



# ¿ERES LO QUE COMES O COMES LO QUE ERES? ARE YOU WHAT YOU EAT OR DO YOU EAT WHAT YOU ARE?

By/por Star Weiss-Fuoco



## Todo empieza por la comida

Lo primero que una mujer inmigrante quiere compartir con sus amistades y lo último que deja de lado son los platos tradicionales. Si te parece que una familia de inmigrantes en el Canadá está totalmente canadiencizada después de años y de aún generaciones de estar en este país, visita la cocina. Lo más probable es que encuentres el último bastión de sus raíces étnicas reflejado en la comida que preparan.

Sí, "eres lo que comes"; pero en un sentido más profundo, "comes lo que eres", manteniendo tu herencia a través de lo que eliges para comer. La cultura que transmites en la cocina refleja la esencia de lo que eres en este nuevo país.

Por lo tanto, para la inmigrante, la comida no es sólo un nexo importante con el pasado, sino motivo de gran orgullo, que se presta para compartir generosamente con amigos nuevos y antiguos.

Etelka Fields, mi amiga húngara, habla un inglés fluido, sin acento y quería asimilarse y ser "la perfecta esposa canadiense". Por necesidad, tuvo que dejar los símbolos concretos de su herencia en Hungría, pero nunca ha dejado de preparar comida húngara, y tampoco ha dejado de sentirse orgullosa de su pasado. Sus hijos no hablan húngaro, pero les encantan el pollo a la paprika con fideos, las tortas de cumpleaños que prepara su madre, y el goulash húngaro.

Cuando Etelka me mostró su casa recién terminada, nos quedamos un rato más en la enorme cocina de estilo campestre. Mientras disfrutábamos del solcito, sin ganas de seguir adelante, Etelka me dijo: "Bueno, la cocina es donde siempre venimos a parar, ¿no es cierto?"

Sí, la cocina es donde siempre vamos a dar. Es el lugar que invita a compartir secretos, brinda santuario y anima a la

## It all begins with food

Traditional food is the first thing an immigrant woman wants to share with new friends, and the last thing she wants to give up. If you think a family who immigrated to Canada is thoroughly "Canadianized", after years or even generations in this country, visit their kitchen. Chances are that you'll find the final stronghold of their ethnic roots reflected in the foods they prepare.

Yes, "you are what you eat," but in a deeper sense, "you eat what you are," carrying on your heritage through your choice of foods. The culture that you pass on in your kitchen reflects the essence of who you are in this new country.

So, for the immigrant, food is not only an important link to the past but a source of great pride, which can be shared generously with new and old friends.

Etelka Fields, my Hungarian friend, speaks fluent, unaccented English and wanted to assimilate and be "the perfect Canadian wife." By necessity, she had to leave the concrete symbols of her heritage behind in Hungary. But she has never stopped cooking Hungarian food, and she has never stopped being proud of her past. Her children do not speak Hungarian but they love chicken paprika and noodles, their mom's birthday tortes and Hungarian goulash.

When Etelka took me on a tour of her newly built home, we lingered in the huge country kitchen. As we stood there basking in the sunlight, reluctant to move on, Etelka turned to me. "Well," she said, "the kitchen is where you always wind up, isn't it?"

Yes, the kitchen is where you always wind up. It's a place that invites confidences, provides sanctuary and encourages creativity. And, like the seasons, it offers a predictable pattern



Paul Fletcher/J. Neil Newton



creatividad. Y, como las estaciones, ofrece un patrón predecible a los eventos que ayudan a dar enfoque a nuestras vidas.

Utilizamos la comida como una manera básica y primitiva de comunicación. El ritual de compartir comida antes de compartir la confianza está más formalizada en muchas otras sociedades que en la canadiense, pero aún aquí, raras veces nos sentimos cercanos a alguien hasta que no lo hemos invitado a cenar con nosotros. Al nivel del subconsciente, compartir comida con alguien simboliza un grado de intimidad y compañerismo. La palabra "compañero" en realidad proviene del francés y del latín y quiere decir "el que come pan con otra persona".

Para los inmigrantes recientes al Canadá, especialmente para las mujeres, compartir la comida con sus amistades es como un rito que fortalece los nuevos lazos que ellas están ansiosas de crear. Al recibir la comida de otra persona, estamos aceptando un regalo que sobrepasa las barreras culturales y de idioma que muchas veces nos separan.

#### Grupo Multicultural de Mujeres del Cowichan Valley

En 1981, miembros del *Cowichan Valley Intercultural and Immigrant Aid Society* instalaron el primer puesto internacional de comida en la *Exhibition*, una de las ferias rurales más antiguas y grandes de British Columbia. Se quedaron

of events that helps to focus our lives.

We use food as a basic, primary means of communication. The ritual of sharing food before sharing trust is more formalized in many other societies than it is in Canada, but even here, we rarely feel close to someone until we've asked them over for a meal. At a subconscious level, the sharing of food with someone symbolizes a level of intimacy, a companionship. The word "companion" is actually derived from French and Latin words meaning "one who eats bread with another."

For recent immigrants to Canada, especially women, sharing their foods with their friends here is a rite of passage that strengthens the new ties the women are anxious to create.

In receiving someone else's food, we are accepting a gift that bypasses the language and cultural barriers that so often separate us from each other.

#### Cowichan Valley Multicultural Women's Group

In 1981, members of the *Cowichan Valley Intercultural and Immigrant Aid Society* opened their first International Food Booth at the *Exhibition*, one of the oldest and largest agricultural fairs in British Columbia. They were overwhelmed by the local fairgoers' interest in ethnic cuisine. Farmers, loggers, politicians, and professionals all lined up to try new and different

atónitas ante el interés que manifestaron los concurrentes locales por la cocina étnica. Granjeros, cortabosques, políticos, y profesionales, hicieron cola para probar platos nuevos y diferentes de la "Cocina Etnica" ("Ethnic Kitchen") y para conocer a las mujeres de todo el mundo que prepararon y sirvieron estos platos. El puesto de comida presentó un ejemplo persuasivo del poder que tiene la comida para franquear barreras culturales. Para las mujeres inmigrantes que prepararon la comida, fue una manera confortable de empezar a sentirse parte de la comunidad.

Al poco tiempo del exitoso primer puesto internacional de comida de la *Intercultural Society*, los hombres y mujeres que formaban la nueva sociedad vieron el potencial de involucrar a más mujeres inmigrantes, mediante la creación de un grupo especial para ellas.

Las mujeres inmigrantes de los valles del Cowichan y Chemainus, al sur de la Isla de Vancouver, comenzaron a compartir su comida y sus vidas de manera muy modesta en sus reuniones semanales a partir de 1982. Se reunían a ver cómo una de ellas preparaba un plato y a reírse al tratar de aprender las palabras en inglés para los ingredientes.

A medida que pasaba el tiempo, las mujeres comenzaron a tener almuerzos *potluck*, en que cada una traía un plato para que las otras probaran. Resultaron ser tan exitosos que lógicamente el siguiente paso debía ser compartir sus platos con el resto de la comunidad, primero en el puesto de comida del *Cowichan Exhibition* y después mediante pedidos de platos de comida para eventos especiales y banquetes.

El negocio comenzó en 1987, cuando una amiga le preguntó a Hortensia Houle, coordinadora del Grupo Multicultural de Mujeres, si ella y el resto de las mujeres estarían dispuestas a preparar una cena para 250 personas en la sede de los bomberos de Duncan. La cena sirvió para que la reputación culinaria del Grupo de Mujeres quedara firmemente establecida.

Lo que sucedió a continuación fue algo singular. Al mes de la cena de los bomberos, las mujeres comenzaron su propio programa de cocina transmitido por televisión. El formato del programa es simple pero nunca se ha visto duplicado. Cada semana, una mujer del *Cowichan Valley Multicultural Women's Group* se presenta en el programa y prepara uno de los platos que ella mejor sabe hacer, una especialidad de su tierra.

El propósito no tan encubierto de "Cultura Culinaria" ("Kitchen Culture") ha sido el de proporcionar un espacio para que la comunidad conozca a los inmigrantes que viven allí. Es así que (yo como animadora y mis invitadas) hablamos acerca de muchas cosas mientras se derrite la mantequilla o se dora la carne. Hablamos acerca de lo íntimo, lo mundano, lo tradicional y lo universal. Hablamos como dos mujeres cualquiera en cualquier parte del mundo.

Mientras nos concentramos en una especialidad étnica, a su vez, trascendemos las diferencias culturales que nos separan y en cambio encontramos lo que tenemos en común.

foods at the "Ethnic Kitchen" and to meet the women from around the world who prepared and served the dishes.

The food booth provided a persuasive example of the power of food to cross cultural barriers. For the immigrant women cooking the food, it was a comfortable way to begin to feel part of the community.

Shortly after the success of the Intercultural Society's first international food booth, the men and women who had formed the new Society saw the potential for involving more immigrant women by setting up a group especially for them.

The immigrant women of the Cowichan and Chemainus Valleys on southern Vancouver Island started sharing their foods and lives in a modest way in weekly meetings starting in 1982. They would meet, watch one member demonstrate how to prepare a dish, and laugh as they tried to learn the English words for the ingredients.

**"...mientras se derrite la mantequilla o se dora la carne, hablamos de lo íntimo, lo mundano, lo tradicional y lo universal".**

*BB*

**"...while the butter melts or the meat browns, we talk about the intimate, the mundane, the traditional, and the universal."**


As time went by, the women started holding potluck lunches, with each one bringing a sample dish for everyone to try. These were so successful that the next logical step was to share their foods with the rest of the community, first, at the Cowichan Exhibition food booth and later by catering.

The catering business for the Women's Group started in 1987, when Multicultural Women's Group coordinator, Hortensia Houle, was asked by a friend if she and the women would be willing to cater a dinner for 250 people at the Duncan firehall. The dinner helped the Multicultural Women's Group firmly establish a community-wide reputation for cooking.


What happened next is unique. A month after the firemen's dinner, the women started their own cooking show on cable TV. The format of the show is simple, but has never been duplicated. Each week, a woman from the Cowichan Valley Multicultural Women's Group appears on the show and prepares one of the dishes she knows best, a specialty of her former homeland.

The not-so-hidden agenda to "Kitchen Culture" has been to provide a setting for the community to learn more about the immigrants who live here, so we (I as hostess and the guests) talk about a lot of things while the butter melts or the meat browns. We talk about the intimate, the mundane, the traditional, and the universal. We talk like any two women talk when they're in the kitchen, in any part of the world.

While focusing on an ethnic specialty, we at the same time transcend the cultural differences that separate us and instead

Para el público, cada mujer en el programa emerge como individuo, ante todo como persona, antes de ser una inmigrante que cocina bien. Para las mujeres mismas, el hecho de compartir su cocina muchas veces es el vehículo que las saca de sus propias cocinas y las inserta en la sociedad. 

find the things that we have in common.

For the audience, each woman on the show emerges as an individual, a person first, before being an immigrant who cooks good food. For the women themselves, sharing their foods is often the vehicle that has taken them out of their own kitchens and into society. 

*Editado del libro (Kitchen Culture) - The Lives and Foods of Immigrant Women of the Cowichan and Chemainus Valleys, Vancouver, Island, B.C., por Star Weiss-Fuoco, New Roots Press, 1991. Este libro combina las historias personales de mujeres que han llegado al Canadá desde todas partes del mundo, con las recetas de más de 100 de sus platos tradicionales favoritos provenientes de 17 diferentes culturas. Para pedidos, contactar a la Cowichan Valley Intercultural and Immigrant Aid Society, #3-83 Trunk Road, Duncan, B.C., V9L 2N7. Teléfono: (604) 748-3112.*

*Edited from the book Kitchen Culture - The Lives and Foods of Immigrant Women in the Cowichan and Chemainus Valleys, Vancouver Island, B.C., by Star Weiss-Fuoco, New Roots Press, 1991. This book combines the personal stories of women who have moved to Canada from around the world and the recipes for over 100 of their favourite traditional dishes from 17 cultures. To order, contact the Cowichan Valley Intercultural and Immigrant Aid Society, #3-83 Trunk Road, Duncan, B.C., V9L 2N7. Phone: (604) 748-3112*



## Menú del Primer Banquete

### Entremeses

Pakorahs de la India  
Guacamole Mexicano  
Arrolladitos Filipinos

### Ensaladas

Tabouli Israelí  
Waldorf Alemán  
Choban Turco  
Mixta de Lechuga

### Platos Principales

Pollo Frito Chino con Chop Suey  
Fideos Filipinos Pansit con Arrolladitos de Pollo  
Picadillo Mexicano de Res con Arroz y Frijoles Refritos  
Quiche Bretagne Francés  
Rosbif Inglés con Papas

### Postres

Tartas Alemanas de Fruta y de Queso  
Gulab Jamun de la India  
Torta de Chocolate Holandesa  
Baklava Turca  
Torta de Almendras China\*

\*Editado y traducido por Margarita Sewerin

## Menu of the First Banquet

### Appetizers

East Indian Pakorahs  
Mexican Guacamole  
Filipino Egg Rolls

### Salads

Israeli Tabouli  
German Waldorf  
Turkish Choban  
Tossed Lettuce

### Entrées

Chinese Fried Chicken with Chop Suey  
Filipino Pansit Noodles with Chicken and Egg Rolls  
Mexican Beef Picadillo with Rice and Refried Beans  
French Quiche Bretagne  
English Roast Beef and Potatoes

### Desserts

German Fruit Tortes and Cheesecake  
East Indian Gulab Jamun  
Dutch Chocolate Cake  
Turkish Baklava  
Chinese Almond Cake\*

**Berenjenas Rellenas Izmir  
(Izmir Kebabi)**  
Por/by Dide Olcay



Porciones: 4  
2 berenjenas medianas  
1/4 taza aceite  
1 libra carne de pavo o carne de vaca magra  
1/4 taza agua  
1 cebolla mediana, cortada en cuartos o a la pluma  
1 pizca sal  
1 pizca pimienta  
1 pizca orégano  
2 tomates pelados  
1/2 taza pasta de tomates  
3 1/2 cucharadas de harina  
agua  
1 pimiento verde (no picante)



Pele las berenjenas a lo ancho, dejando franjas de cáscara de 2 1/2 centímetros, cada 5 centímetros. Corte las berenjenas por la mitad, a lo largo. Con una cuchara saque la pulpa de la berenjena, dejando la berenjena de un grosor de entre 2 y 3 centímetros. No deje la berenjena muy delgada. Fría las berenjenas en aceite hasta que doren. Póngalas en una bandeja para horno.

Para preparar el relleno, corte la carne en cubitos y póngala en una olla. Fríala a fuego alto, hasta que se evapore la humedad y la carne esté seca. Añada suficiente agua para evitar que la carne se queme durante la cocción. Continúe cocinando hasta que se haya evaporado el agua totalmente y la carne esté cocida. Baje el fuego a entre mediano y fuerte. Añada la cebolla y mezcle bien. Cocine hasta que la cebolla esté blanda. Añada la sal, pimienta, orégano, un tomate, la pasta de tomate y la harina. Mezcle bien. Añada suficiente agua para cubrir los ingredientes. Tape y baje el fuego a bajo. Deje cocinar por 15 minutos.

Rellene las berenjenas con el relleno. Rebane el otro tomate. Ponga las rebanadas sobre las berenjenas, como decoración. Corte el pimiento verde en tiras largas y póngalo sobre los tomates. Cubra las berenjenas con el resto del jugo que queda en la olla. Si no hay suficiente jugo, agréguele un poco de agua. Tenga cuidado de no aguar demasiado el jugo. Ponga la bandeja con las berenjenas rellenas en horno caliente, a 350° F (180° C) o cocínelas sobre la estufa por 10 minutos. Sirvalas con arroz.

**Deliciosamente Frutoso  
(Marjakiisseli)**  
Por/by Mervi Herrala



Porciones: 6-8

En Finlandia, kiisseli (compota) se sirve a la hora del desayuno, a menudo con porridge; al almuerzo, se sirve con leche o solo. Como postre, sírvalo en pocillos individuales y decórela con fruta fresca o crema chantilly.



4 tazas de agua fría  
1/2 taza de azúcar, o azúcar al gusto  
4-5 cucharadas de fécula de papa  
4 tazas de frutillas, frambuesas, moras

En una olla mediana, combine el agua, el azúcar y la fécula de papa, revolviendo constantemente hasta que llegue al punto de hervor; retire del fuego inmediatamente. Ponga la mezcla en un bol. Muela la fruta, agréguesela a la mezcla tibia y mezcle con suavidad. Pruebe y agregue más azúcar si es necesario. Al servir, espolvoree con azúcar.

**Izmir Stuffed Eggplant  
(Izmir Kebabi)**  
by/por Dide Olcay (Turkey)



Serves: 4  
2 medium eggplants  
1/4 cup oil  
1 pound turkey high or extra lean beef  
1/4 cup water  
1 medium onion, cut into crescents  
1 pinch salt  
1 pinch black pepper  
2 tomatoes, skins removed, divided  
1/2 cup tomato paste  
3 1/2 Tbsp flour  
water  
1 sweet green pepper



Peel eggplants crosswise, leaving one inch strips of skin every two inches. Cut eggplants in half lengthwise. Carve out centre of eggplant, leaving one inch along edges and bottom. Don't carve too deeply. Fry eggplant in oil until it turns golden. Place the eggplants on a tray.

To prepare stuffing, cut meat in very small cubes and put into a pot. Fry meat over high heat until moisture is gone and meat is dry. Add enough water to the meat to prevent burning. Continue cooking until water evaporates completely and meat is cooked. Turn heat down to medium high. Add onions and mix well. Cook until onions are soft. Add salt, pepper, oregano, one tomato, tomato paste and flour. Mix Well. Add just enough water to cover ingredients. Cover and turn heat to low. Let simmer for 15 minutes.

Place stuffing in carved eggplants. Slice remaining tomato. Place slices decoratively on top of eggplant. Cut green pepper into long strips and place on top of tomatoes. Pour remaining gravy in pan over eggplants. If there is very little gravy, add a small amount of water. Don't make it too watery. Place tray with the stuffed eggplants into a 350 degree F oven on top of the stove and cook for 10 minutes. Serve the kebabi with a rice dish.



**Berry Delicious  
(Marjakiisseli)**  
by/por Mervi Herrala (Finland)

In Finland kiisseli (compote) is served for breakfast, often with porridge; for lunch with a little milk or as is. For dessert, serve in individual dessert bowls and decorate with fresh berries or whipped cream.

Serves: 6-8  
4 cups cold water  
1/2 cup sugar, or to taste  
4-5 Tbsp potato flour  
4 cups fresh berries



In a medium pot, combine water, sugar and potato flour, stirring constantly until it reaches a bubbling boil and immediately remove from heat. Pour mixture into a bowl. Crush berries and add to the warm soup and gently mix. Taste and add more sugar if necessary. Sprinkle top with a little sugar at the time of serving.