

# las recetas de DORIS



EL DIARIO DE BETA-LOCAL - UNA ORGANIZACIÓN SIN FINES DE LUCRO DEDICADA A PROMOVER EL PENSAMIENTO, ACCIÓN Y PRODUCCIÓN CRÍTICA Y CREATIVA

**En San Juan** empanadas criollas al horno (a la santiagueña). Las empanadas parecen surgir en Persia antes de Cristo. De hecho, nacen de una evolución del hábito de envolver ingredientes en pan. La masa hecha con harina de trigo pasa a ser cocida junto con el relleno. Posiblemente llegan a España y Portugal con las invasiones moras en donde se comenzó a rellenarse de carne de vaca y especias como el pimiento y la pimienta.

Los procesos de colonización en las Américas pasaron por los hábitos alimentares y las empanadas llegaron al Nuevo Mundo, sobretodo a América del Sur y en particular a Argentina, Chile, Bolivia y Colombia, donde ganaron rasgos locales pasando a integrar la cocina y la cultura de estos países.

Ingredientes:  
(para aproximadamente 18 empanadas)

masa  
1/2 kg de harina de trigo (+ un poco para polvear la bandeja)  
2 cucharas de té de sal  
1 cucharada de sopa de miel  
100 g de mantequilla sin sal

relleno  
1/2 kg de filete de lomo cortado en tiras finas  
1/2 kg de cebolla roja cortada en cubitos  
50 g de mantequilla sin sal  
1/2 taza de té de cebollines verdes cortados en rodajas  
2 cucharas de té de sal  
1 cucharada de café de comino molido  
1 cucharada de café de pimiento en polvo  
1 cucharada de café pimienta negra del reino  
4 huevos duros picados  
18 aceitunas verdes deshuesadas  
36 pasas de uva sin semillas remojadas

Modo de Preparo / relleno:  
Corte el lomo y la cebolla en cubitos. Ponga la cebolla a freír con 50g de mantequilla y una cucharada de sopa de miel; espere que la cebolla se quede un poco transparente pero sin dorar; junte la carne y mezcle. Luego que la carne cambie de color, ponga la sal, el comino, el pimiento en polvo, la pimienta negra molida y los cebollines; mezcle. Deje cocinar por aproximadamente 5 minutos. Retire del fuego y deje descansar en la nevera por 2 horas, para mantener la humedad del relleno.

Modo de Preparo / masa:  
Mezcle la harina y la sal y despeje en una superficie lisa. Haga un hoyo al centro y ponga la manteca. Mezcle bien y añada agua tibia, poco a poco, hasta obtener una masa homogénea. Trabaje bien la masa y divida en bolas. En seguida estire las bolas con un cilindro, hasta conseguir una espesura de 2 mm. Con la ayuda de un cortador o de un recipiente circular, corte círculos de aproximadamente 10 cm cada uno.

Retirar el relleno de la nevera y añadir los huevos duros cortados, las aceitunas y las uvas pasas. Colocar aproximadamente 1 cucharada (sopa) del relleno en el centro de los círculos de masa, dejando una borda de cerca de 2 cm por todo el rededor. Humedece los bordes con agua y cierre los círculos, apretando los bordes. Haga un dobladillo con los bordes y apriete para proteger el relleno.

Pre-calentar el horno por 10 min. Enharinar una placa de aluminio y ubicar las empanadas sobre la lámina y hornearlas unos diez minutos hasta que estén doradas.

Salsa criolla cruda  
Ingredientes:  
- 2 cebollas rojas  
- 1/2 pimiento morrón rojo.  
- 1/2 pimiento morrón verde.  
- 2 cebollines.  
- 2 tomates  
- 2 tazas de aceite de oliva.  
- 1/2 taza de vinagre  
- 2 cucharas de té de sal  
- Aji molido, pimienta y comino (a gusto)  
- 2 dientes de ajo, molidos o cortado muy pequeños.  
- 1/2 ramo de perejil  
- 1/2 ramo de cilantro

Modo de Preparo:  
Cortar los cebollines, las hojas de perejil y de cilantro, cortar los dientes de ajo, mezclar todo, añadir el aceite y macerar un poco. Cortar las cebollas en rodajas y dejar-las en el vinagre por 10 minutos. Sacar las semillas de los tomates y de los pimientos y cortar-los en cubitos y mezclar. Mezclar todos los ingredientes y dejar la sala descansar por 2 horas.

Moqueca baiana com banana\*. La palabra "moqueca" parece ser de origen indígena y posiblemente se origina en Moquéim, una especie de parrilla hecha de ramos o hojas que los indios 'brasileros' utilizan (utilizaban) para asar las carnes de caza (incluso humana) de una manera que sepa entre el asado y el ahumado. Otras fuentes remontan su origen a la lengua africana kim-bundu, una de las lenguas bantú de las mas hablada en Angola.

Hay otra referencia interesante a la etimología de moqueca, que es la palabra 'moquecar' que significa protegerse, ponerse en un lugar seguro y en cucullas. Se refiere también al cocinar o ahornar lentamente.

\*La moqueca baiana podría ser traducida por el guiso baiano y es un plato tradicional de la cocina del estado de Bahía, en el noreste brasileiro. La cultura 'bahiana' es muy marcada por la presencia de rasgos de culturas africanas, como se puede percibir en la música y la fuerte presencia de la percusión, las danzas, o como en practicas espirituales como el candomblé (religión afro-americana panteísta de origen totémica donde se cultivan los oriyas y principalmente practicada en Brasil), o la capoeira. Comer una buena moqueca baiana cerca del mar es probablemente una de las cosas que hace la vida mejor.

Ingredientes: (para 3 a 4 personas)  
- 1 kg de pescado limpio y cortado en rodajas de 3 a 4 cm (puede ser dorado, robalo, pargo, corvina o otros pescados de carne no muy blanda y que se puedan cortar en rodajas)  
- 3 dientes de ajo molidos  
- 1 taza de té de jugo de limón y sal a gusto  
- 1 taza de té de aceite de soja  
- 1 1/2 taza de té de cilantro  
- 1 1/2 taza de té de cebollino picado  
- guineo maduro  
- 1 cebolla grande, cortada en rebanadas  
- 2 tomates, cortados en rebanadas  
- 2 pimientos, 1 verde e otro morrón  
- 1 taza de leche de coco  
- 1/2 taza de aceite de oliva  
- 1/2 taza de aceite de palma / dendê

Modo de preparo:  
Sazonar el pescado con sal, ajo molido y jugo de limón. Deje el pescado en la salsa durante 10 minutos.

En una olla (preferiblemente de barro y que se pueda llevar del horno a la mesa), se vierte el aceite de soja al fuego lento y se ponen las rodajas de pescado. Girar-las lentamente para que no se peguen al fondo de la olla, y dejar freír por muy poco tiempo (Máximo de 1 minuto por lado)..

Corte la cebolla, los pimientos y el guineo en rodajas y los tomates en cubos. Añadir-los al pescado y tapar la olla por aproximadamente 10 minutos o hasta que hierva.

Pique el cebollín, el cilantro y añadir junto al aceite de oliva y al aceite de palma (este es el detalle que le dará un mejor sabor al guiso) y deje cocinar por más 5 minutos.

Por último, poner la leche de coco y cocinar a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos o hasta que los ingredientes estén cocidos. Servir con arroz blanco y harina de yuca tostada.

**MANDA TUS RECETAS A DORIS:**  
[doriscrionla@gmail.com](mailto:doriscrionla@gmail.com)

**lunes 3**

**9:00 - 10:00 am Yoga**  
Clase abierta a todos niveles  
Donativo sugerido \$10

**12:00 medio día**  
**Doris Criolla #1**

En *El Nuevo Diners*  
Calle Tetuán 311, VSJ

\* Doris Criolla proyecto de Amilcar Packer realizará 3 cenas, como pretexto para conversar sobre comida y geopolítica, etimología y sabor.

**martes 4**

**10:00 -1:00 pm**  
**Para\_sitios San Juan**

En *Aula Verde*, Mariposario en Manuel A. Pérez

Discusión y diálogo con La Práctica 2011-2012 e interesados.

**miércoles 5**

**9:00 - 10:00 am Yoga**  
Clase abierta a todos niveles  
Donativo sugerido \$10

**4:00 - 6:00 pm**  
**Para\_sitios San Juan**

**4:00** Discusión y diálogo con La Práctica 2011-2012 e interesados. Encuentro en el *Departamento de la Comida*, #1063 calle Las Palmas

**5:00** Recorrido guiado por residentes de la 15 partiendo empezando en la calle Cerra #703, en colaboración con *LA15*

**jueves 6**

**viernes 7**

**11:30 Improvisación Corpórea**  
Noemi Segarra con Karen Langevin

**6:30-9:30 pm -**  
**Doris Criolla #2**

En el *Comedor de Los Viernes* con Amilcar Packer en colaboración con Aurora Lauzardo.

En Beta-Local, calle Luna 208, esquina San Justo, VSJ.

**sabado 8**

**domingo 9**

**7:30 pm**  
**Doris Criolla #3**

En *El Carreto Pizzeria* con Amilcar Packer en colaboración con Elisa Sánchez y Andrea Bauzá.

Frete al teatro Beckett y La Tertulia, Avenida Ponce de León 1011, Río Piedras.

**lunes 10**

**9:00 - 10:00 am Yoga**  
Clase abierta a todos niveles, con o sin experiencia, clase ecléctica que ofrece ajustes y atención detallada. Edificamos posturas lentamente para integrar a través de la respiración, la mente y la experiencia del cuerpo.  
donativo sugerido \$10

**martes 11**

**miércoles 12**

**9:00 - 10:00 am Yoga**  
Clase abierta a todos niveles, con o sin experiencia, clase ecléctica que ofrece ajustes y atención detallada. Edificamos posturas lentamente para integrar a través de la respiración, la mente y la experiencia del cuerpo.  
donativo sugerido \$10

**jueves 13**

**5:00 -7:00 pm**  
**Lingüística y estudio de la lengua en PR**  
Por José Miguel Curet.

Curso #1: Surgimiento de la lingüística descriptiva como ciencia del lenguaje.

*Herramienta Generosa a sido posible gracias a la subvención de la Fundación Puertorriqueña de las Humanidades y el National Endowment for the Humanities*

**viernes 14**

**5:00 -7:00 pm**  
**Lingüística y estudio de la lengua en PR**  
Por José Miguel Curet.

Curso #2 : La teoría sobre el signo lingüístico (Saussure, Pierce)

**sabado 15**

**10:00 am - 4:00 pm**  
**Cultura de paz**  
por - Lcda. Ataveyra Medina y Lcdo.Marco Abarca

Sección #1: Técnicas del método clarificación de valores y discusión sobre problemas de violencia sistemática que afectan a PR

**domingo 16**

**10:00 am - 4:00 pm**  
**Cultura de paz**  
por - Lcda. Ataveyra Medina y Lcdo.Marco Abarca  
Sección #2: Charla Magistral por Lcdo. Marco Abarca y plan de acción y herramientas para desarrollar intervenciones efectivas en proyectos de desarrollo comunitario.

**lunes 17**

**9:00 - 10:00 am Yoga**  
Clase abierta a todos niveles, con o sin experiencia, clase ecléctica que ofrece ajustes y atención detallada. Edificamos posturas lentamente para integrar a través de la respiración, la mente y la experiencia del cuerpo.  
donativo sugerido \$10

**martes 18**

**miércoles 19**

**9:00 - 10:00 am Yoga**  
Clase abierta a todos niveles, con o sin experiencia, clase ecléctica que ofrece ajustes y atención detallada. Edificamos posturas lentamente para integrar a través de la respiración, la mente y la experiencia del cuerpo.  
donativo sugerido \$10

**jueves 20**

**5:00 -7:00 pm**  
**Lingüística y estudio de la lengua en PR**  
Por José Miguel Curet

Curso #3: La Dicotomía langue/parole, récit/discours, la semiótica, la sociolingüística.

**viernes 21**

**5:00 -7:00 pm**  
**Lingüística y estudio de la lengua en PR**  
Por José Miguel Curet.

Curso #4: Teorías de la pragmática del lenguaje, estudios sobre los niveles de lengua, los lenguajes no estándares, las lenguas en contacto y el bilingüismo, entre otros.

**sabado 22**

**domingo 23**

**lunes 24**

**9:00 - 10:00 am Yoga**  
Clase abierta a todos niveles  
Donativo sugerido \$10

**martes 25**

**5:30 - 8:00 pm**  
**Límite del espacio público**  
Por Arquitectos Andrea Bauzá Víctor Nieto.  
Ponencia y desarrollo de documentación y estudi sobre límites físicos y/o psicológicos de nuestro espacio público como medio para entender y proponer nuevas maneras de mirarla y vivirla.

**miércoles 26**

**9:00 - 10:00 am Yoga**  
Clase abierta a todos niveles  
Donativo sugerido \$10

**7:00 - 9:00 pm**  
**Historiografías Experimentales**  
Por Catalina Lozano  
Historiografías Experimentales y su forma en la producción artística, perspectiva internacional con casos puntuales de Puerto Rico.

**jueves 27**

**5:30 - 8:00 pm**  
**Límite del espacio público**  
Por Arquitectos Andrea Bauzá Víctor Nieto.

Presentación preliminar de cada grupo y el límite que seleccionó. Discusión en grupo y exploración de posibles intervenciones.

**viernes 28**

**sabado 29**

**3:00 - 5:30 pm**  
**Límite del espacio público**  
Por Arquitectos Andrea Bauzá Víctor Nieto.

Presentación de propuestas y selección del "site" de intervención.

**domingo 30**

PARA\_SITIOS SAN JUAN es una plataforma promotora de situaciones donde se puedan pensar, en distintas dinámicas, estrategias de resistencia y subjetivación, fricción y narrativas, así como articular el desarrollo y la discusión de prácticas más integradas y complejas que problematicen las rígidas fronteras entre tradicionales categorías y disciplinas del pensamiento y de las instituciones modernas.

DORIS CRIOLLA es un proyecto en colaboración entre Beta Local y Amilcar Packer que ocupará, en 3 días distintos, 3 lugares distintos en la ciudad de San Juan, para la realización de 3 cenas, como pretexto para conversar sobre comida, geopolítica, etimología y sabor.

La etimología de la palabra 'criollo' es probablemente de origen racista, y parece originar-se de un diminutivo portugués de "cria/crio" (del verbo criar/crear - del latín - creare) y que en su origen servía para discriminar al "sirviente/esclavo negro nacido y criado en las colonias americanas, por oposición al nacido en África". A pesar de este origen, el término tiene innumerables derivaciones, sentidos y usos segundo época y local y se muestra de una plasticidad interesante para pensar la complejidad de procedimientos y procesos culturales y históricos.

HERRAMIENTA GENEROSA son una serie de charlas subvencionadas por la Fundación Puertorriqueña de las Humanidades y el National Endowment for the Humanities.

Para Ivan Illich una sociedad de convivencia pacífica debía estar diseñada para proveer a todos sus miembros la mayor capacidad para la acción autónoma por medio de las herramientas menos controladas por otros. Esta es la definición de una herramienta generosa: herramientas materiales o conceptuales, nuevos instrumentos que facilitan mayor convivencia social.

LÍMITE DEL ESPACIO PÚBLICO es un taller abierto de estudio y acción. El taller consiste en desarrollar una documentación (el medio lo determina cada grupo) sobre límites físicos y/o psicológicos de nuestro espacio público; espacios que nos hablan sobre la discontinuidad en la ciudad. Nuestra ciudad es entre tantas otras cosas, fragmentada. Por tanto, se propone estudiar los límites entre sus partes como medio para entender y proponer nuevas maneras de mirarla y vivirla. Un tramo peatonal que se interrumpe por vías del carro, un cul-de-sac, una acera que desaparece, una quebrada, son algunos ejemplos de muchos que podrían estudiarse.

BIBLIOTECA DE LA ESQUINA  
ABIERTA PARA USO COMUNITARIO  
[www.betalocal.org](http://www.betalocal.org)

PISO es un proyecto que disloca la práctica de la improvisación corpórea, y los procesos que la informan, a espacios públicos, como el Tren Urbano. El proyecto es parte de un proceso de investigación creativa más amplio. Noemi Segarra intenta crear puntos de encuentro para la comunidad, facilitando situaciones que pueden traer a una

audiencia directamente en diálogo con una conciencia corporal y el movimiento improvisado, en el arte y en la vida. La intención del proyecto es crear puntos de entrada a esta investigación corporal creando foros, un piso móvil en áreas de mucho tráfico peatonal, con intervenciones cerca de paradas de guagua, locales comerciales vacíos

y otras áreas públicas, poniendo en contacto a un público amplio que no accede a este tipo de trabajo fácilmente. Conceptualmente, este proyecto abre y crea una alternativa a la obra orientada a un "producto final" generalmente aceptada como "la única manera" de concebir y presentar danza en Puerto Rico. El proyecto comienza en el espacio de

Beta-Local, en un piso de 20x9 de manera presente en el trabajo diario de este espacio semi-público. El PISO tiene una programación semanal, de improvisaciones, clases y talleres y otros encuentros abiertos al público general: