dlo nou itilize deja, kwit li pandan 15 minit avèk dife a ba e toujou bwase li. Pandan ou ap tan, ajoute sik ak kras pen yo, mete yo avèk yon mikse (batidor).
4. Fè krèm gato fransè a apa pandan ou ap bat pati blan nan ze a. Simen sik la sou li pandan ou ap fè sa a.

Konsèy pou aranjanman:

Separe krèm nan nan ti bòl e sou li mete flokon (copo) krèm gato. Rafrechi epi sèvi li.



4 Plat



30 minit



Desè sa a ankouraje nou konsome fui ak legim e sa bay pwoteyin nan krèm gato a. Yon ti mòso sifi paske li genyen anpil sik.

Remèsiman

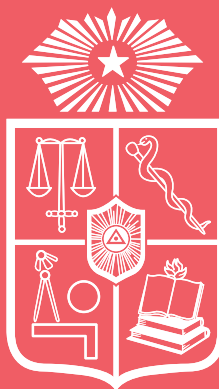
Pwogram Migran nan lasante (Programa Migrantes de salud) nan komin Pedro Aguirre Cerda.

Depatman Nitrisyon nan Universidad de Chile.

Pwofesè, etidyan ak travayè nan Lekòl Nitrisyon ak Dyetetik. Universidad de Chile.

Nitrisyonis nan Lopital Exequiel Gonzalez Cortés.

Chèf kizin Daniela Maturana ak Evelyn Gutierrez.



FACULTAD DE MEDICINA
UNIVERSIDAD DE CHILE





Fusión

CULINARIA

Chile Haití

UNIVERSIDAD DE CHILE