

Recetario Saborania

Descubre la riqueza de la cocina malgache

La gastronomía de Madagascar refleja la diversidad cultural de la isla: una mezcla de raíces africanas, asiáticas y europeas que se traduce en platos llenos de color, aroma y equilibrio. A través de ingredientes sencillos –como el arroz, el coco, las verduras frescas y las especias–, las familias malgaches comparten mucho más que comida: comparten historias, unión y respeto por la naturaleza. Este recetario quiere acercarte a esa riqueza, con adaptaciones sencillas para que puedas disfrutar en casa de los sabores de Madagascar y conocer una parte de su cultura viva.



Saborania

El lugar de encuentro entre la Soberanía Alimentaria y el sabor de Madagascar



Romazava



Descripción: plato nacional de Madagascar. Es un guiso suave de carne con verduras de hoja, servido con arroz.

Ingredientes (4 personas):

500 g de ternera (tipo morcillo o falda)
2 tomates maduros
1 cebolla grande
2 dientes de ajo
1 trozo de jengibre fresco (2 cm)
1 manojo de espinacas o berza (sustituto de las brèdes mafana)
2 cucharadas de aceite de girasol o cacahuete
Sal al gusto
Agua suficiente para cubrir

Preparación:

Corta la carne en trozos medianos y sofriéla con la cebolla, el ajo y el jengibre picados.

Añade los tomates pelados y troceados; deja que se deshagan.

Cubre con agua y cuece a fuego lento durante 45 minutos.

Añade las espinacas o berza, sal y deja cocer 10-15 minutos más.

Sirve con arroz blanco cocido.

Consejo: en Madagascar se usa anamalahao, una hierba picante local. Puedes sustituirla por unas gotas de lima y un poco de guindilla.

Akoho sy Voanio



Descripción: uno de los platos más queridos, típico de la costa.

Ingredientes:

- 1 pollo troceado (aprox. 1,2 kg)
- 400 ml de leche de coco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre (2 cm)
- Zumo de 1 lima
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Sofríe la cebolla, ajo y jengibre picados.
2. Añade el pollo y dóralo bien.
3. Incorpora la leche de coco, sal, pimienta y el zumo de lima.
4. Cocina a fuego lento 35-40 minutos, hasta que la salsa espese.
5. Sirve con arroz jazmín o basmati.

Consejo: puedes añadir un toque de curry suave si te gusta más aromático.



Saborania

El lugar de encuentro entre la Soberanía Alimentaria y el sabor de Madagascar



Mofo Anana



Descripción: tentempié callejero en todo el país, muy popular en Tuléar, donde se preparan con hojas locales (anana) y harina de arroz.

Ingredientes:

- 200 g de espinacas, acelgas o berros picados
- 150 g de harina de trigo o de arroz
- 1 huevo
- 100 ml de agua
- Sal al gusto
- Aceite para freír

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una masa espesa.
2. Forma pequeñas porciones y fríelas en aceite caliente hasta dorar.
3. Escurre y sirve calientes con una salsa picante o chutney.

Consejo: si los haces al horno, quedan más ligeros y siguen deliciosos.

Ravitoto



Descripción: guiso tradicional del interior de la isla.

Adaptación: las hojas de yuca se pueden sustituir por acelgas o espinacas trituradas.

Ingredientes:

- 500 g de carne de cerdo (paleta o panceta)
- 300 g de espinacas (o acelgas)
- 2 dientes de ajo
- 400 ml de leche de coco (opcional, pero le da suavidad)
- Aceite, sal y pimienta

Preparación:

1. Cuece las espinacas, escúrrelas y tritúralas.
2. Sofríe la carne troceada con el ajo picado.
3. Añade las espinacas trituradas y un poco de agua o leche de coco.
4. Cocina a fuego lento unos 40 minutos, removiendo de vez en cuando.

Consejo: acompaña con arroz o lasary (ensalada de zanahoria rallada con vinagre).

Ravitoto amin'ny Voanio sy Legioma



Descripción: versión vegetariana del ravitoto, que en el sur se prepara con menos carne o incluso sin ella, especialmente en temporada seca.

Ingredientes:

- 400 g de espinacas o acelgas
- 2 zanahorias
- 1 trozo de calabaza (200 g)
- 1 cebolla
- 400 ml de leche de coco
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y un toque de jengibre rallado

Preparación:

1. Sofríe la cebolla y el jengibre.
2. Añade las verduras troceadas y rehoga unos minutos.
3. Incorpora la leche de coco y cuece 15–20 minutos.
4. Sirve con arroz o yuca cocida.

Variante local: algunas familias añaden trozos de plátano verde o boniato al guiso.

Koba Ravina



Descripción: postre tradicional envuelto en hojas de plátano y cocido al vapor.

Adaptación: en España puedes usar papel vegetal y horno o vaporera.

Ingredientes:

- 250 g de harina de arroz (o arroz molido)
- 2 plátanos maduros
- 100 g de cacahuetes tostados y molidos
- 100 g de azúcar moreno
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Agua, hasta formar una masa espesa

Preparación:

1. Machaca los plátanos y mézclalos con el azúcar, los cacahuetes y la harina.
2. Añade vainilla y un poco de agua.
3. Envuelve porciones en papel vegetal (o en hojas de plátano si tienes).
4. Cocina al vapor 40 minutos o al horno (180 °C, 30 minutos).

Consejo: sirve frío, cortado en rodajas



•Saborania•

El lugar de encuentro entre la Soberanía Alimentaria y el sabor de Madagascar



Cocinando por un mundo más justo.

Este recetario forma parte de la campaña Saborania que busca apoyar la soberanía alimentaria en Madagascar.

Más información en:

www.aguadecoco.org/campanas/saborania

