



SECRETARÍA DE ESTADO
DE ORGANIZACIÓN
Y EMPLEO
ENCOORDINADORA
GENERAL DE PROMOCIÓN
DE EMPLEADOS



Asociación de Productores-Exportadores
de Frutas y Hortalizas de la Región
de Murcia (PROEXPORT)

Avenida Ronda de Levante, 1
30008 Murcia - España
Tlf.: +34 968 271 779
Fax: +34 968 200 098
proexport@proexport.es
www.proexport.es

sembrando SABORES



proexport
sembrando
SABORES



**COME FRUTAS
Y HORTALIZAS
PARA UNA
VIDA SANA**

APRENDA MÁS EN
www.proexport.es

proexport
semBRANDO 
SABORES



Índice

Presentación 6

Ensaladas

- Batinjaan (Boudanjäl) MARRUECOS	13
- Carpaccio de calabacines ESPAÑA	14
- Ensalada de berenjenas asadas ESPAÑA	16
- Ensalada de endibias con champiñones ESPAÑA	18
- Ensalada de brócoli ESPAÑA	20
- Tabule PALESTINA	22

Primer plato

- Colirrábano relleno ALEMANIA	26
- Silpancho BOLIVIA	29
- Caldo de gallina COSTA DE MARFIL	30
- Locro de verduras ECUADOR	32
- Harula ESLOVAQUIA	34
- Seco de chivo ECUADOR	36
- Gallina bubi GUINEA CONAKRY	38
- Espinacas con queso INDIA	41
- Mirza ghasemi IRÁN	42
- Penne alla puttanesca ITALIA	45

- Poulet yassa MALI	46
- Cuscús con verduras MARRUECOS	48
- Calabacitas en salsa de tomate MÉXICO	50
- Rollitos de coles y carne MARRUECOS	52
- Sopa de tomate POLONIA	55
- Cavir de verdura UCRANIA	56
- Zacuscá RUMANÍA	58
- Entrante de tomate relleno CHILE	60
- Crema de apio INGLATERRA	62

Plato único

- Tarta pascualina ARGENTINA	66
- Drániki REPÚBLICA DE BELARÚS	68
- Ceviche de camarones ECUADOR	70
- Arroz a la murciana ESPAÑA	73
- Komtombere stew con ampesaye GHANA	74
- Hutspot HOLANDA	76
- Zepellin LITUANIA	78
- Tajin de cordero con alcachofa y guisantes MARRUECOS	81
- Cuscús con plátano y frutos secos MARRUECOS	82
- Pollo deshuesado relleno PARAGUAY	84

- Caldeirada de bacalao PORTUGAL	86
- Sancocho REPÚBLICA DOMINICANA	89
- Borsh UCRANIA	90
- Pescado frito VENEZUELA	92
- Pescado al horno con verduras ISLANDIA	94
- Ceebu Jen (arroz con pescado) SENEGAL	97

Postres

- Ensalada de guayaba COLOMBIA	100
- Pavé de piña BRASIL	103
- Jablecny zavin (Tarta de manzana) REPÚBLICA CHECA	104
- Tarta de la tía Cuca CUBA	106
- Ayote en miel HONDURAS	108
- Mermelada de tomate PERÚ	110

¿Por qué consumir 5 raciones de frutas y hortalizas al día? 113

Listado de empresas adheridas a PROEXPORT 114

Agradecimientos y bibliografía 115




proexport
sembrando futuro



El campo murciano da empleo cada año a más de 100.000 personas, en las que están representados más de un centenar de países. La gastronomía varía mucho entre países, pero las frutas y hortalizas son un punto común entre culturas.



Leopoldo Navarro Quílez *Director General de Inmigración y Voluntariado de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia*

Las mejores frutas y hortalizas han representado siempre a la Región de Murcia en el mundo gracias al esfuerzo, la ilusión y el trabajo de los miles de trabajadores y empresarios que forman parte de la agricultura de nuestra Región, una de las avanzadas del mundo.

Desde hace años, la agricultura murciana acoge a miles de ciudadanos llegados desde los cinco continentes convirtiendo el trabajo diario en un ejemplo de convivencia, diversidad y enriquecimiento cultural.

El libro que ha editado PROEXPORT expresa esta diversidad cultural a través de recetas de cocina elaboradas por hombres y mujeres que trabajan en el sector agrario utilizando

un nexo común: sea cual sea su nacionalidad, religión o país todos utilizan las frutas y hortalizas, convirtiendo a estos alimentos no sólo en expresión de la alimentación más sana y sabrosa, sino también en un símbolo novedoso, refrescante y apetitoso de la integración más enriquecedora y positiva.

No quiero terminar estas líneas sin destacar la participación de trabajadores, empresas y ONG's que han hecho posible este proyecto, demostrando una vez más la importancia de trabajar en red para seguir construyendo entre todos una Región abierta, dinámica y emprendedora donde todos somos iguales y todos somos necesarios.





Fernando Gómez Molina *Director General de PROEXPORT*

Hace cinco años, PROEXPORT puso en marcha el Plan para la Integración Laboral de Trabajadores Inmigrantes en el Sector Agrario en estrecha colaboración con nuestras 60 empresas y cooperativas agrarias asociadas, la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración y el Ministerio de Trabajo e Inmigración. Desde entonces, hemos trabajado por llevar a cabo proyectos que apoyaran y reconocieran tanto la labor social de las propias empresas, como el esfuerzo y el trabajo de más de 100.000 trabajadores de 114 nacionalidades que hacen posible que cada día millones de consumidores de nuestro país y del extranjero puedan disfrutar de las frutas y hortalizas que representan la mejor dieta mediterránea, la mejor gastronomía y el mejor símbolo de salud.

En esta ocasión, hemos querido que sean los propios trabajadores de nuestras empresas y de las ONG's que colaboran con ellas los que reflejen a través de sus recetas la diversidad

cultural del campo murciano y nos hagan llegar los mejores consejos para convertir nuestra cocina en un crisol de sabores demostrando que en todas las culturas las frutas y hortalizas son la mejor opción para una dieta saludable.

Espero que disfrutes este libro tanto como nosotros lo hemos hecho mientras trabajábamos en él, codo con codo, con todas las personas que desinteresadamente prestaron su colaboración durante los tres días de sesión fotográfica en la Feria Entreculturas de Torre-Pacheco. La lista de agradecimientos es larga (empresarios, trabajadores inmigrantes del sector, técnicos de ONG's y ayuntamientos...), sin obviar a la Consejería de Política Social, Mujer e Inmigración y el Ministerio de Trabajo e Inmigración quienes una vez más han confiado en nuestra organización para hacer realidad este proyecto.

