

THE NEW SUFFRAGE COOK BOOK



WITH "VIOLET" RECIPES CONTRIBUTED BY STUDENTS
AT THE UNIVERSIDAD POPULAR OF ROVELLA AND
CASTELLAR-OLIVERAL

ACKNOWLEDGEMENTS

73 people have contributed to this project with recipes or translations of famous quotes. Thanks a lot to all of them because without their invaluable help this book would not exist

AGRADECIMIENTOS

73 personas han participado en la elaboración de este libro con recetas de cocina o traduciendo citas célebres. Muchísimas gracias a todos/as ellos/as pues sin su inestimable contribución este libro no existiría.

LIST OF CONTRIBUTORS:

- Antonio Sanz Muñoz**
- Jose Vicent Rubio**
- Amparo Muñoz Domingo**
- Antonio Márquez Pérez**
- Isabel Salom Marco**
- Santiago Aristizábal**
- Jose Luis Monasterio**
- Sergio Moreno Saiz**
- Jose Manuel Moreno Vázquez**
- Charo Relloso Ortiz de Barrón**
- Ana M^a Lillo Sánchez**
- Elizabeth Guajardo Lira**
- M^a Carmen Gómez Cuéllar**
- M^a Dolores Julve Pina**
- Vicente Ferrandis Ballester**

- M^a Bel Sos Herranz
- M^a Carmen Lluch González
- Oscar Ferrer Yuste
- Marisa Sabater Bayona
- M^a Remedios César Cuquerella
- Rosa M^a Molina Redón
- Amparo Quilis Farinós
- Antonio Vila Redondo
- Ricardo Arce Real
- Isabel Columba Chaparro-Gómez
- Pepa Lluch González
- Elisa Benlloch Alcañiz
- José Cabeza Compostizo
- Pilar Usedo Caballer
- Inmaculada Real Real
- Pepi Belenguer Puchades
- Francisco Javier Fernández Abellán
- Lola Vercher Llopis
- Inma Ferrán Olmos
- Felisa Joaquina Ruiz Roig
- Francisca Lorente Padilla

- Juan Luis Soria Giner
- Vicente Fernández Molina
- Julio Vidal Perales
- Jose Luis Bort Giménez
- Empar Llop Campos
- M^a Consuelo Genovés Arce
- M^a Carmen Solera Beltrán
- Lola Vivó Romeu
- David Terrey Biribay
- Jose Navarro Ferrándis
- Charo Cruceira Pavón
- Jesús García Valenciano
- Salvador Jesús Suárez Afonso
- Manuel Ibarra Pinilla
- Richard White
- Vicente Aznar Minguet
- Amparo Bayona Mas
- Elisa Redondo Martínez
- Micaela Tatay Vilanova

- Amparo Soler Alapont
- Pilar Giner Soler
- Margaret Flaws
- Olympia Manzano Gelices
- Amelia Marqués Portoles
- Teresa Aroca Sánchez
- M^a Luz Ballesteros Ferrer
- M^a Isabel Caballer Llop
- Andrés Lozano Alabau
- Ana M^a Real Raga
- Julie Guillaume
- Ángela Fuentes Tello
- Marc Mauger
- Gloria Martínez
- Ana Poza Luján
- Angela Beadling
- David Beadling
- M^a Jesús Bayona Cosín
- M^a Carmen Pérez Rodrigo
(Teacher in charge of the Project)

INDEX

ACKNOWLEDGMENTS AND LIST OF CONTRIBUTORS	1
-INTRODUCTION	6
-WHY A NEW SUFFRAGE COOKBOOK	8
-WHY "VIOLET" RECIPES (TEMPERANCE)	18
-REMONSTRANTS OR ANTIS	39
-WHY ELSE "VIOLET" OR "PURPLE" RECIPES? THE SUFFRAGISTS	47
-THE SUFFRAGETTES	55
-THE SHIRTWAIST TRIANGLE FIRE	143
-THE FIRST COLOUR DISPLAYED BY AMERICAN SUFFRAGISTS	151
-THE WAR OF THE ROSES IN THE USA	156
-PURPLE, WHITE AND GOLD BANNERS IN THE USA	161
-SUFFRAGENTS (MEN WHO SUPPORTED WOMEN'S SUFFRAGE)	170
-VIOLET ALSO STANDS FOR "VICTORY"	193
-NOTES	206

INTRODUCTION

All the recipes in this book have been collected in order to commemorate the centenary of the women's vote in Great Britain, since 2018 marks the 100th anniversary of the Representation of the People Act 1918¹, which extended the vote to all men over 21², and enabled some³ women over the age of 30 to vote in national elections for the first time⁴.

Full electoral equality for women did not occur until the Representation of the People Act 1928 thanks to which All women were finally granted the vote on equal terms to men

Todas las recetas de este libro han sido recogidas para conmemorar el centenario del voto de las mujeres en Gran Bretaña este año 2018, ya que la Ley de Representación de la Gente, que extendió el voto a "todos" los hombres de más de 21 años y permitió que "algunas" mujeres de más de 30 años pudieran votar en las elecciones nacionales por primera vez en la historia fue aprobada en 1918, hace 100 años.

La igualdad completa para las mujeres, con respecto al voto, no tuvo lugar hasta la Ley de Representación de la Gente de 1928, diez años después, gracias a la cual todas las mujeres pudieron votar en igualdad de condiciones a los hombres.



THE REPRESENTATION OF THE PEOPLE ACT 1918



-“Bueno, así que vas a tener el voto al fin”

-“Oh, sólo las mujeres de más de 30 años, sabes”.

Traducción de **Ángela y David Beadling**.

WHY A "NEW SUFFRAGE" COOKBOOK?

Among the many possible ways to commemorate the British Women's vote, we have chosen a cookbook to pay tribute as well to other women who fought for the same right at the same time on the other side of the Atlantic, the American suffragists.

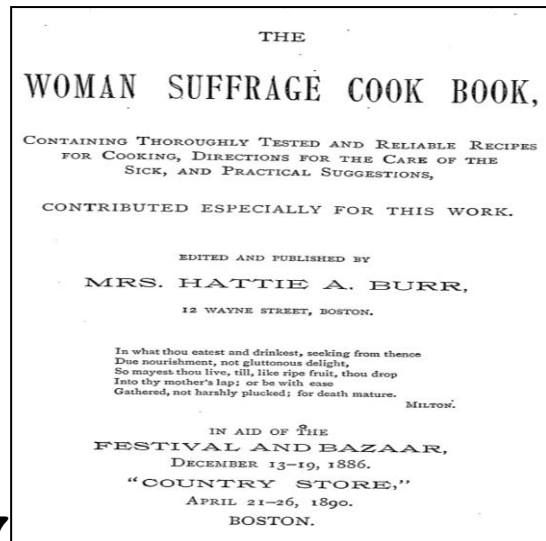
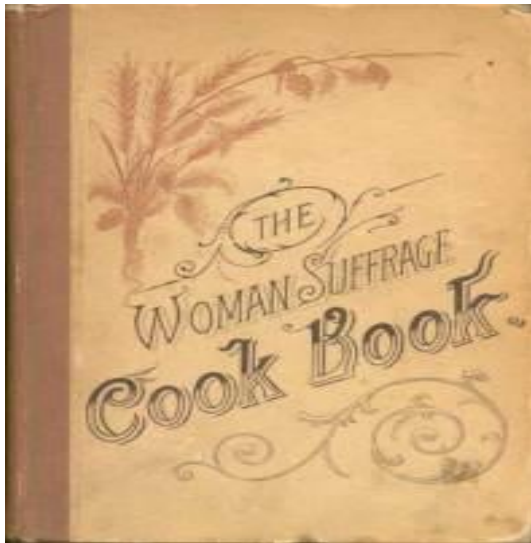
Cookbooks were instrumental for the enfranchisement in the USA due to the fact that many delegations for suffrage printed cookery books in order to raise money for their cause, share their knowledge with other women and spread their political ideas 5.

Hattie A. Burr managed to edit one called the *Woman Suffrage Cook Book* 6 in 1886 which became a model for many other such subversive publications. American women, after all, didn't get the vote until 1920.

De todas las maneras posibles de conmemorar la consecución del voto femenino en el Reino Unido, hemos elegido un recetario de cocina para rendir homenaje también a otras mujeres que lucharon a la vez por lo mismo al otro lado del Atlántico, las sufragistas americanas.

Los libros de cocina fueron instrumentales para la consecución del voto en USA ya que muchas delegaciones pro sufragio se sirvieron de recetarios de cocina para recaudar fondos para la causa, compartir sus conocimientos con otras mujeres y difundir sus ideas políticas.

Hattie A. Burr consiguió editar un recetario llamado "El Libro de Cocina del Sufragio Femenino" en 1886, que se convirtió en modelo de otras muchas publicaciones de este tipo pues, las mujeres americanas no consiguieron el voto hasta 1920.

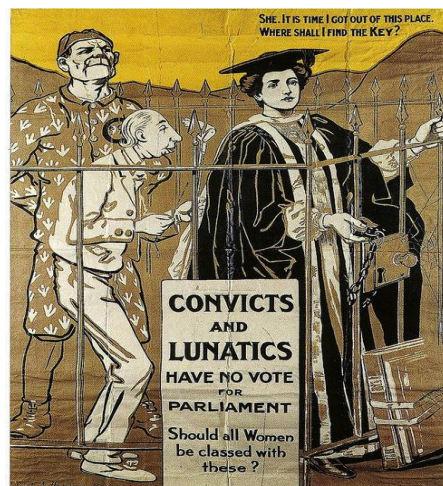
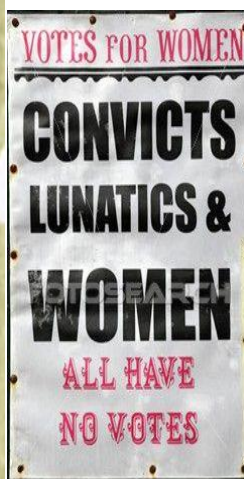


In 1891, the Equal Suffrage Association of Rockford, Illinois, published *The Holiday Gift Cook Book (The Christmas Cook Book)*.

En 1981, la Asociación por el Sufragio Igualitario de Rockford, Illinois, publicó el Libro de recetas de Navidad para regalar.

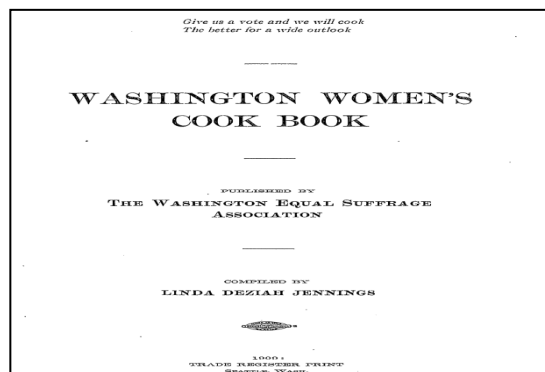
At the time, the state's constitutional law stated: "Idiots, lunatics, paupers, felons and women shall not be entitled to vote."

En un momento en el que el derecho constitucional del estado afirmaba que los idiotas, lunáticos, indigentes, criminales y mujeres no tenían derecho a votar



In late 1908 The Washington Equal Suffrage Association published the Washington Women's Cook Book in Seattle. The Cook book's title page printed the legend: "Give us the Vote and we will cook". The better for a wide Outlook", and the dedication: "to the First Woman who realized that half of the human race were not getting a square deal, and who had the courage to voice a protest.

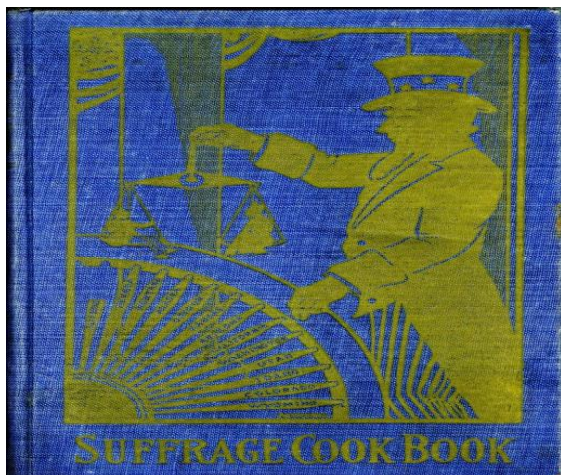
Unos años después, en 1908 la Asociación por el Sufragio Igualitario de Washington publicó el "Libro de Recetas de Cocina de las Mujeres de Washinton", en Seattle, con la siguiente inscripción en el título: "Dadnos el Voto y Cocinaremos. Lo mejor para una mayor amplitud de miras". También incluía una dedicatoria a la primera mujer que se dio cuenta que a la mitad de la raza humana no se le estaba dando un trato justo y tuvo el coraje de alzar su voz en protesta.



On the other hand, in 1915, Mrs. L.O. Kleber from "The Equal Franchise Federation of Pennsylvania" managed to compile in Pittsburg "The Suffrage Cook Book", with a blue cover featuring a silhouette of Uncle Sam piloting the

Por otro lado, en 1915, la Señora L.O. Kleber de la "Federación por la igualdad en el Voto de Pensilvania" consiguió recopilar en Pittsburg "El Libro de Cocina del Sufragio", con una tapa azul en la que aparecía "el Tío Sam" pilotando el barco del estado con un

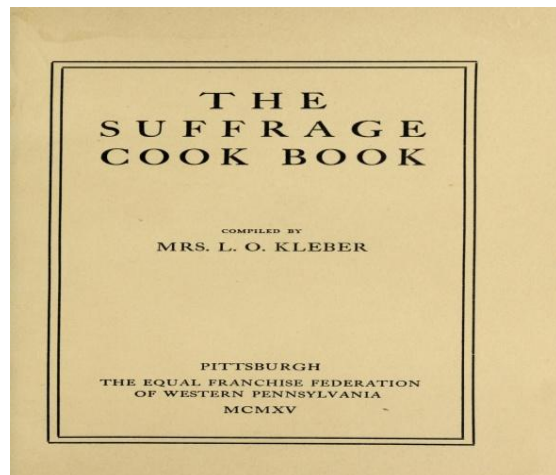
ship of state with a wheel that has only 12.5 spokes. "The 12 spokes were for those states where women could vote before the 19th Amendment — all Western states," "The half-spoke was for Illinois, which, at the time, allowed women to vote only in school board elections."



Its pages were sprinkled with recipes carrying playful titles like "Hymen Cake", "Mother's Election Cake", "Suffrage Salad Dressing", "Suffrage Angel Cake" and "Parliament Gingerbread (with apologies to the English Suffragists)".

And there were satirical recipes, too, such as "Pie

Timón de tan solo 12' 5 rayos. Los 12 rayos representaban a los estados en los que las mujeres podían votar antes de la ratificación de la Décimonovena Enmienda (los estados del oeste) y el medio rayo representaba a Illinois, que, en aquel año, sólo permitía a las mujeres votar en las elecciones a Consejos escolares.



Las páginas de este libro incluían recetas con títulos tan curiosos como "Pastel de Hymen", "Pastel de la Elección de la Madre", "aliño de Ensalada del sufragio" "Pastel del Ángel del Sufragio" y "Pan de Gengibre del Parlamento (con disculpas a las sufragistas inglesas).

Y había recetas satíricas también tales como "Tarta

for a Suffragist's Doubting Husband" or "Anti's Favourite Hash" in addition to many other interesting recipes, quotes, jokes and the endorsements from governors of eight states that had passed female suffrage laws (Wyoming, Arizona, California, Kansas, Idaho, Illinois, Washington and Oregon)

para el marido dubitativo de una sufragista" o "el estofado favorito de los/las Anti(sufragistas)" además de otras muchas recetas interesantes, de mujeres -y algún hombre- importantes, citas célebres, chistes y notas de apoyo a la causa de gobernadores de ocho estados que ya habían aprobado las leyes del sufragio femenino (a saber, Wyoming, Arizona, California, Kansas, Idaho, Illinois, Washington y Oregon)

JOKE

Husband (Angrily) "Great guns! What are they Lamb chops, Pork chops or Veal chops?"

Wife (serenely) "Can't you tell by the taste?"

He: "No, I can't, nor anybody else!"

She: "Well, then, What's the difference?"

CHISTE:

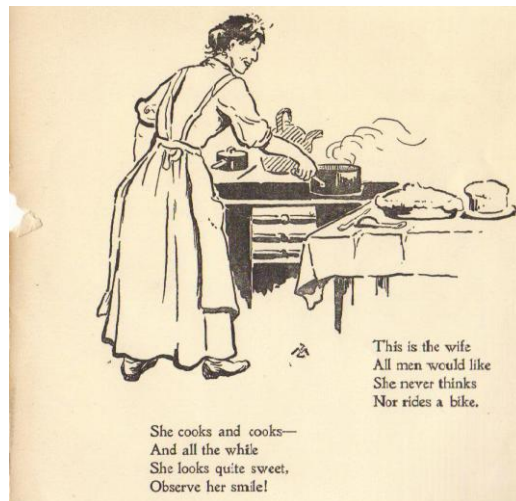
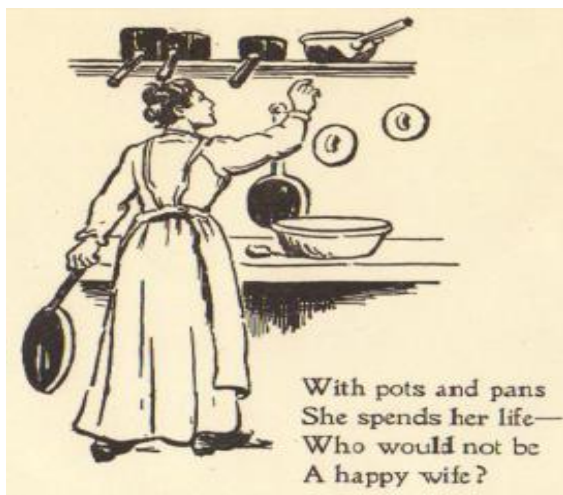
Marido (enfadado): ¡Pero bueno! ¿Qué es esto, chuletas de cordero, de cerdo o de ternera?

Mujer (serenamente) "¿No lo sabes por el sabor?"

Él: No, no lo sé. ¡Ni yo, ni nadie!

Ella: Bueno, entonces, ¿Qué más da (lo que sea)?

Chiste original del libro de cocina del Sufragio de 1915, traducido por: **Amelia Marqués Portoles**



10

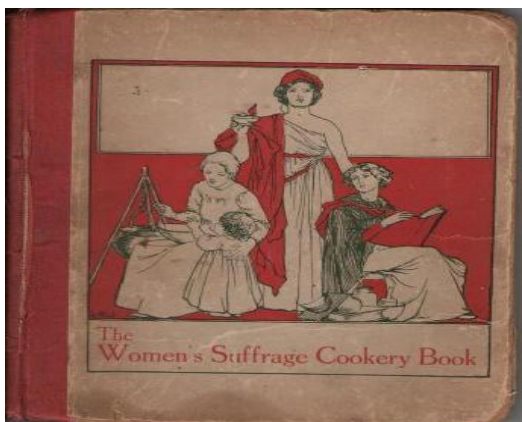
But don't you think that American women were the only ones to use cookbooks to fight for the vote. British suffragists also used cookery books as a way to promote and recruit women to the cause while acknowledging their needs or desires to maintain attention on home and family.

Pero no penséis que las mujeres americanas fueron las únicas que usaron los libros de cocina para luchar por el voto. Las sufragistas británicas también se valieron de este medio para promover y reclutar mujeres para su causa a la vez que manifestaban su necesidad o deseo de mantener la atención en su familia y su hogar.

The Birmingham Women's Suffrage Society, for example, was behind the production of one of the NUWSS's (National Union of Women's Suffrage Societies) most appealing fund-raising projects, the "Women's Suffrage Cookery Book", edited in 1910 by

La Sociedad Para el Sufragio de las Mujeres de Birmingham, por ejemplo, estuvo detrás de uno de los proyectos de recaudación de fondos más interesantes del NUWSS, (Unión Nacional de las Sociedades por el Sufragio de las Mujeres), el "Libro de Cocina del Sufragio

Mrs Aubrey Dowson, whose husband was a nephew of suffragist, social reformer and president of the Birmingham Women's suffrage Society, Catherine Osler. The recipes were gathered from suffragists all over the country.



The first recipe in the book for "Egg Croquettes" was submitted by Mrs Julian Osler, Catherine's daughter-in-law and the last one, titled "Cooking and Preserving a Good Suffrage Speaker," with directions such as "[greasing] the dish by paying all the speaker's expenses...[beating] her to a froth with an optimistic spoon...[and] avoiding too strong a flavor of apologies" was contributed by Mrs. Bertrand Russell¹¹.

Femenino", editado en 1910 por Aubrey Dowson, casada con un sobrino de la también sufragista, reformadora social y presidenta de la sociedad prosufragio de Birmingham, Catherine Osler. Las recetas fueron proporcionadas por sufragistas de todo el Reino Unido.



La primera en abrir el libro fue Juliana Osler, nuera de Catherine Osler con una receta de "Croquetas de Huevo" y la última en cerrarlo fue Mrs. Bertrand Russell con una receta titulada "Cocinando y conservando a una buena oradora por el sufragio" y que incluía instrucciones como "[hay que engrasar] el plato pagando todos los gastos de la oradora... [batirla] hasta que esté espumosa con una cuchara optimista [y] evitar que tenga un sabor demasiado fuerte a disculpas

And more important than this, the "*Women's Suffrage Cookery Book*", in addition to recipes and household tips (as how to deal with moths or how to cook for invalids) it also included a specific suffrage message in a piece entitled *Menus for Meals for Suffrage Workers*¹³, where it was pointed out that it was not always easy to provide suitable food for workers who had to get their meals as best they could during a day's hard and exacting work often lasting for 12 hours or more".

Suffragists used what they knew, what they could to champion their causes. If that meant baking a cake or cooking a dinner or writing a cookbook, they did that.

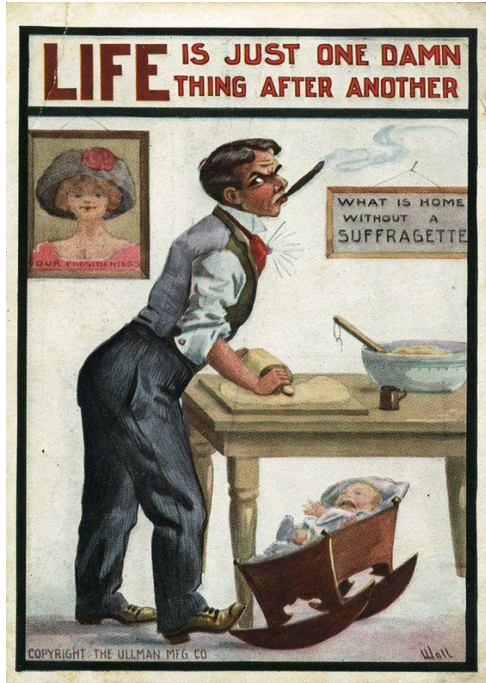
By means of these books they raised cash, fought for their right to vote and rebutted the snide jokes directed against them, who were painted as neglectful

Y más importante que esto, "El Libro de Recetas Pro sufragio" además de recetas y consejos para el hogar (como por ejemplo como acabar con las polillas o cómo cocinar para enfermos) también incluía un mensaje específico pro sufragio en un apartado titulado: "Menus de Comidas para Trabajadoras Por el Sufragio", en la que se señalaba que no era siempre fácil proporcionar comida adecuada para trabajadoras que tenían que hacer sus comidas de la mejor manera posible durante un día de duro trabajo de doce horas o más"

"Las sufragistas usaron lo que conocían y lo pudieron para conseguir sus propósitos. Si eso significó hacer un pastel o hacer una cena o escribir un libro de cocina, ellas lo hicieron.

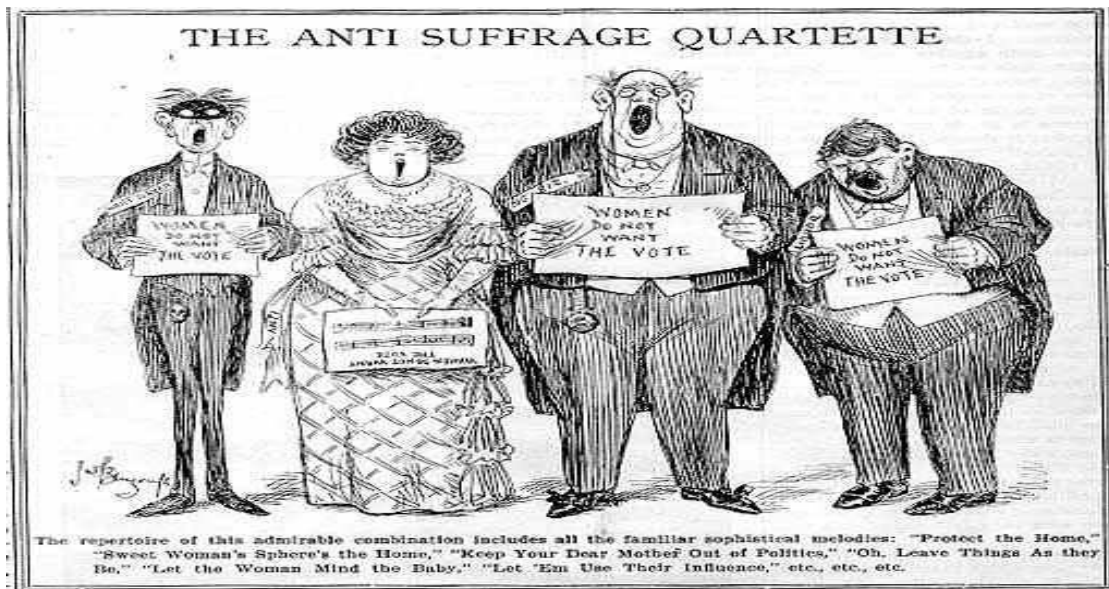
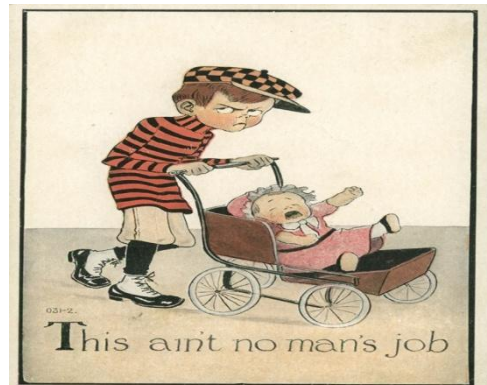
Por medio de estos libros ellas consiguieron fondos, lucharon por su derecho al voto y se defendieron de los maliciosos chistes y burlas que les hacían los/as oposito

mothers and kitchen-hating harridans, busy politicking while their children starved.



4

res/as al voto, según los/as cuales las sufragistas eran madres descuidadas y brujas que odiaban la cocina, ocupadas en politiquear mientras sus hijos se morían de hambre.



The way was hard and long but, fortunately, in 1920 American women won the vote.

El camino fue largo y duro pero, afortunadamente, en 1920 las mujeres americanas ganaron el voto.

And, two years before, in 1918, some British women were entitled to vote for the first time, opening the way to many others who joined them and got their place at the table and their piece of pie¹⁶ in 1928.

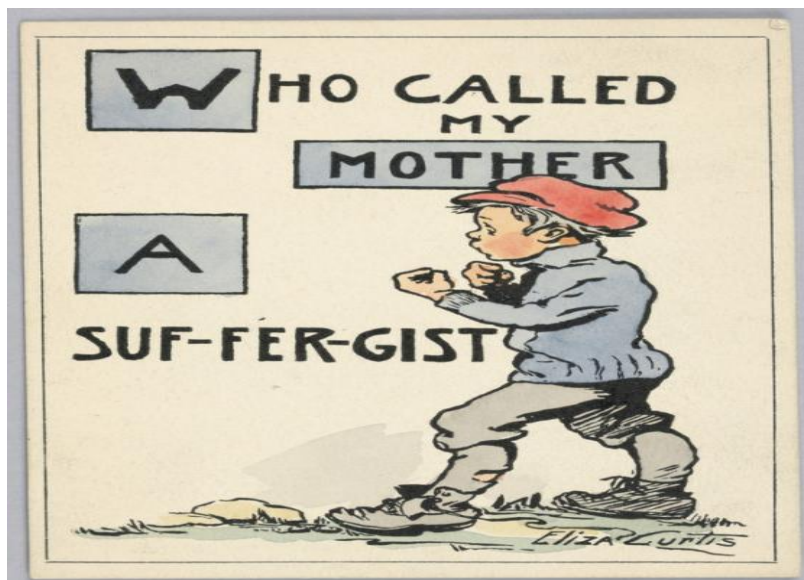
Y dos años antes, en 1918, algunas mujeres británicas de 30 años tuvieron derecho a votar por primera vez, abriendo el camino a muchas otras que se les unieron y al fin consiguieron su lugar en el banquete y su trozo de tarta en 1928.

Today, one hundred years later, we want with this new suffrage cookbook pay tribute to ALL of them.

Hoy, cien años después, queremos rendir homenaje con este recetario de cocina a TODAS ellas.

Besides, we believe that Good cooking and Equality issues may still go hand in hand...

Además, creemos que la buena cocina y los temas de igualdad aún pueden estar unidos...



WHY "VIOLET" RECIPES?

Violet and purple are closely related to the International Women's day, commemorated each 8th of March, because these colours have been associated with suffrage since the beginnings of the twenty century or even before if we take into account the TEMPERANCE MOVEMENT.



As a matter of fact, although this movement is usually overlooked when talking about the enfranchisement of women, suffrage and temperance was one of the most famous marriages in women's nineteenth century activism.

El violeta y el morado están estrechamente relacionados con el "Día Internacional de la Mujer", conmemorado cada 8 de marzo, porque estos colores han estado asociados con el sufragio desde principios del siglo XX o incluso antes, si tenemos en cuenta el "MOVIMIENTO POR LA TEMPLANZA O TEMPERANCIA"



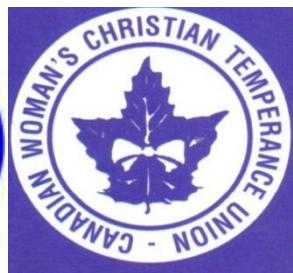
De hecho, aunque este movimiento es a menudo pasado por alto cuando se habla de la consecución del derecho al voto de las mujeres, sufragio y templanza fue uno de los matrimonios más famosos en el activismo femenino del siglo XIX.

The temperance movement against the consumption of alcoholic beverages not only helped train women in the conventions of political lobbying and to create a vast and effective political network. It was instrumental in getting the vote because temperance members believed only the ballot could persuade policy makers to change the rules governing alcohol consumption and thus they fought for enfranchisement¹⁷.

So, whether it was changing the laws about alcohol or about who could vote, these politically active women under the purple (or dark blue banner)¹⁸ of temperance were very often one and the same.

El "Movimiento por la Templanza" contra el consumo de bebidas alcohólicas (y tabaco) no sólo favoreció a que las mujeres se entrenaran en las convenciones de la presión política y a que formaran una amplia red política efectiva, también ayudó a conseguir el voto femenino porque ellas/os creían que la única manera de persuadir a los políticos para cambiar las leyes referidas al consumo de alcohol era teniendo la posibilidad de votar y, por tanto, lucharon por ello.

Así que, para cambiar las leyes sobre el alcohol o sobre quién podía votar, estas mujeres políticamente activas bajo la bandera morada (o azul oscuro) de la Templanza fueron muy a menudo las mismas.



The most famous global champions who also openly advocate "emancipation" of women were American Frances Willard (1839-1898), president of the World's Woman's Christian Temperance Association and her close friend, the English aristocrat Isabella Somerset (known as Lady Henry Somerset (1851-1921)) president of the British Women's Temperance Association

Dos de las mujeres más representativas de este movimiento, que además abogaron claramente por la emancipación de las mujeres, fueron la Americana Frances Willard (1839-1898), presidenta de la Asociación Mundial Por la Templanza de las Mujeres Cristianas y su amiga, la aristócrata británica: Isabella Somerset (1851-1921), conocida como Lady Henry Somerset y presidenta de la Asociación por la Templanza de las Mujeres Británicas.



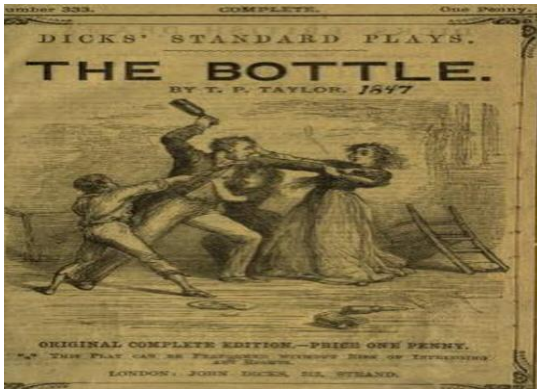
Frances Willard



lady Henry Somerset

From 1894 until 1899, Lady Somerset edited the weekly British feminist magazine *The Woman's Signal*. Although primarily a temperance paper, it dealt with several feminist issues including fair wages, domestic violence (closely related to alcoholism)

De 1894 a 1899, lady Somerset editó la revista británica feminista semanal: "La Señal de la Mujer". Aunque principalmente era un instrumento de campaña pro templanza, también trataba algunos asuntos feministas tales como sueldos dignos, violencia doméstica



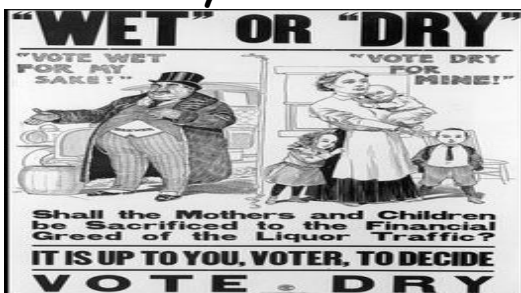
or social reform related to prostitution, public health, sanitation, and international peace

(estrechamente relacionada con el alcoholismo) o la reforma social de asuntos como la prostitución, la salud pública, la higiene (recogida de basura etc.) y la paz internacional.



Frances Willard, on her hand, pushed for the "Home Protection" ballot¹⁹, arguing that women, being the morally superior sex, needed the vote in order to act as "citizen-mothers" and protect their homes and cure society's ills.

Frances Willard, por su parte, abogó por el voto a la protección del Hogar, argumentando que las mujeres, siendo moralmente el sexo superior, necesitaban el voto para actuar como "madres-ciudadanas" y así proteger sus hogares y curar los males de la sociedad.





20

And, at a time when suffragists were viewed as radicals the Temperance Unions offered a more traditionally feminine and "appropriate" organization for women to join and the size and influence attained by these groups during this period was unprecedented; no other women's reform organization had ever had its power and scope.

Y, en un tiempo en el que las sufragistas eran vistas como radicales, las Uniones de Mujeres por la Templanza ofrecían organizaciones tradicionalmente femeninas y apropiadas para las mujeres, lo que causó que el tamaño e influencia alcanzada por estos grupos no tuviera precedente. Ninguna organización de reforma femenina había tenido nunca el poder y alcance que de estos.

Thanks to the temperance movement, for the first time, tens of thousands of women were entering the public sphere as agitators and reformers with a distinctly female agenda

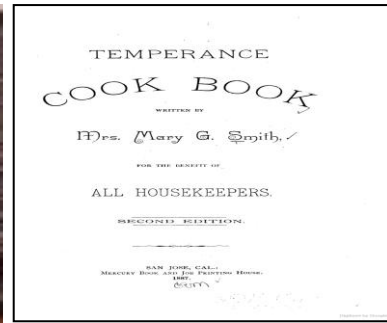
And by the way, Temperance unions also published many culinary works with propaganda sprinkled in their pages.

To give one example, "The Massachusetts Woman's Christian Temperance Union Cuisine," published in 1892, put forth a dramatic and passionate cry preceding their recipes: *"What is our work? We are working to combat a terrible calamity, or call it as some are pleased to, a disease. Whatever name it takes, whatever disguise it assumes, it is a terrible power in our land, this demon, Intemperance"*

Gracias al movimiento por la Templanza, por primera vez, decenas de miles de mujeres empezaron a entrar en la esfera pública (masculina) como agitadoras y reformistas con una agenda inequívocamente femenina.

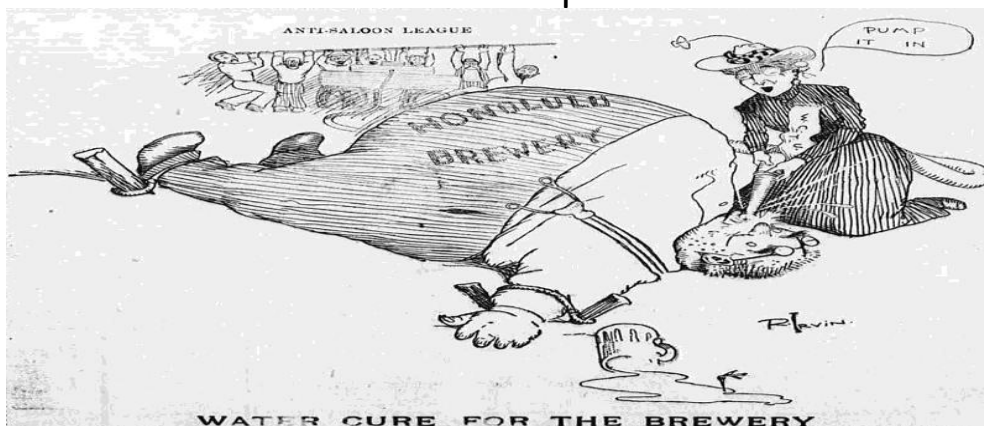
Y, a propósito, las Uniones por la Templanza también publicaron muchos recetarios de cocina con propaganda de su causa diseminada entre sus hojas.

Por dar un ejemplo, el "libro Cocina de la Unión Cristiana de Mujeres por La Templanza de Massachussets" publicado en 1892 precedía sus recetas con un llamamiento dramático y apasionado por la causa: *"¿Cuál es nuestro trabajo? Estamos trabajando para combatir una terrible calamidad, o como algunos prefieren llamarla, enfermedad. Pero, sea el nombre que sea el que se le dé o el disfraz que asuma, es un terrible poder en nuestra tierra, este demonio, la Intemperanza"*.



The following 1902 illustration from the *Hawaii an Gazette* newspaper humorously illustrated the Anti-Saloon League and the Women's Christian Temperance Union's campaigning against the producers and sellers of beers in Hawaii. The Legend reads: Water Cure for Brewery

La siguiente ilustración de 1902 publicada en el periódico la *Gazeta Hawaiana* mostraba de manera humorística a la liga contra los salones (establecimientos de venta de alcohol) y a las mujeres de la Unión Cristiana por la Templanza haciendo campaña contra los productores y vendedores de cerveza en Hawaii. La inscripción del dibujo dice: "Cura de agua para la cerveza".



The "cure" we propose for hangovers in this cookbook is the following:

La "cura" que proponemos para combatir la resaca en este libro es la siguiente:

RECIPe 1: LEMON JUICE WITH HONEY (ZUMO DE LIMÓN CON MIEL) **Contributed by Antonio Sanz Muñoz**

Lemon juice is known to have laxative properties, essential in the prevention of the effects of excess of alcohol. This remedy can be termed as the simplest treatment for hangovers.

El zumo de limón tiene propiedades laxantes, esenciales en la prevención de los efectos de un exceso de alcohol. Este remedio es el tratamiento más simple para la resaca.

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

“Take 1 cup of water (237 ml) and add two tablespoons of fresh lemon juice. Next, add a teaspoon of honey. This mixture should be drunk slowly”.

“Coge 1 taza de agua (237 ml) y añádele dos cucharadas soperas de zumo de limón recién exprimido. Después, añade una cucharada pequeña de miel. Esta mezcla debe ser bebida lentamente.



And, please note well that: (Y, por favor, ten en cuenta que)








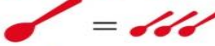

1 tablespoon (abbr. as T or tbsp) has a capacity of about 15 ml.

Una cucharada soperas (abreviada Cda.)
Tiene una capacidad de unos 15 ml)
(ml = milliliter)

1 teaspoon (abbr. as t or tsp) has a capacity of about 5 ml

Una cucharadita (abreviada Cda.)
Tiene una capacidad de unos 5 mL.
(mL o ml= mililitros)



	=	250 ml	
	=	125 ml	
	=	80 ml	
	=	60 ml =	
		15 ml =	
		5 ml =	

And y

1 cup (abbreviated as c.) has a capacity of about (240 or 250 ml) = Half pint (1/2 pt.)= 8 fluid ounces (8 fl oz)

1 taza (abreviada Tz. o tza) o vaso (abreviado va) tiene una capacidad aproximada de unos 240 o 250 mililitros = media pinta (1/2 pt.) = 8 onzas líquidas.

other recipes against hangovers are: Otras recetas contra la resaca son:

RECIPÉ 2: "BLUE RIBBON" ANTIHANGOVER JUICE
ZUMO "LAZO AZUL" CONTRA LA RESACA
Contributed by Jose Vicent Rubio

This is a fresh and tasty juice for when you've over-indulged! Full of active ingredients to bring down inflammation, clean out toxins, settle the stomach and relieve pain.



Este es un zumo fresco y sabroso útil para cuando has cometido excesos con la comida y bebida. Está llena de ingredientes activos que pueden reducir la inflamación, limpiar las toxinas, arreglar el estómago y aliviar el dolor.

INGREDIENTS

INGREDIENTES

-8 Cherries, (Fresh or frozen) -8 Cerezas naturales o congeladas.

- 1 tbsp ground Ginger -1 cucharada de gengibre molido
- 1 Lemon -1 limón
- 1 handful of fresh Parsley -Un puñado de perejil fresco.
- 1 tbsp honey, raw -Una cucharada de miel (cruda)
- 1 pinch pink salt -1 pellizco/ una pizca de sal rosa (del Himalaya)
- 2 Oz Water, filtered 2 onzas (de agua filtrada) =60ml

DIRECTIONS **INSTRUCCIONES**

Place all ingredients in the blender and mix thoroughly. Serve the juice at room temperature and drink it right away.

Coloca todos los ingredientes en la batidora y mezclalos bien. Sirve el zumo a temperatura ambiente y bébetelo enseguida.



RECIPES: GINGER TEA (TÉ DE JENGIBRE)
Contributed by Amparo Muñoz Domingo

Another good remedy for hangovers is ginger. Otro buen remedio para las resacas es el jengibre.

Ginger tea is prepared as follows: El té de jengibre se prepara de la siguiente manera

INGREDIENTS (4 servings) INGREDIENTES Para 4 personas

- | | |
|-------------------|----------------------|
| -1 Ginger rhizome | 1 rizoma de jengibre |
| -1 quart water | 1 litro de agua |
| -1 orange | 1 naranja |
| -1/2 lemon | Medio limón |
| -1/2 cup Honey | Media taza de miel |

DIRECTIONS:

INSTRUCCIONES

-Cut 10 to 12 slices of fresh ginger and mix it with four cups of water.

Corta de 10 a 12 rebanaditas de jengibre fresco y añádelas a 4 tazas de agua.

-Boil it for ten minutes and strain it. Then, add the juice of an orange, the juice of half a lemon and half a cup of honey.

-Hierva el agua con el jengibre durante 10 minutos y luego cuéllala. Entonces añade el zumo de una naranja, el zumo de medio limón y media taza de miel.

-Stir the honey and serve it.

Remueve la miel y sirve el té.

-Sip it.

Bebe a sorbitos pequeños.

(If you don't like tea, Another good remedy to reduce the aftereffects of drinking alcohol is ginger ale)

Si no te gusta el té otro buen remedio para reducir los efectos del alcohol es el ginger ale (bebida gaseosa fabricada con agua mineral, jengibre, azúcar y limón)



RECIPE 4: "WHITE RIBBON" BEET & BERRY JUICE
 Contributed by Antonio Márquez Pérez

You can also detoxify your liver and entire body with this healthy juicing:



También puedes deintoxicar tu hígado y cuerpo entero con el siguiente zumo saludable Llamado: Zumo "lazo blanco" de remolacha y arándanos

21

Yields: 4 c. juice

Cantidad que va a resultar: 4 tazas de zumo

INGREDIENTS

INGREDIENTES:

2 medium beets

2 remolachas medianas

2 c. blueberries

2 tazas de arándanos

1 apple

1 manzana

2 large carrots

2 zanahorias grandes

1/2 c. raw broccoli

Media taza de brócoli crudo

1 whole lemon

1 limón entero

2" knob ginger, skin removed

2 (dedos/ protuberancias de una raíz de gengibre pelados)

1/2 c. pure coconut water

Media taza de agua pura de coco.

DIRECTIONS:

INSTRUCCIONES

-Chop beets, apples, carrots, lemon, and ginger into 1" cubes.

Trocea las remolachas, manzanas, zanahorias, limón y trozos de jengibre en cubitos de 1 pulgada.

-Feed the cubes through your blender, alternating small amounts of blue berries between the other ingredients.

-Midway through, pour a portion of coconut water through (1/4c.) to help clean and push pulp through.

-Continue feeding every thing through, finishing with enough coconut water to bring the juice to a total of 4 cups.


Serve the juice at room temperature and drink it right away.

Pon los trozos en la licuadora, alternando pequeñas cantidades de arándanos entre los otros ingredientes.

Cuando vayas por la mitad, añade una porción de agua de coco (un cuarto de taza) para ayudar a limpiar la pulpa y que pueda hacerse el zumo.

Continua echando los ingredientes en la licuadora, añadiendo suficiente agua de coco para que salgan 4 tazas (vasos)

Sirve el zumo a temperatura ambiente y bébetelo enseguida.

Measurement Conversions		
		
LENGTH : Imperial to Metric		
1 inch(in)	2.54cm	25.4mm
6 inches	15.24cm	152.4mm
1 Foot	30.48cm	304.8mm
1 Yard	91.44cm	914.4mm
1 Foot	30.48cm	0.3048m
6 Feet	182.88cm	1.828m
12 Feet	365.76cm	3.657m
30 Feet	914.40cm	9.144m
50 Feet	1524.00cm	15.240m
AREA : Imperial to Metric		
1 yard ²	0.836 metres ²	
2 yards ²	1.672 metres ²	
5 yards ²	4.180 metres ²	
10 yards ²	8.361 metres ²	
25 yards ²	20.902 metres ²	
LENGTH : Metric to Imperial		
1 centimetre	0.39370 in	
5 centimetres	1.98850 in	
10 centimetres	3.93700 in	
1 metre	3.2808 ft	
3 metres	9.8425 ft	
5 metres	16.4042 ft	
10 metres	32.8083 ft	
15 metres	49.2120 ft	
25 metres	82.0200 ft	
AREA : Metric to Imperial		
1 metre ²	1.959 yards ²	
2 metre ²	2.391 yards ²	
5 metre ²	5.979 yards ²	
10 metre ²	11.960 yards ²	
25 metre ²	29.900 yards ²	

RECIPe 5: TEETOTALLER'S²² SOUP!
(SOPA PARA ABSTEMIOS)
 Contributed by Isabel Salom Marco

INGREDIENTS

- 1 purple cauliflower,
- 4 or 5 medium sized purple potatoes
- 4 medium purple carrots
- 3-4 cups water
- $\frac{1}{4}$ cup cream
- $\frac{1}{2}$ tsp nutmeg, ground
- $\frac{1}{4}$ tsp cloves, ground
- Salt & pepper
- 3 tbsp extra virgin oil
- 2 tbsp thyme, fresh

INGREDIENTES

- 1 coliflor violeta
- 4 ó 5 patatas moradas medianas
- 3 zanahorias mediadas moradas
- 3 ó 4 tazas de agua
- 1 cuarto de taza de nata
- media cucharadita de nuez moscada, molida.
- Un cuarto de cucharadita de clavo, molido.
- Sal y pimienta.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de tomillo, fresco.

DIRECTIONS

- Peel and chop purple potatoes and carrots into about 1-inch chunks.
- Place them in a large pot together with the cauliflower, a pinch of salt, and cover with 3 to 4 cups water.

Pela y trocea las patatas moradas y las zanahorias en trozos de una pulgada.

Colocalos en una cazuela grande junto con la coliflor, una pizca de sal y cúbrelo con 3 ó 4 tazas de agua.

-Add to boil over high heat, then reduce heat to medium

and continue cooking until vegetables are fork tender.

-Using a blender, mix the vegetables with the vegetable stock from the cooking.

-Return the soup to the pot, add the cream, and season with ground black pepper, nutmeg and cloves.

-Cook for 5 more minutes, stirring well and adjusting the seasoning as needed.

If the soup is too thick, add more water until desired consistency.

-Drizzle some extra virgin olive oil on top, and garnish with fresh thyme.



Al principio que hierva con fuego fuerte y luego baja el fuego a medio gas

y continúa cocinando hasta que las verduras estén blandas (que entre y salga el tenedor sin problemas)

Con la batidora, mezcla las verduras con el caldo de la cocción.

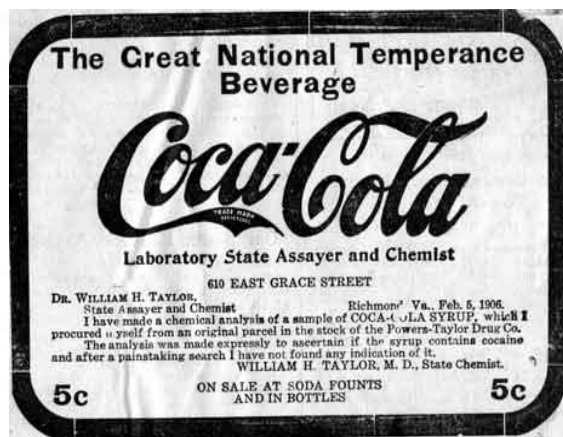
Vuelve a poner la sopa en la cazuela, añade la nata y sazónalo con pimienta negra molida, nuez moscada y clavo.

Cocinalo durante otros 5 minutos, removiendo bien y ajustando el condimento, según se necesite.

Si la sopa está muy espesa, añade más agua hasta conseguir la consistencia deseada.

Ponle unas gotitas de aceite de oliva por encima y decora la sopa con tomillo fresco.





RECIPÉ 6: SALVATION SOUP! (SOPA DE LA SALVACIÓN) Contributed by Amparo Muñoz Domingo

INGREDIENTS

- 4 good size purple potatoes
- Almond Milk (eyeball it) or, If you prefer it, cheese.
- Garlic (quantity to your liking)
- Salt and Pepper and olive oil
- Green onion or parsley to decorate the soup.

INGREDIENTES:

- 4 patatas moradas grandes
- A ojo, añade leche de almendrasi o, si lo prefieres, queso
- La cantidad que quieras (a tu gusto)
- Sal, pimienta y aceite de oliva
- Cebolleta/ cebolla tierna o perejil para decorar la sopa.

DIRECTIONS: INSTRUCCIONES

Peel the potatoes, cut them in pieces and put them in a pot with just enough water to cover them.

Add some cloves of garlic in the pot, salt and pepper

Pela las patatas, cortalos en trozos y ponlas en una cazuela con suficiente agua para cubrirlas.

Añade unos dientes de ajo a la cazuela, sal y pimienta

and let the taters and garlic cook until they're soft.

Then, remove the pot from heat but **DO NOT DRAIN**. Mash right on the pot using a hand blender and blend until creamy sprinkled with olive oil.

Add some almond milk, or cheese and whirl it a bit more with the hand blender.

Pour the soup in pretty bowls, garnished with a parsley leaf or some green onion and **ENJOY** it.

y deja que todo cueza hasta que esté blandito.

Cuando ya esté hervido, quita la cazuela del fuego pero no quites el caldo que quede. Coge una batidora de mano y bátelo todo hasta que esté cremoso con un chorritin de aceite.

Añade un poquito de leche de almendra o queso y bátelo todo un poco más con la baridora.

Vierte la sopa en cuencos bonitos, decórala con una hojita de perejil o un poquito de cebolla tierna y ¡A disfrutarla!



RECIPES 7: CHOLADO Contributed by Santiago Aristizabal

INGREDIENTS

- Ice
- 1 cup diced strawberries 1 taza de fresas cortadas en cubitos
- 1 cup sliced banana 1 taza de rebanadas de banano/ plátano
- 1 cup diced fresh pineapple 1 taza de cubitos de piña fresca
- 1 cup diced mango 1 taza de mango cortado en cubitos
- Sweet condensed milk to your taste Leche condensada a tu gusto
- 1 cup shredded coconut 1 taza de coco rallado
- Maraschino cherries for garnish Cerezas para decorar

INGREDIENTES

Hielo

PASSION FRUIT SYRUP

- 2 cups passion fruit (maracuyá) pulp 2 tazas de pulpa de maracuyá
- 1/2 cup of water 1/2 taza de agua
- 3/4 cup of sugar 3/4 taza de azúcar

JARABE DE MARACUYÁ

BLACKBERRY SYRUP

- 2 cups blackberry pulp
- 1/2 cup of water
- 3/4 cup of sugar

JARABE DE MORA

- 2 tazas de pulpa de moras
- 1/2 taza de agua
- 3/4 taza de azúcar

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

-Dice all fruit to bite size. Refrigerate until ready to serve.

-To make the syrups: Combine water, fruit pulp and sugar in a small sauce pan. Bring the mixture to a boil over medium-high heat.

-Continue cooking the mixture until the sugar is dissolved, and you have a thick mixture. Let the syrup cool in the refrigerator before using.

-Set plastic cups or other serving glasses on a work surface. Add about 1/2 cup of crushed iced, drizzle passion fruit syrup and berry syrup over ice. Add some condensed milk on top.

-Place 1 pile of fruit on top of the ice. Drizzle more condensed milk on top of the fruit. Garnish with shredded coconut and a cherry.



-Corta a trocitos toda la fruta y guárdala en la nevera hasta que vayas a usarla.

-Para hacer las salsas: Combine el agua, pulpa de fruta y el azúcar en una cacerola pequeña. Llevar la mezcla a ebullición a fuego medio-alto.

-Continúe cocinando la mezcla hasta que el azúcar se disuelva, y usted tiene una mezcla espesa. Deje enfriar el jarabe en el refrigerador antes de usarlo.

Ponga los vasos de plástico u otros vasos para servir en una superficie de trabajo. Añadir 1/2 taza de hielo triturado, salsa de maracuyá y mora sobre el hielo. Agregue un poco de leche condensada en la parte superior.

Coloque 1 pila de fruta en la parte superior del hielo. Rocíe más leche condensada en la parte superior de la fruta. Decorar con coco rallado y una cereza.

And, last but not least, Black Rice (also known as wild or purple rice) is also good for the liver since it may help to counteract the effects of alcohol on it.

Y, por último aunque no por ello menos importante, el arroz púrpura o salvaje es también bueno para el hígado ya que puede ayudar a contrar restar los efectos del alcohol sobre este órgano.

RECIPe 8: PURPLE RICE WITH A FRIED EGG ON TOP AND MAYONNAISE (ARROZ CON UN HUEVO FRITO "DEJADO CAER" Y MAYONESA) Contributed by Jose Luis Monasterio

PREPARATION AND COOKING: 30 minutes

-You'll need 1 cup of rice per serving, preferably purple. Once cooked the rice, heap it on each plate. Carefully top with a fried egg and surround it with mayonnaise, or fried tomato, as you prefer.

TIEMPO DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN 30 MINUTOS

Es necesaria una taza de arroz por persona, preferiblemente de arroz "color morado o violeta". Una vez hayas cocido el arroz, ponlo con forma de montañita en un plato. Ponle con cuidado un huevo frito y rodéalo con mayonesa, ajoceite o tomate frito, según tu gusto.



And, by the way there's an easy way to turn white rice into a violet one to

Y, por cierto, hay una manera muy fácil de convertir un arroz blanco

add an extra touch of colour to your meal. It is the following also contributed by: Jose Luis Monasterio

-In a large saucepan add 1 cup of rice with 2 cups of water, salt, and olive oil. Bring to boil.

-When starting to boil, lower the heat and cover. Let it simmer for around 5 min.

-Add 2 cups of shredded purple cabbage, stir very well to mix the cabbage with the rice. If it's too dry add some more water.

Cover and let it simmer for more 5 min. Turn off the heat and fluff it with a fork.

en violeta, para añadirle un toque extra de color a tus platos. Es la siguiente:

En un cazo grande añade una taza de arroz con dos tazas de agua, sal y aceite de oliva. Ponlo a hervir.

Cuando empiece a hervir, baja el fuego y tápalo, Déjalo hervir a fuego lento otros 5 minutos.

Añade dos tazas de col lombarda cortada a tiras y remuévelo todo muy bien para que se mezcle con el arroz. Si está muy seco añade más agua.

Cúbrelo y déjalo hervir a fuego lento otros 5 minutos. Apaga el fuego y ahuécalo con un tenedor.



"REMONSTRANTS" OR "ANTIS' RECIPES".

Over the years different prohibition and suffrage activists on both sides of the Atlantic suspected that brewer associations gave money to anti-suffrage activities.



In 1919 there was a Senate investigation in the USA that confirmed their suspicions. Some members of the Brewers Association were openly against the woman's suffrage movement.

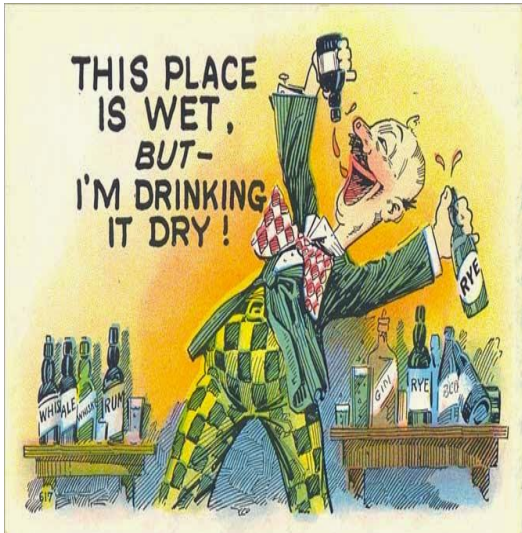


Durante años, muchas/os activistas de la Prohibición del alcohol y sufragio femenino de ambos lados del Atlántico sospecharon que las asociaciones de cerveceros y productores de alcohol contribuyeron con donaciones de dinero a las campañas contra el voto femenino

En 1919 hubo una investigación del Senado y las sufragistas confirmaron sus sospechas. Algunos miembros de las asociaciones de cerveceros y productores y distribuidores de alcohol estaban claramente en contra del voto femenino (pues, sabían que dañaría sus negocios)



One member stated, "We have defeated woman's suffrage at three different times."

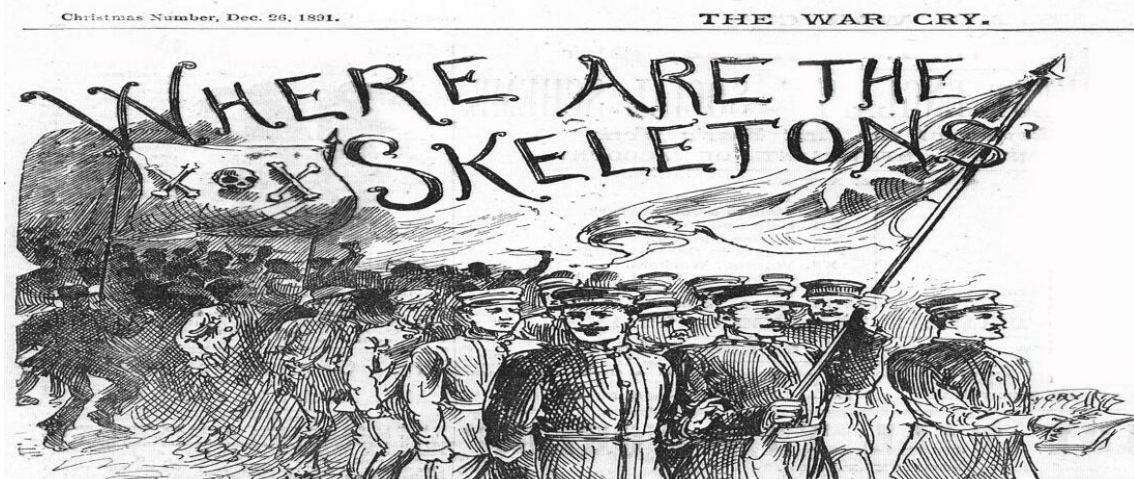


In Great Britain, suffragists and temperance groups such as the Salvation Army also met with the opposition of big groups of libertines, drunkards, publicans and brothel-keepers who even created what was known as the Skeleton Army.

Un miembro de la asociación llegó a afirmar que habían conseguido evitar el triunfo del voto femenino hasta en tres ocasiones.



En Gran Bretaña, las sufragistas y grupos por la templanza como, por ejemplo, el Ejército de Salvación también se encontraron con la oposición de grupos de libertinos, borrachos, dueños de bares, pubs y burdeles que empezaron una oposición organizada contra ellos, incluso formando un ejército que llamaron "ejército de esqueletos".



The skeletons regularly attacked salvationists throwing rocks and dead rats at them, and abusing them physically and psychologically.

Los espueletos solían atacar a los salvacionistas lanzándoles rocas y ratas muertas e insultándolos y atacándoles físicamente



25

So, some of the antis' and wets' recipes could be like the following:

Algunas recetas que podrían haber aportado los antis (opuestos al sufragio femenino) o los "húmedos", a favor del alcohol y su venta libre, si se las hubiéramos pedido, son las siguientes:



RECIPE 9: CRANBERRY AND WINE SANGRIA (SANGRÍA DE ARÁNDANOS ROJOS Y VINO TINTO (Contributed by M^a Rosario Relloso Ortiz de Barrón



INGREDIENTS

INGREDIENTES

2 bottles of red wine of your choice

2 botellas de vino tinto de tu elección.

2 cups cranberry juice 2 tazas de zumo de arándanos rojos.

- | | |
|---|---|
| 1 cup brandy | 1 taza de brandy |
| 1/2 cup triple sec | Media taza de triple seco (Cointreau) |
| 1/2 cup simple syrup (or sugar) | Media taza de azúcar o jarabe de azúcar. |
| 1 cup OJ (Orange Juice) | 1 taza de zumo de naranja. |
| 1 bottle of sparkling pomegranate juice (or sprite) | 1 botella de zumo de granadas con burbujas o sprite |
| 1 bag of cranberries | 1 bolsa de arándanos. |
| 3-4 oranges, sliced | 3 ó 4 naranjas a rodajas. |

DIRECTIONS:	INSTRUCCIONES
--------------------	----------------------

1) Combine all ingredients except the sparkling juice in a large container.

Combina todos los ingredientes menos el zumo con burbujas en un recipiente grande.

2) Let chill in the fridge for at least 4-6 hours or overnight

Déjalo enfriar en la nevera entre 4 y 6 horas o toda la noche.

3) Just before ready to serve, add the sparkling juice to the container

Junto antes de servirla, añade el zumo con burbujas o el sprite a la sangría.

4) Enjoy it!

¡Disfrútala! ¡Buen provecho!



Taffy was an Anti, Taffy was a "peeve."
 Taffy came to my house and told me not to leave;
 I went to Taffy's house; Taffy was not at home;
 I laughed at Taffy's arguments and left for her this
 "pome." 6

RECIPe 10: PURPLE RAIN (LLUVIA MORADA)

Contributed by Ana M^a Lillo Sánchez



27

INGREDIENTES: Una parte y media de vodka; Una parte de curacao azul; Una parte de zumo de arándanos; una parte de zumo de piña y una parte de granadina (zumo de granada)

(Servir sobre hielo y echarle una lima recién exprimida)

RECIPe 11: CRANBERRY MARGARITAS (MARGARITAS DE ARÁNDANOS) Contributed by Ana M^a Lillo Sánchez



Ingredients:

- 1 1/2 cups cranberry juice
- 3/4 cup fresh lime juice
- 3/4 cup tequila
- 1/2 cup Cointreau
- Ice cubes

Ingredientes:

- Una taza y media de zumo de arándanos
- Tres cuartos de taza de zumo de lima recién exprimida.
- Tres cuartos de taza de Tequila
- Media taza de Cointreau
- Cubitos de hielo.

DIRECTIONS:

INSTRUCCIONES

Stir all ingredients together until blended. Serve over ice in sugar- or salt-rimmed glasses, and garnish them with fresh cranberries and lime wedges if desired.

Remueve todos los ingredientes hasta que se mezclen. Sirve sobre cubitos en vasos que tengan azúcar o sal los bordes y decóralos con arándanos naturales o rodajas de lima, si quieres.



28

RECIPE 12: BEEF IN BEER (CARNE DE VACA EN CERVEZA)
 Contributed by Elizabeth Guajardo Lira

Feel like a "Beef", "Beer" and "Bacca" dinner? Then, this is your recipe.

¿Te apetece cenar un plato con ternera, cerveza y un cigarrito? Entonces, esta es tu receta.

INGREDIENTS Serves 1-4 portions **INGREDIENTES:** (De 1 a 4 raciones)

- 900g (2lb) Stewing steak 900 gr (2 libras) de Ternera para guisar
- 400ml stout or bitter 400ml de cerveza negra (o amarga)
- 2 or 3 medium onions 2 ó 3 cebollas medianas.
- 15g butter 15 gramos de mantequilla
- 2 tbsp plain flour 2 cucharadas de harina
- 1 tbsp olive oil 1 cucharada de aceite de oliva

-1 tsp mustard

1 cucharadita de mostaza.

-bay leaf

1 hoja de laurel

METHOD

MÉTODO/ INSTRUCCIONES

-Pre-heat the oven to 180c, (350F, gas mark 4).

Enciende el horno y ponlo a calentar a 180 grados (350 fahrenheit, marca de gas 4)

-Cut the steak into large cubes (leave all fat as this will melt in cooking) and slice onions.

Corta la carne en trozos grandes (deja la grasa porque se derritirá al cocinarla) y corta las cebollas en rodajas.

-Heat the butter and oil in a large casserole and cook the meat over a high heat for 10 minutes until browned and sealed²⁹.

Calienta la mantequilla y el aceite en una cazuela grande y cocina la carne en ella a fuego alto durante 10 minutos hasta que se dore y selle.

-Remove steak and add onions, fry onions until they are transparent and then add the flour stirring allowing the flour to absorb the fat.

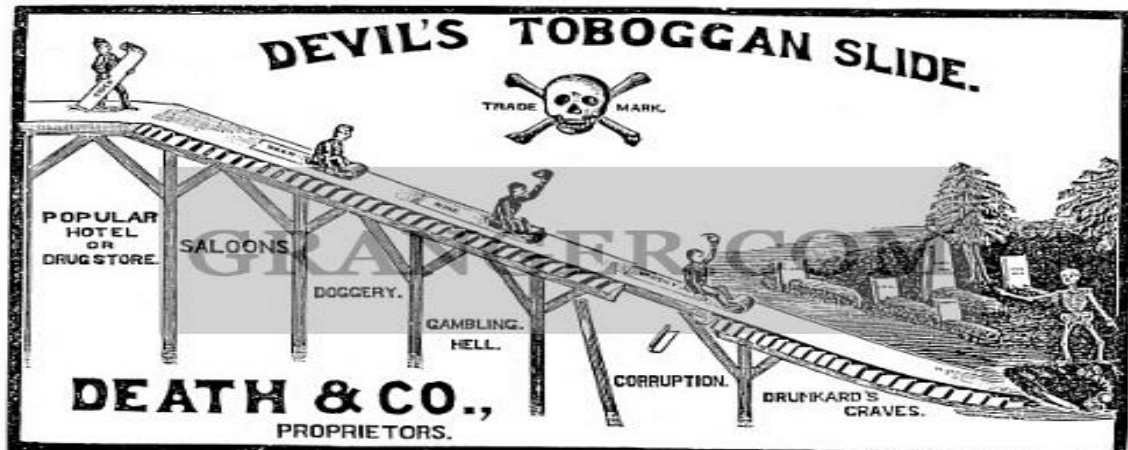
-Saca la carne de la cazuela y añade las cebollas, fríelas hasta que estén transparentes y entonces añade la harina, removiéndola permitiendo que la harina absorba la grasa.

-Return the meat to the casserole dish and add the beer, mustard, and bay leaf. Cover and cook in the oven for 2 1/2 hours or until tender and sauce has reduced and thickened.

Vuelve a meter la carne en la cazuela y añade la cerveza, mostaza y hoja de laurel. Cúbre lo y cocínalo todo en el horno durante dos horas o dos horas y media o hasta que la carne esté tierna y la salsa se haya reducido y espesado.

You can add a teaspoon of sugar at step four if the beer you are using is quite bitter.

Puedes añadir una cucharadita de azúcar en el paso 5 si la cerveza que has puesto es muy amarga.



But going back to the meaning of purple and violet, Pero, volviendo al significado del morado y el violeta...

¿Qué otras razones hay para hacer un libro de recetas violeta?



WHY ELSE VIOLET OR PURPLE RECIPES?

Besides one of the colours of Temperance, Purple or violet were also used by suffragettes. Let's learn a bit about them.



Además de ser uno de los colores de la Temperanza, el morado o el violeta también fueron usados por las sufragettes. Aprendamos un poco sobre ellas:



THE SUFFRAGISTS

The movement to gain votes for women had two main arms: the suffragists and the suffragettes.

In 1897, the National Union of Women's Suffrage Societies (NUWSS) was formed under the leadership of Millicent Fawcett. The NUWSS wanted the vote for middle class property-owning women.



El movimiento para ganar votos a favor de las mujeres tuvo dos brazos principales: las Sufragistas más conservadoras y las más radicales.

En 1897, la Unión Nacional de Sociedades Por el Sufragio Femenino (NUWSS) fue creado bajo la dirección de Millicent Fawcett. La finalidad de esta organización era conseguir el voto para las mujeres de clase media dueñas de propiedades.

They used peaceful tactics to campaign - non-violent demonstrations, petitions and the lobbying of MPs. Their colours were RED, WHITE and GREEN³².

Utilizaban tácticas pacíficas como manifestaciones no violentas, peticiones y presión a ministros. Sus colores eran el ROJO, BLANCO y VERDE.



The following recipes could represent suffragists:

Las siguientes recetas podrían representar a las sufragistas:

RECIPE 13: MILLICENT SALAD (ENSALADA MILLICENT)
Contributed by M^a Carmen Gómez Cuellar

INGREDIENTS Yield: 8-10 servings **INGREDIENTES** para 8-10 raciones.

- | | |
|--|--|
| <p>-1 pound small red potatoes, cubed and cooked</p> <p>-2 large tomatoes, diced</p> <p>-1 pound green beans, cut into 2-inch pieces and cooked</p> <p>-7 tablespoons olive oil</p> <p>-5 tablespoons white wine vinegar</p> | <p>1 libra (1/2 kg) de patatas rojas pequeñas cortadas a dados y cocinadas</p> <p>Dos tomates grandes también cortados a daditos</p> <p>1 libra de judías verdes, cortadas en trocitos de dos pulgadas y cocinadas.</p> <p>7 cucharadas de aceite de oliva</p> <p>5 cucharadas de vinagre de vino blanco</p> |
|--|--|

-3/4 teaspoon salt

3 cuartos de cucharadita de sal.

-1/2 teaspoon pepper

Media cucharadita de pimienta.

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

-In a large bowl, combine potatoes, tomatoes, and beans.

En un cuenco grande, combina las patatas, los tomates y las judías.

-In a small bowl, combine oil, vinegar, salt and pepper. Pour dressing over vegetables and toss to coat³³.

En un cuenco pequeño, combina el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Vierte el aliño sobre las verduras y mezclala con la ensalada para que cubra todo bien.

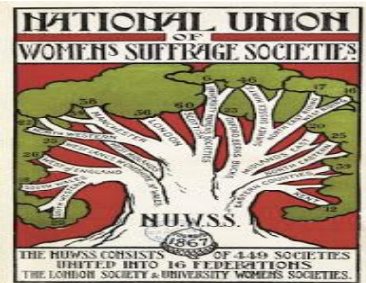
-Refrigerate for several hours before serving.

Refrigera la ensalada unas cuantas horas antes de servirla.



COURAGE CALLS TO
COURAGE EVERYWHERE,
AND ITS VOICE CANNOT
BE DENIED

MILLCENT FAWCETT



"El valor llama (atrae) al valor en todas partes y su voz no puede ser negada"
(Millicent Fawcett) Cita traducida por **Elisa Redondo Martínez**

RECIPÉ 14: RED, WHITE, AND GREEN PIZZA (PIZZA ROJA, BLANCA Y VERDE) Contributed by M^a Dolores Julve Pina

INGREDIENTS

Ingredientes

-1 teaspoon olive oil

1 cucharadita de aceite de oliva.

-1 (16 ounce) package pizza crust dough 1 paquete de masa para pizza de 16 onzas (1/2 kilo)

-4 ounces ricotta cheese 4 onzas de queso de ricotta (120gr)

-1/4 cup grated Parmesan cheese Un cuarto de taza (60gr) de queso parmesano rallado.

-7 ounces frozen chopped spinach, thawed 7 onzas (210gr.) de espinacas congeladas cortadas y descongeladas

-1 (14 ounce) can artichoke hearts, drained and chopped (optional) 1 lata de 14 onzas (397gr.) de corazones de alcachofa, con el caldo escurrido troceadas. (Opcional)

-2 cloves garlic, crushed 2 dientes de ajo, machacados.

-Salt and pepper to taste Sal y pimienta según gusto.

-1 (8 ounce) package shredded Italian 6-cheese blend 1 paquete de 8 onzas (227 gr.) de mezcla de 6 quesos italianos rallado (a tiras)

-2 tomatoes, thinly sliced 2 tomates rebanados finitos.

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

-Preheat oven to 375 degrees F (190 degrees C). Lightly grease a baking sheet. Spread the pizza dough in the prepared pan, and rub dough lightly with the olive oil.

-Stir together the ricotta cheese, Parmesan cheese,

Precalienta el horno a 375 grados Fahrenheit (190° centí grados). Engrasa ligeramente una bandeja de horno. Extiende la masa de pizza en la bandeja y frota suavemente un poquito de aceite de oliva.

Junta y remueve el queso ricotta, el parmesano, las espinacas, los

spinach, artichoke hearts, garlic, salt, and pepper.

-Spread the mixture evenly over the dough. Sprinkle evenly with the shredded Italian cheese; top with the sliced tomatoes.

-Bake in the preheated oven until crust is lightly browned and the cheese is melted and bubbly, about 20 minutes.

corazones de alcachofa, el ajo, la sal y la pimienta.

Expande la mezcla uniformemente sobre la masa. Espárcela uniformemente por arriba el queso italiano rallado. Pon por encima las rodajas de tomate

Hornea la pizza en el horno ya caliente hasta que la corteza esté ligeramente tostada y el queso esté derretido y con burbujas, sobre 20 minutos.



34

"THE WOMAN WHO FOLLOWS THE CROWD WILL USUALLY GO NO FURTHER THAN THE CROWD. THE WOMAN WHO WALKS ALONE IS LIKELY TO FIND HERSELF IN PLACES NO ONE HAS EVER BEEN BEFORE."
-ALBERT EINSTEIN

35

"La mujer que sigue a la multitud, normalmente no llegará más lejos que la multitud. La mujer que camina sola posiblemente se va a encontrar en lugares en los que nadie ha estado nunca antes" (A. Einstein) Cita traducida por **Vicente Ferrandis Ballester**

RECIPÉ 15: NUWSS SANDWICH (SÁNDWICH NUWSS)

Contributed by M^a Carmen LLuch González

INGREDIENTS yields 4 sandwiches **INGREDIENTES** para 4 sándwiches.

-1 tsp garlic, minced (about $\frac{1}{2}$ clove) 1 cucharadita de ajo, picado (sobre medio diente)

-1 small onion, minced (about $\frac{1}{2}$ cup) 1 cebolla pequeña, picada (sobre media taza)

-2 C frozen cut spinach, thawed and drained 2 tazas de espinaca congelada cortada, que esté descongelada y seca

(or substitute 2 bags (10 oz each) fresh leaf spinach, rinsed) (o puedes sustituirlo por dos bolsas de 10 onzas cada una (283gr.) de hojas de espinaca fresca, lavada (enjuagada))

$-\frac{1}{4}$ tsp ground black pepper Media cucharadita de pimienta negra molida.

-8 slices whole-wheat bread 8 rebanadas de pan integral.

-1 medium tomato, rinsed, cut into 4 slices. 1 tomate mediano, lavado y cortado en cuatro cortadas.

-1 C shredded part-skim mozzarella cheese. 1 taza de queso mozzarella semidesgrasado rallado.

-Olive oil Aceite de oliva.

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

-Heat garlic with olive oil in a medium sauté pan over medium heat. Cook until soft, but not browned. Add onions, and continue to cook until the onions are soft, but not browned.



-Add spinach, and toss gently.

Calienta el ajo con aceite de oliva en una sartén mediana a fuego/ a temperatura media. Cocínalo hasta que esté blandito pero no dorado. Añade las cebollas y continúa cocinando las dos cosas hasta que las cebollas estén blanditas pero no doradas del todo.

Añade las espinacas y revuélvelas con cuidado

Season with pepper, and set aside to cool.

Cook until the spinach is heated throughout.

-When the spinach and onions are cool, assemble each sandwich with one slice of bread (fresh or toasted to your liking) on the bottom, one tomato slice, $\frac{1}{2}$ cup of spinach mixture, $\frac{1}{4}$ cup of cheese, and a second slice of bread (fresh or toasted) on the top

Cuando las espinacas y cebolla estén frías, prepara cada

Cocínalas (junto con el ajo y cebolla) hasta que se hayan calentado completamente.

Sazónalas con pimienta y apártalas a un lado para que se enfríen.

sándwich con una rebanada de pan (tostado o sin tostar, según prefieras) sobre el que debes poner una rebanada de tomate, media taza de mezcla de espinacas y cebolla, un cuarto de taza de queso y una segunda rebanada de pan (igual, tostado o sin tostar, como el anterior) para taparlo.



Joke: (CHISTE)

Customer- That was the driest flattest sandwich I ever tried to chew into! **Cliente-** Este era el sándwich más seco y aplanado que jamás he intentado comerme

Waiter: why! Here's your sandwich! You ate your check
Camarero! ¡Vaya! ¡Aquí tiene su sandwich! ¡Se ha comido la factura!

Chiste copiado del "Libro de Cocina por el Sufragio" de 1915 y traducido por: **Amelia Marqués Portoles**

IS THIS ANOTHER JOKE?

¿CHISTE O REALIDAD?

Introduction

FATHER, what is a Legislature?
A representative body elected by the people of the state.

Are women people?
No, my son, criminals, lunatics and women are not people.

Do legislators legislate for nothing?
Oh, no; they are paid a salary.

By whom?
By the people.

Are women people?
Of course, my son, just as much as men are.

Hijo: Padre, ¿Qué es una legislatura?

Padre: Un cuerpo representativo elegido por la gente del estado.

Hijo: ¿Son las mujeres gente?

Padre: No, hijo mío, los criminales, los lunáticos y las mujeres no son gente

Hijo: ¿Los legisladores legislan gratis?

Padre: Oh, no. Ellos reciben un salario.

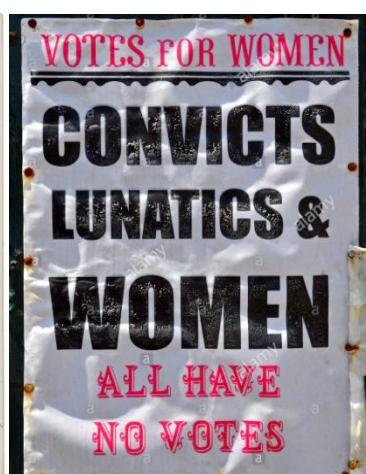
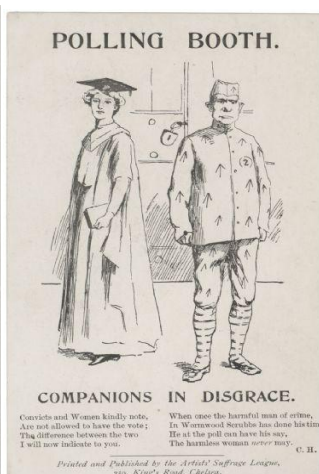
Hijo: ¿De quién?

Padre: De la gente.

Hijo: ¿Son las mujeres gente?

Padre: Por supuesto, hijo mío, tanto como lo son los hombres.

Poema extraído de "Are Women People? A Book of Rhymes for Suffrage Times, published in 1915 y traducido por Ana M^a Lillo Sánchez



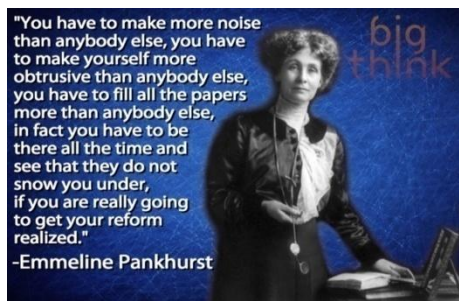
36

THE SUFFRAGETTES

On the other hand, Born out of the suffragist movement, came the suffragettes led by Emmeline Pankhurst, since in 1903 Mrs Pankhurst decided to break with the NUWSS and set up a separate society, to include younger and working class women and more aggressive tactics.

Por otro lado, nacidas del movimiento sufragista, surgieron las suffragettes, lideradas por Emmeline Pankhurst, desde que esta decidiera en 1903 romper con la facción conservadora NUWSS y formar una sociedad separada que incluyera a mujeres más jóvenes y de clase trabajadora además de tácticas más agresivas.

"Yo he hecho discursos pidiendo a las mujeres que adopten medidas de rebelión tales como los que han sido adoptados por los hombres en todas las revoluciones" (E. Pankhurst) Cita traducida por **Oscar Ferrer Yuste**.



I have made speeches urging women to adopt methods of rebellion such as have been adopted by men in every revolution.

-Emmeline Pankhurst

"Tienes que hacer más ruido que los demás, tienes que hacerte más notoria que los demás, tienes que llenar los papeles más que los demás. De hecho, tienes que estar allí todo el tiempo y ver que no te hunden (y tapan), si realmente vas a llevar a cabo la reforma que quieres" (E. Pankhurst) Cita traducida por **M^a Carmen LLuch González**

This new group became known as the Women's Social and Political Union (WSPU).

Este nuevo grupo fue llamado "Unión Social y Política de las Mujeres".



Their name (suffragettes) was due to Daily Mail journalist Charles E. Hands, who in 1906 coined the term as a derogatory label for the more radical and militant members of the women's suffrage movement.

El apelativo suffragettes se lo debemos al periodista del Daily Mail, Richard E. Hands, quién en 1906 inventó este término para burlarse³⁷ de las mujeres más militantes y radicales del movimiento por el sufragio.



But, although this term was first used as a term of derision, the women intended to be ridiculed embraced it, saying "suffraGETtes" (hardening the g) implied not only that they wanted the vote, but that they would get it³⁸.

Pero, aunque este término empezó como un insulto, las mujeres a las que pretendía ridiculizar respondieron aceptándolo aunque con un cambio de pronunciación del término que resaltaba -get- "obtener" a mitad de palabra, como el voto que deseaban "obtener" a toda costa.



THE SUPFRAGIST

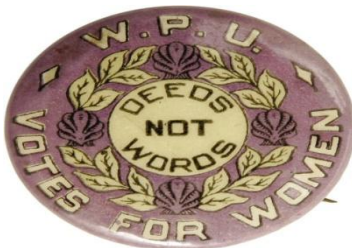


THE SUPFRAGETTE

39

Their motto was "DEEDS NOT WORDS" and violence, hunger strikes and law-breaking became part of their campaign tactics⁴⁰.

Su lema era "HECHOS, NO PALABRAS" y la violencia, huelgas de hambre y acciones fuera de la ley como, por ejemplo, tirar piedras y romper escaparates o incluso poner bombas empezó a formar parte de sus tácticas de campaña



41

Some recipes these women would surely like because of its colours are: Unas recetas que seguro que les gustarían son:

RECIPE 16: "ASTOR" LAVENDER ICE CREAM⁴² (HELADO DE LAVANDA "ASTOR") Contributed by Marisa Sabater Bayona

INGREDIENTS

INGREDIENTES

-10 sprigs of Fresh lavender

10 ramitas de lavanda

-8 Yolks

8 yemas

-1 Cup of sugar

1 taza de azucar

-600cm³ of cream

600 cm³ de nata

-600 cm³ of milk

600 cm³ de leche

(600 Cubic centimeters are the same than 600 milliliters)

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

-Heat the milk and lavender in a saucepan over low heat until warmed through. Remove from heat, and allow lavender to infuse for about 30 minutes. Remove flowers.

Calienta la leche y la lavanda en un cazo a fuego lento hasta que esté caliente. Quítala del fuego y deja que la lavanda suelte su sabor durante 30 minutos. Entonces cuélala (quita las ramitas)

Beat the egg yolks and sugar together in large bowl. Whisk the lavender-infused milk into the egg mixture, and pour it back into the saucepan. Heat the mixture over low heat or in a water bath, whisking constantly, until the mixture thickens

Bate las yemas de huevo con el azúcar en un cuenco grande y añádele la leche con infusión de lavanda para batir lo todo junto. Luego, viértelo todo de nuevo en el cazo y caliéntalo a fuego lento o al baño maría, removiendo constantemente hasta que la mezcla se espese.

Remove from heat, and cool slightly. Then, Stir in the heavy cream and transfer the mixture to an ice cream maker or if you don't have one, into a bowl.

Quitálo del fuego y deja que se enfríe un poco. Entonces remueve la espesa crema y transfiere la mezcla a una heladera, o si no tienes, a un cuenco.

Chill in the freezer and every half an hour stir and take back to the freezer. Repeat this process until the preparation gets the consistency of ice cream.



Ponlo en el congelador pero cada media hora remuevelo y vuelve a meterlo en el congelador. Repite este proceso hasta que el preparado obtenga la consistencia de un helado.

I suppose I had always been an unconscious suffragist. With my temperament and my surroundings, I could scarcely have been otherwise.

Emmeline Pankhurst

"Supongo que siempre he sido una sufragista, aún sin saberlo. Con mi temperamento y mi entorno, no podría haber sido de otra manera" (E. Pankhurst) Cita traducida por **Salvador Jesús Suárez Alfonso**

RECIPES 17: PANKHURST BEET SOUP (SOPA DE REMOLACHA PANKHURST) Contributed by M^o Remedios César Cuquerella

PREPARATION: 15 MINUTES

PREPARACIÓN: 15 min.

COOKING TIME: 15 MINUTES

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 min.

SERVINGS: 4

RACIONES: 4

INGREDIENTS

INGREDIENTS

-2 Olive oil teaspoons

2 cucharaditas de aceite de oliva

-4 finely chopped beets

4 remolachas picaditas

-1 finely chopped onion

1 cebolla picadita

- 1 chopped Apple 1 manzana troceada
- $\frac{1}{4}$ red cabbage in strips 1 cuarta parte de una col lombarda a tiras.
- 4 chicken broth cups 4 tazas de caldo de pollo
- 2 spoonfuls finely chopped tomato 2 cucharadas de tomate picadito.
- $\frac{1}{2}$ cup wine Media taza de vino

ELABORATION:

ELABORACIÓN

-In a pot sauté the onion, add the rest of ingredients but the wine, boil for 10 minutes;

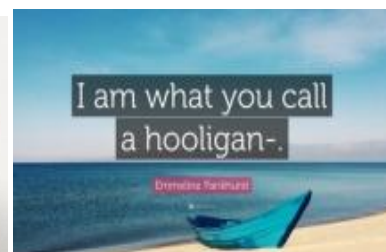
En una cazuela sofríe la cebolla, añade el resto de ingredientes menos el vino, déjalo hervir durante 10 minutos;

-Add the wine, boil for other 5 minutes and it's ready!

Añade el vino, deja que hierba todo otros 5 minutos y ¡Listo!

(Optional) You can garnish the soup with natural yoghurt and Spring onion and add some croutons

(Opcional) Puedes adornar, si quieres la sopa con yogur natural y cebollino verde y añadir picatostes.



"Yo soy lo que llamáis una hooligan" (E. Pankhurst) Cita traducida por **M^a** Luz Ballesteros Ferrer

RECIPe 18: "NO SURRENDER" CUPCAKE IN MICROWAVE
(Cupcake en Microondas "No Nos Rendiremos")
Contributed by Rosa M^a Molina Redón

INGREDIENTS

- 1 egg
- 40gr. Butter
- 40gr. Baking Chocolate
- 20gr. Flour
- 20gr. Sugar
- Whipped cream (with red and blue food coloring to get purple)

INGREDIENTES

- 1 huevo
- 40gr. de mantequilla
- 40gr. de chocolate para repostería
- 20gr. Harina
- 20gr. De azucar
- Nata montada con colorante alimentario rojo y azul para conseguir un morado.

PREPARATION

- Put the chocolate in chunks and the butter in a cup and melt them in the microwave.
- Add the sugar and mix it with the chocolate and butter, then add the egg and the flour and stir everything together.
- The result will be a thick mixture. Put it in the microwave for 1 minute.
- Garnish it with the purple

PREPARACIÓN

- Pon el chocolate a trozos y la mantequilla en una taza y derrítelo en el microondas.
- Añade el azúcar y mézclalo con el chocolate y la mantequilla, luego añade el huevo y la harina y remuevelo todo junto.
- El resultado será una mezcla espesa. Ponla en el microondas durante 1 minuto.
- Decóralo con la nata montada

whipped cream and dried fruits

morada y algunos frutos secos

(Or some blueberries and a cookie)

O con algunos arándanos morados y una galleta.



"El sufragio igualitario no es ni más ni menos que simple justicia" (NAWSA)
Cita traducida por **Andrés Lozano Alabau**

In 1908, the Women's Social and Political Union or WSPU, adopted the colour scheme of purple, white and green, that would not only distinguish them in their political movement⁴³ from the conservative suffragists, but would also prove to be a huge marketing success.

En 1908, La Unión política y Social de la Mujer o WSPU adoptó el logo "morado, blanco y verde", que no sólo les serviría para distinguirse en su opción política sino que resultó ser un éxito de márketing inmenso.

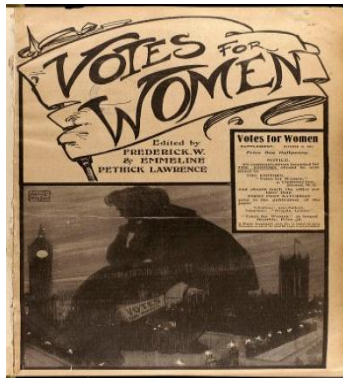


These colours were chosen by the women's rights activist, co-editor of the

Estos colores fueron elegidos por la activista de derechos civiles, coeditora de la

magazine "Votes for Women", and treasurer of the women's social and political union Emmeline Pethick-Lawrence⁴⁴ because

revista "Votos para las Mujeres" y tesorera del WSPU, Emmeline Pethick-Lawrence, porque:



"Purple...stands for the royal⁴⁵ blood that flows in the veins of every suffragette, the instinct of freedom and dignity....."

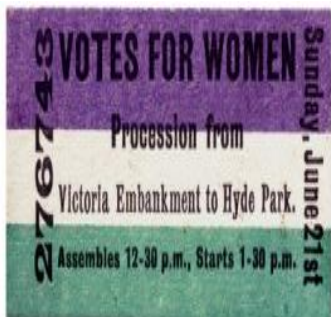
"El morado representa la sangre real que corre por las venas de cada sufragista, el instinto de libertad y la dignidad...."

White stands for purity in private and public life...

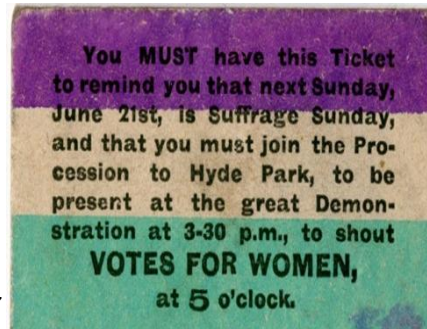
el blanco representa la pureza en la vida pública y privada....

and Green is the colour of hope and the emblem of spring⁴⁶

Y el verde es el color de la esperanza y el emblema de la primavera.



47



June 1908 saw the first major public use of these colours when the WSPU held a 300,000-500,000 strong "Women's Sunday" rally in Hyde Park⁴⁸

En Junio de 1908 tuvo lugar el primer mayor uso de estos colores cuando el WSPU reunió entre 300,000 y 500,000 personas en el rally de Hyde Park



Since that moment, wearing white, purple and green "became a duty and a privilege".

Desde ese momento, el poder llevar blanco, morado y verde se convirtió en una obligación y un privilegio.

Militants were encouraged to wear clothes(hats, belts, rosettes, badges etc.,) in the official colours, that many stores sold, for public processions besides other surprising complements

Se animaba a las militantes a llevar ropas, sombreros, bufandas, cinturones, lazos con los colores oficiales u otros complementos, que muchas tiendas afines a la causa vendían, en las procesiones públicas.



March 18, 1910



Selfridge's

OXFORD ST.
LONDON, W.

Selfridges supports The Suffragettes

Harry Gordon Selfridge has pledged his support to the Suffragette movement by refusing to press charges against the young lady who broke one of the stores famous windows.

Urged on by Christabel Pankhurst, who recently

declared that 'Suffragettes must not be dowdy', fashionable young women are flocking to the department store for delicate tea dresses and that most powerful symbol of female emancipation: red lipstick.

As the first department store to

sell lipstick, powder and rouge, Selfridges is leading the way for the country's Suffragettes.

51

Charming Hats for the June 17 Demonstration. Special Display at

DERRY & TOMS, KENSINGTON HIGH ST., LONDON, W.

During the next few days we shall be exhibiting in one of our windows hats and toques made in the colours of the various organisations in connection with the Woman Suffrage movement.

This should prove to be a unique opportunity for purchasing suitable millinery for the great Procession of June 17.



Very pretty Creation of Ivory Lace, with wreath of Forget-me-nots and Corsia Rose.

18 11

Must be seen to be appreciated.

We have an enormous range of hats in all the fashionable shades, trimmed with ribbon, lace, flowers, etc., at 12s. 6d. to suit every taste. A visit of inspection is cordially invited.



Fashionable and becoming Hat, with Underneath of Black and White Striped Silk. Trimmed with Camellias and small Corsia Rose.

25 9



Smart Chic Hat, trimmed with Velvet, White Wheat, and Roses.

12 9

Very Effective and Economical.

The prices range from 12/9, and the quality, style, and value are unsurpassed.

The Hats Illustrated could be made up in the Distinguishing Colours of any Organisation.

52

And, as a matter of fact, advertising and claiming their position was so important for these women that they probably displayed their “purple, white and green” colours even when cooking, perhaps with recipes similar to the following:

Y, de hecho, la publicidad de su causa y el hacer patente su posición era tan importante para estas mujeres que probablemente incluso mostrarían sus colores cuando cocinaban tal vez con recetas parecidas a las siguientes:

RECIPÉ 19: “BARRETT” CHEESECAKE WITH BLUEBERRIES⁵³
(TARTA DE QUESO CON ARÁNDANOS “BARRETT”)
Contributed by M^a Remedios César Cuquerella

PREPARATION: 10 MINUTES

PREPARACIÓN: 10 min.

COOKING TIME: 35 MINUTES

TIEMPO DE COCCIÓN: 35 min.

SERVINGS: 6

RACIONES: 6

INGREDIENTS

INGREDIENTES

-1 paquet of biscuits

1 paquete de galletas

-60gr of butter

60gr. De mantequilla

-3 eggs

3 Huevos

-2 natural yoghourts

2 yogures naturales

-1 fresh cheese tub

1 tarrina de queso fresco.

-8 spoonfuls of sugar

8 cucharadas de azucar

-Blueberry jam

Mermelada de arándanos.

ELABORATION

-Crush the cookies and mix them with melted butter and one egg. Use this as a base in a circular mould.

-Mix the other ingredients (that is to say yoghurt, cheese and sugar) with the blender and spread the mixture over the base.

-Bake it for 35 minutes in the oven to 200 °C. Take the cake out of the oven and let it cool.

-When the cake is ready, spread the blueberry jam over it as a covering and keep it for a couple of hours in the fridge.



ELABORACIÓN

Machaca las galletas y mézclalas con la mermelada derretida y un huevo. Usa esta mezcla como base en un molde circular.

Mezcla los otros ingredientes, (es decir el yogur, queso y azúcar) con la batidora y esparce la mezcla resultante sobre la base.

Hornea la tarta durante 35 minutos en el horno a 200 grados centígrados. Cuando esté, saca el pastel del horno y deja que se enfríe.

Una vez esté frío, ya puedes esparcirle la mermelada de arándanos por encima y meter la tarta un par de horas en la nevera para que se refresque.



RECIPÉ 20: "JEX-BLAKE" CHEESECAKE WITH BLUEBERRIES⁵⁴ (VERSION 2) Contributed by Amparo Quilis Farinós

INGREDIENTS:

350GR. Philadelphia cheese

500 ml. Milk

125 gr. Butter

250 gr. Biscuits

4 Gelatin sheets or syrup

INGREDIENTES

350 gr. De queso Philadelphia

Medio litro de leche

125gr. De mantequilla

250gr. De galletas

4 tiras de gelatina o sirope.

DIRECTIONS

-Crumble the biscuits and mix them with the melted butter.Knead the dough.

-Boil the milk with the sugar and the cheese and stir them together.

-Pour the mixture on the base of biscuits

-Add the gelatin or syrup

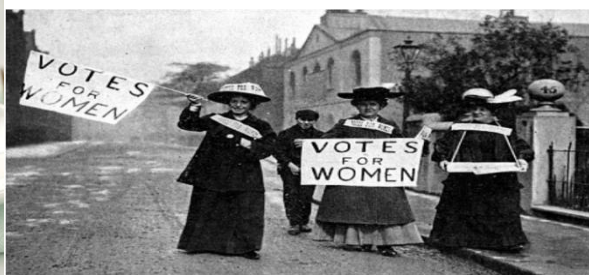
INSTRUCCIONES

Desmigaja las galletas y mézclalas con la mantequilla derretida. Amasa la masa resultante

Hierve la leche con el azúcar junto y el queso y remuévelo todo.

Vierte la mezcla sobre la base de galletas.

Añade gelatina o sirope.



RECIPÉ 21: "NIGHTINGALE" CHEESECAKE⁵⁵ WITH BLUEBERRIES (VERSION 3) Contributed by Elizabeth Guajardo Lira

INGREDIENTS:

20 biscuits "Maria"

100 gr. Butter

450GR. Philadelphia cheese

250 ml. liquid cream

100gr. sugar

4 Gelatin sheets (without flavour)

Cranberry jam

Fresh blueberries to decorate

INGREDIENTES

20 galletas "María"

100gr. De mantequilla

450 gr. De queso Philadelphia

250 ml. de nata líquida

100 gr. de azúcar

4 tiras de gelatina sin sabor.

mermelada de arándanos

Moras frescas para decorar

PREPARATION

-Crumble the biscuits and mix them with the melted butter.

-Knead the dough and put it in a mould, smoothing it around.

-Refrigerate for 15 min to set the butter before removing from the tin.

-Soak the gelatin leaves in cold water for at least 4 minutes to soften them.

PREPARACIÓN

Desmigaja las galletas y mézclalas con la mantequilla derretida.

Trabaja la masa y ponla en un molde bien extendida.

Pon el molde en la nevera 15 minutos para poder luego desmoldarlo.

Pon las hojas de gelatina en agua fría para que se ablanden.

Then Remove them from the water and squeeze out the excess liquid.

-Mix in a small cooking pot the sugar, the cream, the cheese and the gelatine sheets drained

-Beat all the ingredients with an electric beater and let it Simmer until it starts to boil, always stirring it.

-Switch off the fire and let the mixture cool for 10 minutes

- Release the biscuit base from the tin by balancing it on a steady glass and easing down the sides. You can now add your filling. Chill again.

-After one day in the refrigerator, spread the jam and decorate with fresh blueberries.

Escúrrelas cuando las saques del agua.

Pon en una olla pequeña el azúcar, la nata, el queso y las hojas de gelatina escurridas.

Bátelo todo bien y déjalo a fuego lento hasta que empiece a hervir, siempre removiendo.

Apaga el fuego y deja que se enfríe la mezcla 10 minutos.

Desmoldea la base y añádele el relleno. Vuelve a poner en la nevera.

Después de un día en la nevera, esparce la mermelada y decora con moras frescas.

*"Si es justo que los hombres luchen por su libertad, y Dios sabe cómo estaría la raza humana hoy en día si no lo hubieran hecho, entonces es justo que las mujeres luchen por su libertad". (Emmeline Pankhurst) Cita traducida por **Antonio Vila Redondo**.*



**RECIPe 22: PURPLE MASHED POTATO WITH MOLLET EGG
(PURÉ DE PATATA VIOLETA CON "MOLLET" EGG)**

Contributed by Amparo Muñoz Domingo.

INGREDIENTS 4 SERVINGS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- | | |
|---------------------------------------|---|
| -600gr. Purple potatoes | 600gr. De patatas moradas |
| -100ml of the potatoes' cooking water | 100 ml del agua de cocción de las patatas |
| -100ml. Milk | 100ml. de leche. |
| -100gr. Butter | 100gr. De mantequilla. |
| -A Pinch of salt | 1 pellizco de sal |
| -A Pinch of nutmeg | 1 pellizco de nuez moscada |
| -A Pinch of chili pepper | 1 pellizco de chile |
| -A Pinch of ground pepper | 1 pellizco de pimienta molida |
| -3 or 4 black garlics | 3 ó 4 ajos negros |
| -4 Eggs | 4 Huevos |

ELABORATION

ELABORACIÓN

-Wash the potatoes. Put them in a saucepan to boil with the skin covered with water until they are tender.

-Cool them in cold water to peel them, without cooling them completely.

-Put them in a large bowl, break them into pieces with a fork.

-Add the hot milk and the cooking water in equal parts, start with less quantity than indicated to adjust to taste.

-Add the butter (diced), salt, nutmeg, chili and pepper (not very spicy).

Mash the mixture with the fork to obtain a lumpy purée.

-To cook the mollet eggs, heat water in a saucepan. When it starts to boil, add the eggs and cook them for 5 minutes.

Lava las patatas. Ponlas en un cazo y hiérvelas con piel cubiertas con agua hasta que estén tiernas.

Refrescalas en agua fría para pelarlas, sin enfriarlas del todo.

Colocalas en un cuenco grande, rómpelas con un tenedor.

Añade la leche caliente y el agua de la cocción de las patatas a partes iguales. Empieza añadiendo menos cantidad y ve ajustándola a tu gusto.

Añade la mantequilla, cortada a daditos, la sal, la nuez moscada, el chili y la pimienta (que no sea muy picante).

Aplástalo todo con el tenedor para conseguir un puré rústico.

Para cocinar los huevos mollet, calienta agua en un cazo. Cuando empiece a hervir, añade los huevos y cocínalos durante 5 minutos.

Then remove them from the heat and cool them with cold water and peel them.

Entonces, quítalos del fuego y enfríalos con agua y péralos.

PLATING

EMPLATADO

-Serve the purée in a dinner plate and place over it the egg. Garnish the dish with potato slices and something green such as a parsley leaf, for example.

Sirve el puré en un plato hondo y coloca el huevo sobre él. Decora el plato con rodajas de patata y algo verde como, por ejemplo, una hojita de perejil.



"Los hombres dictan el código moral y esperan que las mujeres lo cumplan"
(Emmeline Pankhurst) Cita traducida por **Felisa Joaquina Ruiz Roig**

RECIPe 23: RED CABBAGE, LETTUCE HEARTS AND WHITE CHEESE SALAD Contributed by Amparo Muñoz Domingo.

INGREDIENTS:

- A red cabbage
- Lettuce hearts
- Fresh Cheese
- Apple cider Vinegar

INGREDIENTES

- Una col lombarda
- Cogollos de lechuga
- Queso Fresco
- Vinagre verde de manzana

-Balsamic Vinegar

Vinagre de Módena

-Olive Oil and salt

Aceite de oliva y sal

ELABORATION

ELABORACIÓN

-Cut the cabbage and put it on one side of the plate. Dress it with some olive oil and balsamic vinegar.

Corta la col y colócala a un lado del plato. Alíñala con aceite de oliva y vinagre balsámico.

-Cut the lettuce and put it on the other side of the plate. Sprinkle it with olive oil and Apple cider vinegar.

Corta la lechuga y ponla en el otro lado del plato. Échale unas gotas de aceite de oliva y vinagre verde de manzana.

-Cut some slabs of fresh cheese, place them in a skillet to fry them lightly on both sides with little oil. Put it in the middle of the plate and Enjoy!

-Corta el queso en láminas gorditas y colócalas en una sartén para freirlas con unas gotitas de aceite de oliva. (sólo vuelta y vuelta). Colócalo en medio del plato y ¡Buen provecho!



The dish above is delicious as such but, if you don't like how this salad is



56

Este plato es delicioso tal y como está pero, si no te gusta el aliño

dressed, you can add to the cheese, cabbage and lettuce the following dressing, recommended by suffragists on page 174 of their Suffrage cookbook (1915):

de esta ensalada, puedes añadirle al queso, col y lechuga este otro aliño, recomendado por las sufragistas americanas en la página 174 de su recetario de 1915.



57

There is something that Governments care for far more than human life, and that is the security of property, and so it is through property that we shall strike the enemy. Be militant each in your own way. I incite this meeting to rebellion.

*"Hay algo que le importa más al gobierno que la vida humana y es la seguridad de la propiedad y es por eso que es a través de la propiedad que golpearemos al enemigo. Sed militantes cada una a vuestra manera. Yo incito a los aquí congregados a la rebelión". (E. Pankhurst) Traducido por **Ricardo Arce Real**.*

RECIPÉ 24: SUFFRAGE SALAD DRESSING ("ALIÑO DE ENSALADA PRO SUFRAGIO/ DE LAS SUFRAGISTAS")
Translated into Spanish by Isabel Columba Chaparro Gómez

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| - Yolks of 2 eggs | Yemas de 2 huevos |
| - 3 tablespoons of sugar | 3 Cucharadas de azúcar |
| - 2 tablespoons of tarragon vinegar | 2 Cucharadas de vinagre de estragón |
| - 1 pinch of salt | 1 pizca de sal |

Beat well; Cook in double boiler. When cold and ready to serve, fold in⁵⁸ $\frac{1}{2}$ pint of whipped cream.

Bate bien (los huevos). Cocina el aliño al baño María. Cuando esté frío y listo para servir añada con cuidado mezclándolo bien la mitad de una pinta (225ml) de nata montada.



59

"Los animales se alimentan, los hombres comen pero sólo los hombres inteligentes saben que comer" Cita de Jean Anthelme Brillat-Savary. Cita traducida por **Isabel Columba Chaparro Gómez**

RECIPÉ 25: RED CABBAGE WITH APPLE, RAISINS AND PINENUTS. (COL LOMBARDA CON MANZANAS ROJAS, PASAS Y PIÑONES) Contributed by Pepa Iluch González

INGREDIENTS

- Red Cabbage (3/4 parts)
- 2 apples
- 2 onions
- vinegar-
- Salt
- 1 cup of raisins
- 1/4 cup of pine nuts

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de una col lombarda
- 2 manzanas
- 2 cebollas
- Vinagre
- Sal
- 1 taza de pasas
- $\frac{1}{4}$ de taza de piñones

ELABORATION

-Shred the red cabbage and boil it for 15 min.

ELABORACIÓN

Corta la col lombarda a tiras y hiérvela durante 15 minutos.

-Peel the apples and the onions and chop them

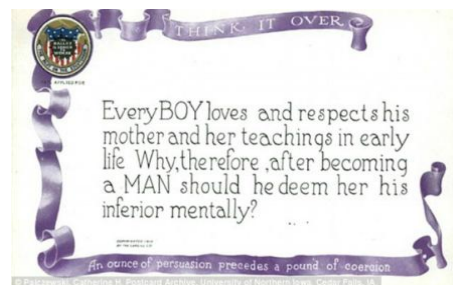
-Poach the onion with a pinch of salt and a little olive oil in a frying pan. Once poached, add the apples, the red cabbage and some vinegar and keep on cooking till everything is ready.

-Add the raisins and the pinenuts to the rest and serve it in plates decorated with a leaf of mint.

Pela las manzanas y las cebollas y cortalas a trozos.

Pocha la cebolla con una pizca de sal y un poquito de aceite de oliva en una sartén. Una vez pochada, añade las manzanas, la col y un chorrito de vinagre y sigue cocinándolo todo hasta que esté listo.

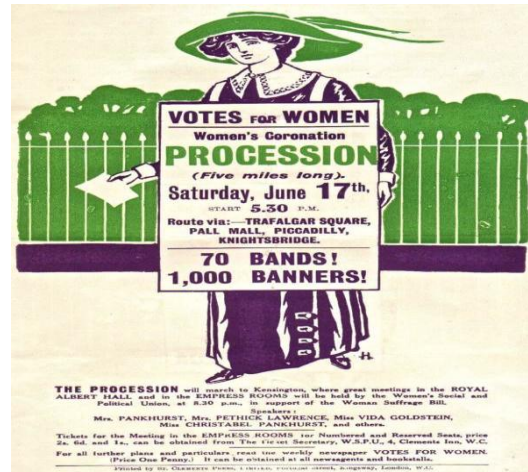
Añade las pasas y los piñones al resto y sírvelo en platos decorados con una hoja de menta.



"Los chicos aman y respetan las enseñanzas de su madre cuando son pequeños. Porque, entonces, al covertirse en hombres, las consideran /a esas mismas madres) como inferiores intelectualmente". Cita traducida por M^a remedios César Cuquerella.

And, please, note well that purple was the most important colour for suffragettes since "purple" versus "red" is what distinguished suffragists led by Millicent Fawcett from them.

Y date cuenta que el morado era el color más importante para las sufragistas ya que era precisamente este morado frente al rojo lo que las dirigía del grupo de sufragistas más moderadas lideradas por Millicent Fawcett.



50

The NUWSS banner was "red, white and green" and the suffragettes' one "purple, white and green". So, Conservative women didn't display "radical" purple.

El estandarte de NUWSS era rojo, blanco y verde y el de las sufragistas morado, blanco y verde. Las mujeres conservadoras no llevaban el morado.

In other words,

En otras palabras

Red was an outstanding colour for suffragists, as it is in the following recipes:

El rojo era un color muy importante para las sufragistas, como en las siguientes recetas:



I can never feel that setting fire to houses and churches and litter boxes and destroying valuable pictures really helps to convince people that women ought to be enfranchised. (Millicent Fawcett)

"Yo no creo que prender fuego a casas e iglesias y a papeleras y destruir cuadros valiosos realmente ayude a convencer a la gente de que las mujeres deberían votar". Cita traducida por **Margaret Flaws**

RECIPe 26: WATERMELON STAR SALAD (ENSALADA DE ESTRELLA DE SANDÍA) Contributed by Antonio Sanz Muñoz

SERVES: 4 (Para 4 personas)

INGREDIENTS

- lettuce leaf
- 2 slices watermelon,
1 inch thick round slices

INGREDIENTES

- 1 Hoja de lechuga
- 2 rebanadas de sandía cortadas de forma redonda de una pulgada de grosor (2,54cm)

- 1 cup cottage cheese

- 1 taza (250gr) de crema de queso cottage.

- 1/2 cup fresh blueberries

- ½ taza (125gr) de arándanos azules (frescos, no congelados)

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

- Place one lettuce leaf on each salad plate.

- Coloque una hoja de ensalada en cada plato (llano)

- Cut each watermelon slice into 10 equal wedges; remove rind.

- Corte cada rodaja de sandía en 10 cuñas (triángulos) iguales. Quite lo blanco y la corteza.

- Arrange 5 melon wedges on each plate in a circle with points outward to resemble a star.

- Arregle 5 cuñas de melón en cada plato en un círculo con las puntas hacia fuera para que forme una estrella.

-Spoon cottage cheese into centers of watermelon stars.

Ponga una cucharada de queso en cada centro de estrella de melón

-Sprinkle blueberries over cottage cheese and over the lettuce.

Ponga arándanos sobre el queso o por el plato (sobre los trozos en que se ve la lechuga)

-Enjoy it!

¡Buen provecho!



There is no freedom on earth or in any star for those who deny freedom to others

Elbert Hubbard

"No hay libertad en la tierra ni en ninguna estrella para aquellos que deniegan la libertad a otros"⁶¹ (Elbert Hubbart) Cita traducida por **Elisa Benlloch Alcañiz**.

RECIPES 27: "BALFOUR" CHERRY LIMEADE (Gaseosa de lima y cereza "Balfour"⁶²) Contributed by Ricardo Arce Real

-One can frozen limeade concentrate, any brand

1 lata congelada de limonada concen trada con sabor a lima, de cualquier marca.

-One 2 liter bottle of Sprite (or equivalent soda)

1 botella de dos litros de Sprite (equivalente a Soda)

-One 10 oz. jar maraschino cherries, with juice

1 tarro de 10 onzas (300gr.) de cerezas (o guindas) al marrasquino, con jugo.

-1 lime

1 lima

-Crushed ice (optional)

Hielo picado

DIRECTIONS:

INSTRUCCIONES

-Chill all ingredients in fridge until cool.

Pon todos los ingredientes en la nevera hasta que estén fríos

-Slowly pour Sprite, limeade and cherries into a large pitcher and mix slowly to preserve carbonation.

Vierte lentamente el sprite, la gaseosa de limón y las cerezas en una jarra grande y mézclalo todo lentamente para preservar las burbujas.

-Fill glasses with crushed ice, then pour in your limeade.

Llena los vasos con hielo picado y entonces vierte la limonada.

-Slice limes to garnish, and enjoy!

Haz rodajas de limas para decorar y a disfrutar. ¡Buen provecho!



WHY WOMEN SHOULD VOTE

Alice Stone Blackwell.
c. 1904

Because it is fair and right that those who must obey the laws should have a voice in making them.

"Por qué las mujeres deberían votar: Porque es justo y correcto que quienes deben obedecer las leyes puedan tener una voz cuando estas se hacen (Alice Stone Blackwell)⁶³ Cita traducida por **Jose Cabeza Compostizo**.

RECIPe 28: STRAWBERRY SHORTCAKE TRIFLE (BIZCOCHO CON NATA Y FRESAS) Contributed by Pilar Usedo Caballer

YIELD: 6 SERVINGS

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTS:

1 cup double cream

3 tablespoons sugar

1/2 teaspoon vanilla

1 loaf pound cake,

2 cups chopped strawberries

INGREDIENTES

1 Taza de nata para montar.

3 Cucharadas de azúcar

½ cucharadita de vainilla.

1 bizcocho

2 tazas de fresas cortadas a Trocitos

DIRECTIONS:

INSTRUCCIONES

-In a medium bowl or the bowl of a stand mixer, beat (on medium-low speed) the heavy cream until light and fluffy.

-Add the sugar and vanilla, and beat it well.

-To assemble the trifle, divide the pound cake in half and distribute evenly between six individual serving glasses.

-Sprinkle half the Strawberries over the top, then add a dollop of whipped cream.

En un bowl mediano o en el de la batidora de mano, bate a velocidad media, la nata hasta que esté ligera y espumosa.

Añade el azúcar y la vainilla y bátelo bien.

Para montar el postre, divide el bizcocho por la mitad y distribúyelo por igual en 6 vasos.

Pon la mitad de las fresas encima del bizcocho en cada vaso y añade una cucharada de nata montada.

Repeat with remaining pound cake, strawberries, and cream.

Vuelve a hacer lo mismo con el pastel nata y fresas que quedan

-Decorate the glasses with a sprig of mint

Decora los vasos con una ramita de menta.



Women should have free access to every field of labor which they care to enter, and when their work is as valuable as that of a man it should be paid as highly.

Theodore Roosevelt

"Las mujeres deberían tener un libre acceso a cualquier ámbito laboral en el que quisieran entrar, y cuando su trabajo vale igual que el de un hombre debería pagársele como a él". (T. Roosevelt) Cita traducida por Pepi Belenguer Puchades

If you don't have any pound cake at hand, you can serve instead:

Si no tienes ningún bizcocho a mano, puedes servir lo siguiente:

RECIPÉ 29: STRAWBERRIES AND CREAM WITH A LEAF OF MINT (FRESAS CON NATA, DECORADAS CON UNA HOJITA DE MENTA) Contributed by Pilar Usedo Caballer

INGREDIENTS:

INGREDIENTES

-16 Oz of Strawberries

16 onzas de fresas (454gr.)

-8 oz of cream

8 onzas de nata (227gr)

-1 can of condensed milk

1 lata de leche condensada

PREPARATION

PREPARACIÓN

-Cut strawberries into slices.

Haz las fresas a rebanaditas

-Place the slices in a large bowl

Ponlas en un cuenco

-Mix condensed milk and cream with a spoon and refrigerate.

Mezcla la leche condensada y la nata con una cuchara y refrigera.

-Once everything is cool, mix and serve garnished with a sprig of mint

Cuando todo esté frío, mézclalo y sírvelo decorado con una ramita de menta.



Justice and freedom for women are things worth securing [...] for civilisation itself." - (Millicent G. Fawcett, 1928)

*"La Justicia y libertad para las mujeres son cosas que merece la pena asegurar [...] para la propia civilización". Cita traducida por **Inmaculada Real Real***



64

On the other hand, the most important colour for suffragettes which, by the way, is the one which women display every 8th of March to commemorate the fight for the vote is "violet" or "purple".

Por otro lado, el color más importante para las sufragistas radicales, que, por cierto, es el que siguen poniéndose las mujeres cada 8 de marzo para conmemorar la lucha por el voto es "violeta" o "morado".



"Prefiero ser una rebelde que una esclava" (E. Pankhurst) Cita traducida por Vicente Fernández Molina

Some "purple" recipes for this important day to abide by the quote "TELL ME WHAT YOU EAT, AND I'LL TELL YOU WHAT YOU ARE"⁶⁵ are the following:

Algunas recetas con tono violeta o morado para cumplir en este día con la cita: "Dime lo que comes y te diré lo que eres", son las siguientes:

RECIPE 30: CABBAGE SAUTÉED WITH APPLES AND TOASTED ALMONDS (COL LOMBARDA REHOGADA CON MANZANAS Y ALMENDRA) Contributed by: Juan Luis Soria Giner

3 SERVINGS (PARA TRES PERSONAS)

INGREDIENTS

- $\frac{1}{2}$ Purple cabbage
- 1 purple onion
- 2 or 3 golden delicious apples
- 3 or 4 cloves of garlic
- Olive oil, salt and pepper
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 50 gr. Sultanas and sliced toasted almonds

INGREDIENTES

- Media col lombarda
- 1 cebolla morada
- 2 ó 3 manzanas golden
- 2 ó 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva, sal y pimienta.
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 50 gramos de pasas sultanas y almendras tostadas laminadas.

PREPARATION

-Boil the cabbage with a pinch of salt. Meanwhile, boil the peeled and diced apples in another pan.

-Brown the garlic (minced) and the onion (shredded). Season with salt and pepper and add the cabbage. Let it simmer for a few minutes.

-Turn off the fire and add some vinegar, apple dices, sliced almonds and sultanas.

PREPARACIÓN

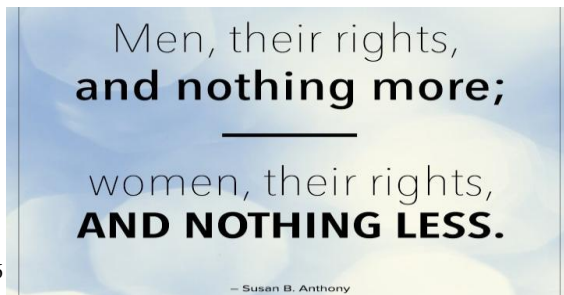
Hierve la col con una pizca de sal. Mientras se hace, hierva las manzanas cortadas a cubitos y peladas en otra cazuela.

Dora el ajo picado y la cebolla cortada en juliana. Salpimenta y añade la col. Déjala pochando durante unos minutos.

Apaga el fuego y añade un chorrito de vinagre, los trocitos de manzana, las almendras laminadas y unas pasas sultanas.

-Serve and enjoy!

¡Sirve y disfruta. ¡Buen provecho!



Los hombres, sus derechos, y nada más. Las mujeres sus derechos y nada menos (Susan B. Anthony) Cita traducida por David Terrel Biribay

RECIPES 31: "KIMMINS" BEET SALMOREJO (SALMOREJO DE REMOLACHA "KIMMINS"⁶⁷) Contributed by: M^a Bel Sos Herranz

INGREDIENTS

- 500 grs of beet
- 2 cloves of garlic
- 40grs. of breadcrumbs
- Black pepper, olive oil and salt
- Vinegar (Optional)

INGREDIENTS

- 500 gramos de remolacha
- 2 dientes de ajo
- 40 gramos de pan rallado
- pimienta negra, aceite de oliva y sal
- Vinagre (opcional)

-A boiled egg, Serrano ham pieces or grated cheese (Puedes añadir huevo duro rallado, taquitos de jamón o queso rallado.)

ELABORATION

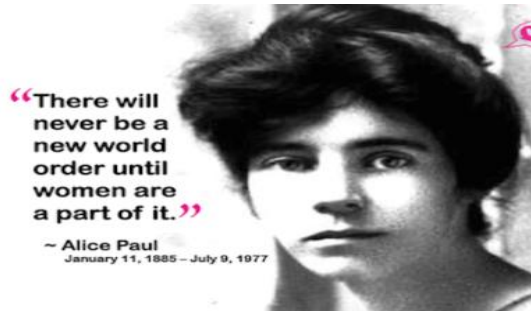
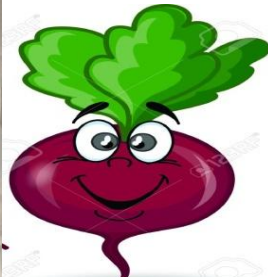
ELABORACIÓN

-Beat all the ingredients with a blender to a soft cream.

Bate todos los ingredientes con una batidora hasta hacerlos una crema suave.

-Distribute it in bowls and sprinkle with grated boiled egg, Serrano ham pieces or chunks or grated cheese. Serve it very cold

Distribuye la crema en cuencos y espolvoréala con huevo duro ralladito, taquitos de jamón o queso rallado. Sírvela muy fría.



"Nunca habrá un mundo nuevo hasta que las mujeres formen parte de él"
(Alice Paul) Cita traducida por **Isabel Chaparro Gómez**

RECIPE 32: BLACKBERRY BALLS WITH CREAM AND MINT LEAVES (BOLAS DE MORA CON NATA Y HOJAS DE MENTA) Contributed by M^a Remedios César Cuquerella

PREPARATION: 20 minutes

PREPARACIÓN: 20 min.

COOLING TIME: 1h 30min.

TIEMPO DE REFRIGERACIÓN: 1' 30H

INGREDIENTS (SERVINGS: 6)

INGREDIENTES (RACIONES: 6)

-300GR. Blackberries

300 gramos de moras

-3 Yoghourts

3 yogures

-8 Spoonfuls of Sugar

8 cucharadas de azúcar

-1/2 Glass of whipped cream

Medio vaso de nata montada

-6 Sheet/ leaf gelatine

6 Hojas de cola de pescado.
(Hojas de Gelatina)

ELABORATION

ELABORACIÓN

-Soak leaf gelatine in cold water for a few mins to soften. Mix the other ingredients (but the cream, which must be beaten by hand) with a hand blender.

Add the melted fish tail to the mixture of black berries, yoghourts, sugar and whipped cream and cool in the refrigerator in molds.

Pon la cola de pescado en agua fría para que se derrita. Mezcla todos los otros ingredientes en la batidora menos la nata montada que debe mezclarse a mano.

Añade la cola de pescado derretida a la mezcla de moras, yogur, azúcar y nata montada y enfríalo todo en la nevera dentro de moldes.

I am prepared to sacrifice every so-called privilege I possess in order to have a few rights.



"Estoy preparada para sacrificar cada privilegio (como así lo llaman) que poseo para tener unos cuantos derechos" (Inez Millholland) Cita traducida por **Juan Luis Soria Giner**

And, please note well that if you already remember the suffragettes and suffragists' fight on both sides of the Atlantic every 8th of March when you are wearing -or eating- violet foods (colour which stands for "vote", besides, dignity and courage),

Y, por favor fíjate bien que, si tú ya recuerdas a las sufragistas a ambos lados del Atlántico cada 8 de marzo cuando comes o llevas algo violeta (color que representa al "voto", además de la dignidad y valor que mostraron quienes lucharon por el sufragio)

You can go one step further, as they did, by adding a touch of green (hope) and white (purity of intentions) to your clothes or meals, although not to remember the WSPU but one of the women's all over the world most important vindication at that time: **VOTES FOR WOMEN**

Puedes ir un paso más allá como los/las sufragistas hicieron, añadiendo un toque de verde (esperanza) y blanco (pureza de intenciones) a tu ropa o comida aunque no para recordar al WSPU sino a uno de los principales gritos de guerra de las mujeres de todo el mundo en esa época: "EL VOTO PARA LAS MUJERES"



Since these three colours (g)reen, (w)hite and (v)iolet were -and still are-an acronym which means: (G)IVE (W)OMEN THE (V)OTE that is the same than "Votes for Women"

Ya que estos tres colores verde, blanco y violeta eran - y todavía son- siglas del reclamado grito: "DAD/ DADNOS EL VOTO A LAS MUJERES" o, lo que es lo mismo, "Votos para las Mujeres"

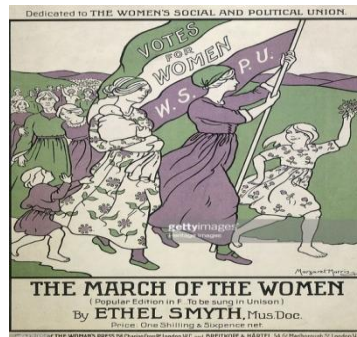
And as a matter of fact, one century ago any woman displaying "green, white and violet", wherever she would

Y, de hecho, hace un siglo cualquier mujer que mostrara estos tres colores, sin importar dónde estuviese

be (at a ball with the Queen or selling fish in a market) or whomever she was (a princess or a working class woman) would have certainly sent this very specific message to one in the know:

**"(G)ive (W)omen the (V)ote!"
Votes For Women!**

(en un baile de palacio con la reina o en el mercado vendiendo pescado), o fuera quién fuese (una princesa o una mujer de clase trabajadora) habría enviado este mensaje de petición del voto a quién supiera qué significaba esta combinación de colores.



And the truth is that these three colours pervaded all layers of society since among the suffragettes' army could be found working class women, middle class ones, millionairesses, ladies of noble birth, or even princesses.

Y la verdad es que estos tres colores calaron en todas las capas sociales ya que entre las filas de las sufragistas radicales había mujeres de clase trabajadora, de clase media, millonarias, mujeres aristocráticas o de origen noble e incluso princesas.

Such was the case of Princess Sophia Alexandra Duleep Singh, an exiled Maharaja's daughter and the goddaughter of Queen Victoria

Tal fue el caso de la Princesa Sophia Alexandra Duleep Singh, la hija de un Maharaja exiliado de la India y ahijada de la reina Victoria.

"You must always vote. You have no idea what women did to get you that right. You must never forget."(Princess Sophia)



*"Siempre tienes que votar. No tienes ni idea de lo que las mujeres tuvieron que hacer para que tú tuvieras ese derecho. No debes olvidarlo nunca. Cita traducida por **Inmaculada Real Real**.*

Sophia had once been the darling of the society pages, an exotic fashion icon, and regular guest at Buckingham Palace. However she risked everything to march shoulder to shoulder with the WSPU and in doing so she brought upon herself the hatred of the most powerful men and women in the Empire⁶⁹.

Friends discarded her and the British government exacted revenge, squeezing her financially, making it impossible for her to stay at Hampton Court and even nearly erasing her from history⁷⁰.

Sophia fue en un tiempo una favorita de las páginas de sociedad, un icónico de moda exótico e invitada habitual del Palacio de Buckingham. Sin embargo, ella lo arriesgó todo por marchar hombro con hombro con las sufragistas radicales del WSPU y al hacerlo atrajo el odio de los hombres y mujeres más poderosos del imperio.

Sus amigos/as la dejaron de lado y el gobierno Británico vengó su atrevimiento exprimiéndola económicamente hasta el punto de hacerle imposible seguir viviendo en Hampton Court e intentando borrarla de la historia.

But, ignoring the growing personal cost, Sophia goaded the authorities to send her to prison; She wrestled with police⁷¹, refused to pay her taxes, supported suffragette arsonists, and even threw herself at the Prime Minister's car, all in an effort to get white women the vote⁷².

Pero, ignorando los costes personales, Sophia provocaba a las autoridades a que la enviaran a la cárcel; forcejaba con la policía, se negaba a pagar impuestos, apoyaba las tácticas más radicales de su grupo como tirar piedras o incendiar cosas e incluso se arrojó ante el coche del Primer Ministro y todo para conseguir el voto a las mujeres blancas.



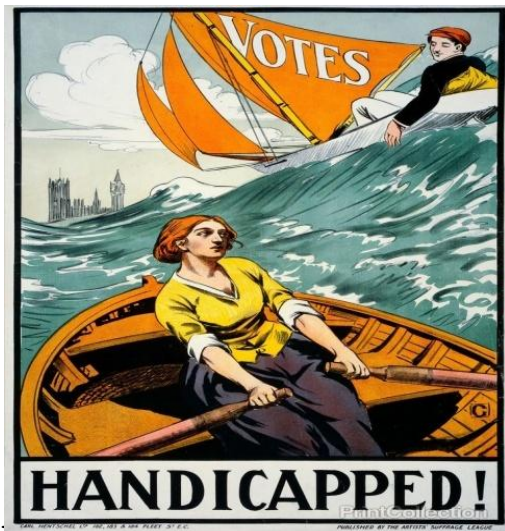
"'No vote, no tax'. When the women of England are enfranchised I shall pay my taxes willingly. If I am not a person for the purposes of representation, why should I be a fit person for taxation?" (Princess Sophia)

"Si no hay voto, no hay tasas. Cuando una mujer de Inglaterra pueda votar, entonces pagaré con gusto mis impuestos. ¿Si no soy una persona para poder ser representada, por qué sí debería serlo para pagar?" Cita traducida por **Josefa Belenguer Puchades**.



73

Doesn't this Princess deserve to be remembered together with the thousand of women and men's who fought for freedom and rights' equality?



Let's pay a little tribute to all of them with the following recipes:

¿No merece ser recordada junto con los miles de mujeres y hombres que lucharon por la libertad e igualdad de derechos?



Rindamos un pequeño homenaje a todos/as ellos con las siguientes recetas:

**RECIPÉ 33: ROYAL PURPLE PUNCH (SOPHIA'S PUNCH)
"PONCHE VIOLETA DE LA PRINCESA" Contributed by Ana
M^a Real Raga**

INGREDIENTS

-1 pint grape juice concentrate

-1 pint raspberry or apple juice concentrate

-1 pint pineapple juice

-1 1/2 bottle (2-liter) ginger ale

Mix ingredients. Chill and serve



"Make the Solemn vote that you will always vote" (Princess Sophia)

One variation to the Princess's Punch is:

INGREDIENTES

1 pinta de zumo de uva concentrado (1/2 litro)

1 pinta de zumo de frambuesa o manzana concentrado (1/2 litro)

1 pinta de zumo de piña

2 litros de ginger ale

Mezcla los ingredientes, en fría en la nevera y sirve muy frío.



"Haz el juramento solemne que siempre votarás" Cita traducida por Pepi Belenguer Puchades

La siguiente receta es una variación del ponche anterior

RECIPe 34: DULEEP PURPLE PUNCH aka PURPLE PASSION PUNCH "PONCHE VIOLETA DULEEP" Contributed by Francisco Javier Fernández Abellán

Ingredients:

4 cups grape juice, chilled

1 quart ginger ale, chilled

1 (46 oz.) can pineapple-grapefruit juice, chilled

Maraschino cherries, for garnish, optional

Directions:

Combine the juices in a punch bowl. Just before serving add in the ginger ale and garnish with cherries, if desired. We prefer to leave the cherries out of the punch bowl and on the side for guests to add to their drink if they'd like.



Yields 14-16 servings (Para 14-16 personas)

Los ingredientes necesarios para el "PONCHE VIOLETA DULEEP" también conocido como "PONCHE VIOLETA DE LA PASIÓN (POR LA CAUSA)" son los siguientes:

-4 tazas de zumo de uva muy frío

-1 litro de ginger ale, también muy fría

-1 lata de zumo de piña y pomelo de 46 onzas (aproximadamente 1360ml) muy fría.

-Cerezas Marrachino, para decorar (Opcional)

Instrucciones: Combina los zumos en un cuenco para ponche. Justo antes de servir añade el ginger ale y decora las copas con cerezas, si quieres. Es preferible dejar las cerezas fuera del cuenco de ponche para que se las ponga sólo quién quiera.



RECIPE 35: "SINGH" BLACKBERRY ICE CREAM WITH MINT AND CHOCOLATE Contributed by: Lola Vercher Llopis

INGREDIENTS

- Blackberry ice cream
- White chocolate to garnish, grated with a coarse grater.
- Mint leaves

INGREDIENTES

- Helado de mora
- Chocolate blanco para decorar
Rallado con un rallador grueso
- Hojas de menta de decoración

DIRECTIONS

- Scoop 4 large balls of ice cream into 4 small ramekins that just hold each scoop.
- Drizzle each scoop of ice cream with white chocolate.
- Add a leaf of mint as decoration

INSTRUCCIONES

- Pon 4 cucharadas (/bolas) grandes de helado en cuatro tarrinas pequeñas en las que sólo quepa una cucharada.
- Espolvorea cada bola con chocolate blanco
- Añade una hojita de menta



"Las mujeres que se comportan bien, raramente hacen historia" (Eleanor Roosevelt) Cita traducida por **Chelo Genovés Arce**.

RECIPÉ 36: "ROYAL" SALMOREJO OF STRAWBERRIES AND BEETROOT (SALMOREJO PRINCIPESCO DE FRESAS Y REMOLACHA) Contributed by Pepa Lluch González

INGREDIENTS SERVINGS: 4 people **INGREDIENTES** Para 4 pnsas

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| -200g of cooked beet | 200 gramos de remolacha hervida |
| -100 ml of Cream of milk | 100ml de nata |
| -250g of strawberries | 250 gr de fresas |
| -400g tomatoes | 400 gr. De tomates |
| -50g of goat cheese | 50gr. De queso de cabra. |
| -1 clove of garlic | 1 diente de ajo |
| -1C.of butter | 1 taza de mantequilla |
| -1 tablespoon of vinegar | 1 cucharada de vinagre |
| -1 pinch of salt | 1 pizca de sal |
| -1 pinch of pepper | 1 pizca de pimienta. |

-60 ml olive oil

60ml. De aceite de oliva

RECIPRE PREPARATION

PREPARACIÓN DE LA RECETA

-Cut the tomatoes, Straw berries and cooked beets in small pieces.

Corta los tomates, fresas y remolachas cocidas en trozos pequeños.

-Mix everything in the blender with a clove of garlic, some vinegar, olive oil and salt.

Mézclalo todo en la batidora con un diente de ajo, un chorrito de vinagre, aceite de oliva y sal. Cuando esté listo refrigera la crema en la nevera.

When ready, Cool the mixture in the fridge. Now, put the butter, cheese, cream, salt and pepper in a saucepan and beat everything very well slowly until you have a creamy mixture.

Ahora pon la mantequilla, queso, nata, sal y pimienta en una sartén y bátelo todo muy bien lentamente hasta obtener una consistencia cremosa.

Take the salmorejo out of the fridge. Serve it in bowls and add a bit of cream of cheese and some strawberries in pieces to each serving.

Saca el salmorejo de la nevera. Sírvelo en cuencos con un poco de crema de queso y algunas fresas para cada persona.

Enjoy the salmorejo!

¡Buen provecho!



*a strong woman
stands up for herself.
a stronger woman
stands up for others.*



"Una mujer fuerte se pone en pie por ella misma, una mujer más fuerte se pone en pie por los demás". Cita traducida por **Carmen Gómez Cuellar**.

RECIPES 37: REBEL PURPLE POWER PARFAIT (POSTRE DE PODER VIOLETA PARA REBELDES) Contributed by Inmaculada Ferrán Olmos

PREP TIME: 20 MINUTES (TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 min)

INGREDIENTS (INGREDIENTES) **SERVINGS: 2** (2 raciones)

PURPLE SWEET POTATO PUDDING PUDDING DE BONIATO VIOLETA

- 1 medium purple sweet potato Medio boniato violeta.
- 1 ripe banana 1 plátano maduro.
- $\frac{1}{2}$ tsp vanilla extract $\frac{1}{2}$ cucharada de extracto de vainilla.
- $\frac{3}{4}$ cup non-dairy milk $\frac{3}{4}$ de taza de leche vegetal
- 1-2 tbsps maple syrup to taste (1 ó 2 cucharadas de jarabe de arce según gusto)

BLUEBERRY CREAM CREMA DE ARÁNDANOS

- 2 frozen bananas 2 plátanos congelados
- 1/2 cup frozen blueberries $\frac{1}{2}$ taza de arándanos congelados

TO DECORATE

- Coconut whipped Cream
- Frozen dried blueberries
- Pretty purple flowers

PARA DECORAR

- Nata montada de coco
- Arándanos secos congelados
- Flores bonitas violeta

INSTRUCTIONS

-for the Pudding: Bake and peel the sweet potato. Let it cool. Blend all the ingredients. Divide between two jars

-For the blueberry cream: Blend all the ingredients in a blender until smooth. Scoop into your jars on top of the pudding.

-Decorate:

Top each jar with a dollop of coconut whipped cream and garnish with blueberries and flowers. Enjoy immediately!

INSTRUCCIONES

Para el pudding: Hornea y pela el boniato. Déjalo en friar. Mezcla todos los ingredientes. Dividelo entre dos tarritos.

Para la crema de arándanos: Bate los plátanos y los arándanos hasta que estén sin grumos. Coloca esta crema en cada tarrito arriba del pudding.

Decora

la parte superior del postre con una cucharada de nata montada de coco y decóralo con arándanos y flores. ¡Cómetelo inmediatamente!



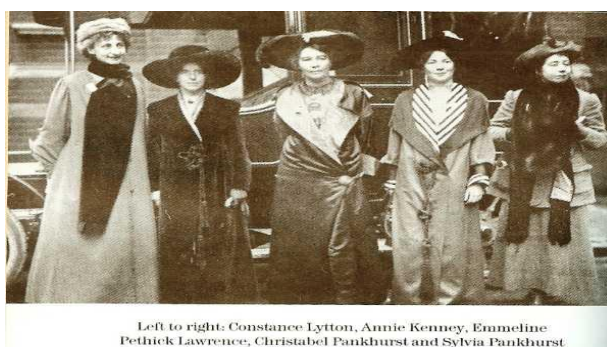
Roll up your sleeves, set your mind to making history, and wage such a fight for liberty that the whole world will respect our sex.

Carrie Chapman Catt

"Arromágate, pon tu mente a hacer historia y haz una pelea tal por la libertad que todo el mundo respete a nuestro sexo" (American Carrie C. Catt) Cita traducida por **Inmaculada Real Real**

On the other hand, another woman worth mentioning was the British suffragette activist, writer, speaker and campaigner for prison reform, votes for women, and birth control, Lady Constance Georgina Bulwer-Lytton, usually known as Constance Lytton.

Por otro lado, otra mujer que debemos mencionar es a la sufragista radical británica, escritora y activista incansable por la reforma de prisiones, votos para las mujeres y control de la natalidad Lady Constance Georgina Bulwer - Lytton, conocida normalmente como: Constance Lytton



Left to right: Constance Lytton, Annie Kenney, Emmeline Pethick Lawrence, Christabel Pankhurst and Sylvia Pankhurst

Although born and raised in the privileged ruling class of British society (she was the daughter of a viceroy and the sister of a member of the House of Lords), Constance rejected this background to join the WSPU being imprisoned four times and force fed while on hunger strike

Aunque perteneciente a la clase alta de la sociedad británica (ya que era hija de un vizrey y hermana de un miembro de la casa de los Lores), Constance rechazó su clase para unirse al WSPU, siendo encarcelada cuatro veces y alimentada a la fuerza (torturada) al declararse en huelga de hambre.

To avoid receiving special treatment and privileges because of her family connections, Constance took the alias and disguise of Jane Warton, an 'ugly London seamstress' and that was when she was tortured.

Para evitar recibir privilegios y ser tratada de manera diferente se cambió el nombre y disfrazó adoptando la identidad de Jane Warton, una costurera de Londres y, al no saber quién era en realidad, es cuando fue torturada en la cárcel.



With this woman the (V) for "votes" took a new meaning: "Suffering, Fight and Sacrifice" since, while imprisoned in Holloway during March 1909, she used a piece of broken enamel from a hairpin to carve the letter "V" (for Votes) into the flesh of her breast, placed exactly over the heart.

Con esta mujer la "V" o color violeta por los "votos" adquirió un nuevo significado, el de "sufrimiento, lucha y sacrificio" ya que durante una estancia en la prisión de Holloway en marzo de 1909, usó un trozo de esmalte roto de un gancho del pelo para grabarse la "V" (como símbolo de voto por las mujeres) en su pecho, exactamente sobre su corazón

Her plan was to carve 'Votes for Women' from her breast to her cheek,

Su plan era grabarse "Votos para las Mujeres" desde el pecho hasta la mejilla para que siempre estuviera visible,

so that it would always be visible but after completing the "V" on her breast and ribs, she requested sterile dressings to avoid blood poisoning, and her plan was aborted by the authorities

pero después de grabarse la "v" sobre su pecho y costillas, pidió gasas estériles para evitar que se le infectara con la sangre y su plan fue abortado por las autoridades.



79

Some recipes in honour of this brave woman and her commitment to the Cause are the following

Algunas recetas en honor de esta valiente mujer y su compromiso con la causa son las siguientes:

RECIPES 38: PURPLE TEA (TÉ VIOLETA) Contributed by M^a Carmen LLuch González

Purple tea is grown in Kenya and it contains anthocyanin, the flavonoid responsible for giving blueberries and pomegranates their purplish colour.

El té violeta es cultivado en Keya y contiene antocianina, el flavonoide responsable de dar a los arándanos y granadas su color violeta.

Anthocyanins are free radical-fighting antioxidants responsible for the urinary tract infection fighting power of this tea and its many other benefits such as boosting the body immune system, or improving memory.

Los antocianinos son anti oxidantes que combaten los radicales libres y que ayudan a prevenir y tratar las infecciones del tracto urinario además de subir las defensas y mejorar la memoria

INGREDIENTS

Purple tea.

INGREDIENTES

Té violeta

STEeping INSTRUCTIONS

-Brew 1-2 teaspoons of tea with 8 fl oz of water at 170-180 °F for 3 minutes.

CAFFEINATED: Yes

(Tiene cafeina)

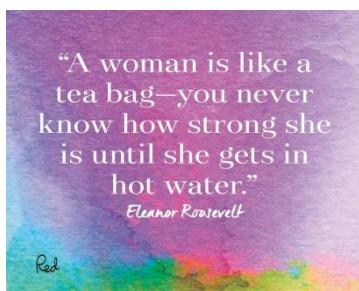
INSTRUCCIONES PARA HACER LA INFUSIÓN

Hierve 1 ó 2 cucharaditas de té con 8 onzas fluidas de agua (240-250 ml) a 170-180 grados Farenheit (unos 80 grados centígrados) durante 3 minutos.

CUPS TO GRAMS CONVERSIÓN DE GRAMOS EN TAZAS

100 grams makes 45-50 cups Con 100 gr. Salen entre 45 y 50 tazas.

"Una mujer es como una bolsa de té. Nunca se sabe lo fuerte que es hasta que está en agua caliente." (Am. Eleanor Roosevelt) Cita traducida por Julie Guillaume



And as figs resemble small hearts.... Here you are 3 variations of the same recipe: "One for justice, one for freedom and one for the right to vote".

Y como los higos recuerdan a corazones.....Aquí tienes 3 variaciones de la misma receta: "Una por la justicia, una por la libertad y una por el derecho al voto"

RECIPES 39: FIGS WITH GOAT CHEESE AND PINE NUTS (HIGOS CON QUESO DE CABRA Y PIÑONES) Contributed by Oscar Ferrer Yuste.

A small dollop or two of fresh, creamy goat cheese and some toasted pine nuts make for a rich, savory treat when plopped on sweet ripe figs.

Una pequeña cucharada o dos de queso fresco y cremoso de cabra y piñones tostados se convierten en un bocado muy delicioso cuando se dejan caer sobre dulces higos maduros



Remember the dignity of your womanhood. Do not appeal, do not beg, do not grovel. Take courage, join hands, stand besides us, fight with us.
Christabel Pankhurst

"Recuerda la dignidad de tu sexo (de ser mujer). No apeles (no pidas), no supliques; no te arrastres (no te humilles). Sé valiente (ármate de valor), une tus manos (con las nuestras), ponte detrás de nosotras, lucha con nosotras" (Christabel Pankhurst) Cita traducida por **M^a Rosario Relloso Ortiz de Barrón.**

RECIPe 40: "FIGS WITH MARSCAPONE AND A CHIFFONADE OF MINT" (CHIFONADA DE MENTA E HIGOS CON MASCARPONE) Contributed by M^a Dolores Julve Pina

Halve or quarter figs lengthwise and serve with small dollops of mascarpone, Greek yogurt, or sour cream on top or to the side. A chiffonade of mint (i.e., mint cut into ribbons) is a nice touch.

Parte por la mitad o en cuartos los higos a lo largo y sirve con una cucharada de mascarpone, yogur griego o crema agria (que puedes ponerles encima o a un lado) Una chifonada de menta (es decir, menta cortada a tiritas muy finitas) le dará un toque bonito.



RECIPe 41: FRESH FIGS WITH MASCARPONE, MINT AND ITALIAN HONEY (HIGOS NATURALES CON MASCARPONE, MENTA Y MIEL) Contributed by M^a Dolores Julve Pina.

Prep Time: 20 minutes Cook Time: 0 minutes Servings: 4

Tiempo de preparación: 20 min. Tiempo de Cocción: 0 (Para 4 personas).

INGREDIENTS:

-1/2 cup mascarpone cheese

-1/2 lb. ripe black mission figs, quartered

-8 fresh mint leaves, thinly slivered

-1/4 cup Italian honey

-Fresh baguette for serving

INGREDIENTES

1/2 taza de queso mascarpone

1/2 libra de higos brevas cuarteadas.

8 hojitas de menta fresca cortadas a rodajitas finas

1/4 de taza de miel italiana

1 pan de barra del día para servir.

DIRECTIONS:

Divide the mascarpone cheese and figs among 4 dessert plates. Sprinkle the mint over the figs and cheese and drizzle with the honey.

Serve immediately with the fresh baguette alongside.

INSTRUCCIONES

Divide el queso mascarpone y los higos en 4 platos de postre. Espolvorea la menta sobre los higos y el queso y salpícalo todo con miel.

Sirvelo inmediatamente acompañándolo con una barra de pan



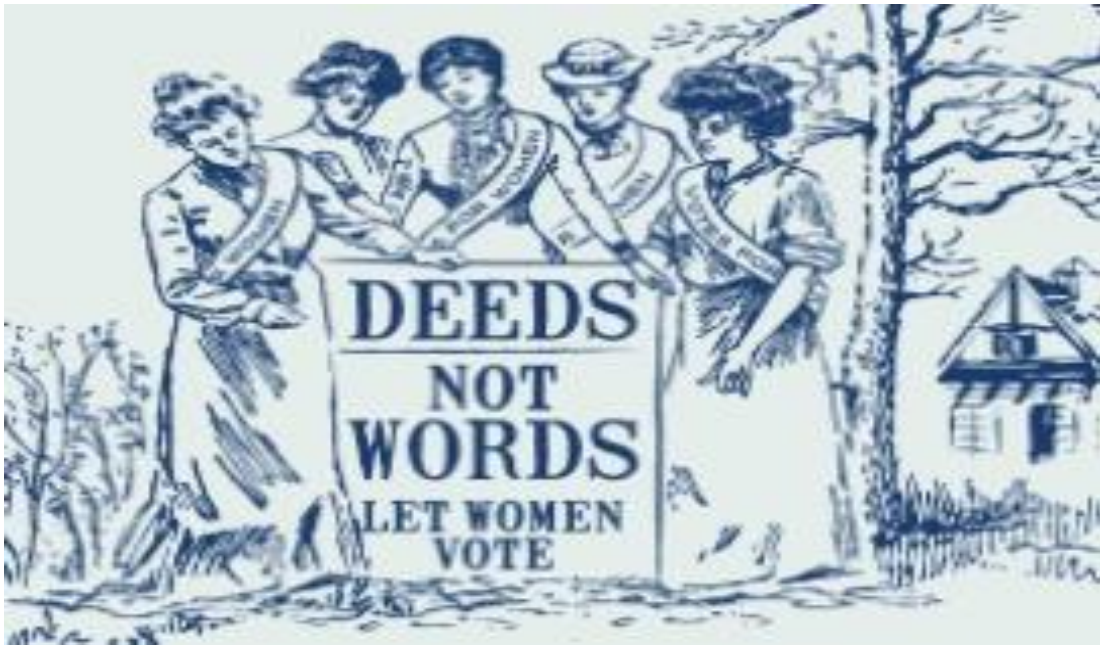
80

A DEFIANT DEED HAS GREATER VALUE
THAN UNNUMERABLE THOUSANDS OF
WORDS.

- EMMELINE PANKHURST -



"Un acto desafiante tiene un valor mucho más grande que miles de palabras (E. Pankhurst)" Cita traducida por **Francisco Javier Fernández Abellán**.

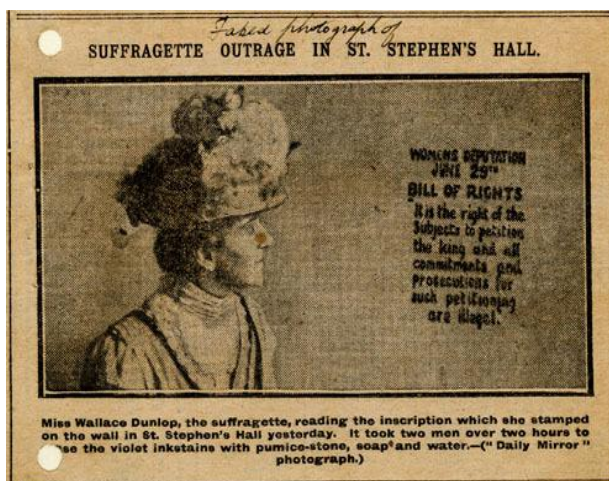


Constance was not the only woman to be force-fed while on hunger strike in prison, as a matter of fact from 1905 until the outbreak of the first world war, about 1,000 "suffragettes" were sent to prison where, from 1909, many used the hunger strike to demand being treated as political prisoners.

The first WSPU related hunger strike was conducted by sculptor Marion Wallace Dunlop⁸¹ in June 1909.

Constance no fue la única mujer alimentada a la fuerza estando en huelga de hambre en la cárcel, de hecho desde 1905 hasta el comienzo de la 1ª Guerra Mundial, sobre 1000 sufragistas radicales fueron encarceladas y desde 1909 en adelante, muchas de ellas usaron la huelga de hambre para pedir ser tratadas como prisioneras políticas.

La primera huelga relacionada con el WSPU fue la de la escultora Marion Wallace Dunlop en Junio de 1909.



82

And soon many other suffragettes⁸³ did the same but rather than concede to their demands, the government responded with forcible feeding.

In 1913, The authorities, fearful that there would be deaths leading to even worse publicity, passed the Prisoners (Temporary Discharge for Health) Act - better known as the 'Cat and Mouse Act'. Under the provisions of this Act, women who were becoming dangerously weak could be released and, when sufficiently recovered, returned to prison to continue their sentences.

Y pronto, otras muchas compañeras (y compañeros) hicieron lo mismo, pero el gobierno en vez de acceder a sus peticiones, respondió con alimentación forzosa.

En 1913, las autoridades, temerosas de que hubiera alguna muerte y eso les diera aún peor publicidad, aprobó la "Ley de liberación temporal por salud", más conocida popularmente como la "Ley del Gato y Ratón", por la que las mujeres que estaban tan débiles que podían morir eran enviadas a casa para que se recuperaran y cuando pasara el peligro, debían volver a la cárcel a continuar sus condenas.

The following posters and recipes refer to this law.

Los siguientes pósters y recetas hacen referencia a esta ley:



RECIPES 42: CAT AND MOUSE SALAD "ENSALADA DEL GATO Y RATÓN" Contributed by Antonio Sanz Muñoz

Yield: 4 servings

Para 4 personas

INGREDIENTS

INGREDIENTES

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| -4 lettuce leaves | 4 hojas de lechuga |
| -4 canned pear halves | 4 mitades de pera en conserva |
| -8 raisins | 8 pasas |
| -4 red (cinnamon) candies | 4 caramelos rojos (de canela) |
| -8 sliced almonds | 8 almendras laminadas |
| -1 red liquorice candy stick | 1 puomoro rojo (para el rabo) |

DIRECTIONS

-Place 1 lettuce leaf on each salad plate.

-Place 1 pear half, cut side down, on each lettuce leaf.

-Arrange 2 raisins for eyes, 1 candy for nose and 2 almonds for ears on narrow end of each pear half to make mouse face.

- Place a bit of a liquorice candy stick (or a spoonful of cottage cheese) for the tail



If you don't like canned food, two delicious ways to prepare pears are the following:

INSTRUCCIONES

Pon una hoja de lechuga como base para cada plato.

Coloca una mitad de pera, boca abajo, sobre cada hoja de lechuga)

Coloca dos pasas de ojos, una gominola roja de nariz y dos (láminas) de almendra de orejas en la parte estrecha de la pera para hacer la cara del ratón.

Coloca un trocito de puromoro rojo de rabito o una cucharada de queso cottage.



84

Si no te gusta la comida enlatada (o en conserva), dos maneras deliciosas de preparar las peras son las siguientes:

RECIPe 43: POACHED PEARS IN SPICED RED WINE (PERAS COCIDAS EN VINO TINTO ESPECIADO) Contributed by Felisa Joaquina Ruiz Roig

INGREDIENTS (SERVES 6) INGREDIENTES (Para 6 Personas)

-1 vanilla pod	1 vaina de vainilla
-1 bottle red wine	1 botella de vino tinto
-225g caster sugar	225gramos de azúcar glas
-1 cinnamon stick, halved	1 ramita de canela partida por la mitad
-Fresh thyme sprig, plus sprigs to serve	1 ramita de tomillo fresco y más ramitas para servir
-6 pears, peeled, but kept whole with stalk intact	6 peras, peladas pero enteras con el rabito

METHOD

-Halve the vanilla pod lengthways, scrape out the black seeds and put in

a large saucepan with the wine, sugar, cinnamon and thyme. Cut each piece of pod into three long thin strips, add to pan, then lower in the pears.

INSTRUCCIONES

Parte la vaina de vainilla a lo largo, quítale las semillas negras y ponla en un cazo

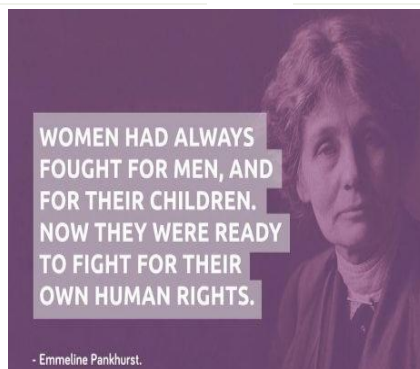
Grande con el vino, azúcar, canela y tomillo. Corta cada trozo de vaina en 3 tiritas largas y finas y entonces sumerge las peras en el cazo

-Poach the pears, covered, for 20-30 mins, making sure they are covered in the wine. The cooking time will very much depend on the ripeness of your pears - they should be tender all the way through when pierced with a cocktail stick. You can make these up to 2 days ahead and chill

Take the pears from the pan, then boil the liquid to reduce it by half so that it's syrupy. Serve each pear with the cooled syrup, a strip of vanilla, a piece of cinnamon and a small thyme sprig

Cuece las peras, tapadas, durante 20-30 minutos asegurándote de que están cubiertas de vino. El tiempo de cocción dependerá mucho de lo maduras que estén las peras-deben estar tiernas cuando las pinches con un tenedor o palito. Puedes prepararlas hasta con dos días de antelación y congelarlas

Saca las peras del cazo, entonces hierva el líquido y redúcelo a la mitad para que se haga jarabe. Sirve cada pera con el jarabe frío, un trocito de vainilla, un trocito de canela y una ramita pequeña de tomillo.



"Las mujeres siempre han luchado por los hombres y por sus hijos. Ahora están listas para pelear por sus propios derechos humanos"
(E. Pankhurst) Cita traducida por **Antonio Sanz Muñoz**.

RECIPe 44: PEARS DESSERT (POSTRE DE PERAS)
Contributed by Paquita Lorente Padilla

INGREDIENTS

-6 big pears

-100 grams of sugar

-A glass of white wine

-A Little cinnamon stick

INGREDIENTES

6 peras grandes

100 gr. de azucar

Un vaso de vino blanco

Una ramita pequeña de canela

DIRECTIONS

-Peel the pears and put them in a saucepan. Then add the sugar, cinnamon and wine and set all to boil for a few minutes.

-When ready, take the pears out of the pan and put them in a bowl. Pour the cooking liquid over them.

Serving suggestion:

-Serve the pears with some whipped cream, (blue) berries, hot chocolate and a mint leaf.

INSTRUCCIONES

Pela las peras y ponlas en un cazo. Entonces añade el azúcar, canela y vino y haz que hierva unos minutos.

Cuando esté listo, saca las peras del cazo y ponlas en un cuenco. Vierteles el líquido con que las has cocinado por encima.

Sugerencia de emplatado

Sirve las peras con nata, moras o frutos del bosque, chocolate caliente y una ramita de menta.



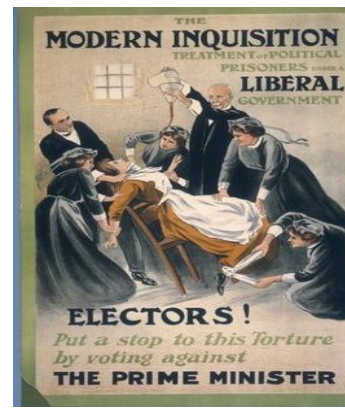
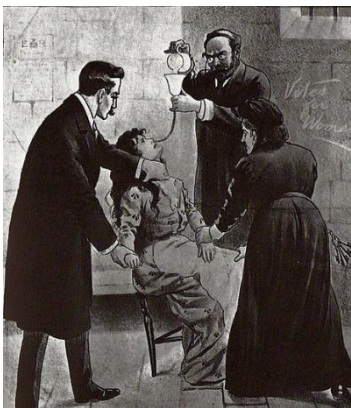
We are here, not because we are law-breakers; we are here in our efforts to become law-makers.

-Emmeline Pankhurst

"Estamos aquí, no porque queremos violar las leyes, sino para conseguir poder redactarlas" (E. Pankhurst) Cita traducida por Chelo Genovés Arce.

What suffragettes were force-fed wasn't as delicious as the recipes above. It was raw eggs and milk poured into a cup

Lo que obligaban a tomar a las sufragistas cuando las alimentaban a la fuerza no era tan delicioso como las recetas anteriores. Les daban huevos crudos y leche con un embudo.



85

with tube through the nostril (the most common method), with tube down the throat into the stomach (the most painful) or in some cases such as Fanny Parker's, in 1914, through the rectum or vagina for no other purpose than torture.

Con un tubo por la nariz, (siendo este el método más común), con un tubo desde la garganta hasta el estómago (el más doloroso) o en algunos casos como el de Fanny Parker en 1914 por el recto y vagina, sin otro propósito más que la tortura.

GRACE BEFORE MEAT

"for what you are about to receive..."



Mr. McKenna, *Forcible-Feeder-in-Chief* to the Cabinet, has described with moving candour the loving and chivalrous care, the almost pious delicacy, with which the Government treats those of its Suffragist enemies who fall into its tender hands.

McKenna, F.F. in C. (to the World at Large):—
"Observe how we treat every case
With the Chivalrous Tact of our Race—
How before we proceed
To forcibly feed,
We NEVER omit to say Grace!"

While the practice was physically painful (Women were bruised from wretching, and their mouth, gums, tongue and sinuses scraped and cut to bleeding in the process), the sense of humiliation and violence was just as horrifying.

And the knowledge that new tubes were not always available and that used tubes may have been previously inflicted on diseased people undoubtedly added to the feelings of abuse, dirtiness and indecency that the women felt.

VOTES FOR WOMEN

The Women's Social and Political Union.

Head Office: 4, CLEMENTS INN, STRAND, W.C.

Telegraphic Address: "Wespa", London."

Telephone No. 2724, Holborn (three lines).

President and Hon. Secretary—Mrs. FANKHURST.

Hon. Treasurer—Mrs. FETTERICK LAWRENCE.

Joint Hon. Secretary—Mrs. TUCKER.

Organising Secretary—Miss CHRISTABEL FANKHURST, L.L.B.

Publishing Office—THE WOMAN'S PRESS.

Design—VOTES FOR WOMEN.

Printers—Messrs. BARGLEY & CO., FLEET STREET, E.C.

Colours—PURPLE, WHITE, & GREEN.

Atrocities in an English Prison.

Two Englishwomen, unconvicted prisoners on remand in an English prison (Walton Gaol, Liverpool), have been assaulted, knocked down, gagged, fed by force, kept for consecutive days and nights in irons. One of them has been frog-marched. Frog-marched! What does that mean? Read the story.

The Facts.

On December 20th Miss Selina Martin and Miss Leslie Hall were arrested in Liverpool, and were remanded for one week, bail being refused.

Accordingly, while still unconvicted prisoners, they were sent to Walton Gaol, Liverpool. There, contrary to regulations, intercourse with their friends was denied to them. As unconvicted prisoners they refused to submit to the prison discipline or to take the prison food. Forcible feeding was threatened and Miss Martin therefore barricaded her cell. The officials, however, effected an entrance, fell upon her and handcuffed her, dragged her to a punishment cell and flung her on the floor, with her hands tightly fastened together behind her back.

86

Estos métodos eran muy dolorosos (las mujeres sufrían moraduras por los forcejeos y su boca, nariz, encías, y lengua sangraban), pero el sentido de humillación y violencia era igual de doloroso.

Y el saber que no siempre había tubos nuevos y los usados estaban sucios y, posiblemente, habían sido usados con personas enfermas, se añadía a los sentimientos de abuso, suciedad e indecencia que sentían.

No doubt their American counterparts apologized when they mentioned the British Parliament in one of their recipes:

Con este tratamiento, no es de extrañar que las sufragistas americanas se disculparan ante sus compañeras cuando mencionaron al Parlamento británico en una de sus recetas

RECIPÉ 45: PARLIAMENT GINGERBREAD (PAN DE JENGIBRE DEL PARLAMENTO). Receta aparecida en el libro de las sufragistas de 1915 y traducida por Isabel Columba Chaparro Gómez

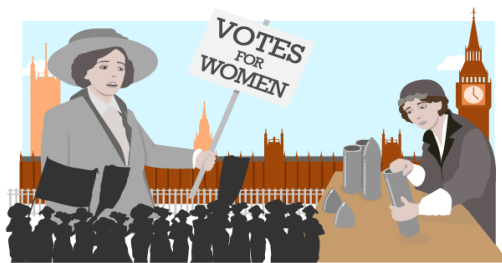
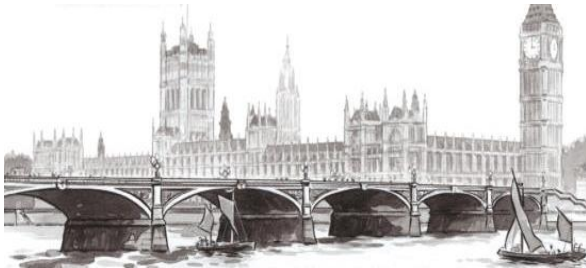
(With apologies to the English Suffragists. Pidiendo disculpas a las sufragistas británicas)

- | | |
|-------------------------------|--|
| - $\frac{1}{2}$ lb. flour | Media libra de harina (250gr) |
| - $\frac{1}{2}$ lb. treacle | media libra de melaza |
| -1 oz. Butter | Una onza de mantequilla |
| - $\frac{1}{2}$ spoon soda | $\frac{1}{2}$ cucharada de bicarbonato |
| -1 dessert spoon ginger | 1 cucharada de postre de gengibre |
| -1 dessert spoon mixed spices | 1 cucharada de postre de especias mezcladas. |
| - $\frac{1}{2}$ cup sugar | $\frac{1}{2}$ taza de azúcar |

A bit of hot water in which soda is dissolved. Put flour in a basin, and rub in butter, and dry ingredients; then, soda and water; pour in treacle, and knead to smooth paste. Roll quite thin and cut in oblongs. Bake about $\frac{1}{4}$ hour.

Un poco de agua en la que se disuelva el bicarbonato. Pon harina en un tazón/ cuenco y amasa junto a esta la mantequilla y los

ingredientes secos; luego, el bicarbonato y agua; vierte la melaza y amásalo todo hasta hacer una pasta fina. Haz la masa fina y córtala en rectángulos. Hornealo sobre $\frac{1}{4}$ de hora.

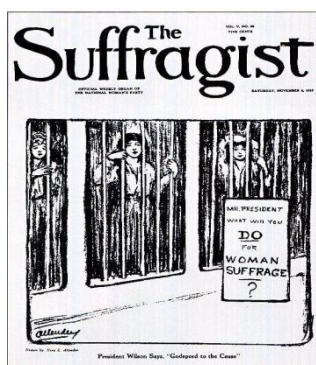


Although american suffragists belonging to a group known as the "Silence Sentinels"⁸⁷, led by Alice Paul, were also harassed, arrested, and unjustly tortured by authorities in their country, between 1917 and 1920.

Aunque las sufragistas americanas pertenecientes a un grupo llamado "Las Centinelas del Silencio", dirigidas por Alice Paul, también fue ronc acosadas, arrestadas e injustamente torturadas por las autoridades de su país entre 1917 y 1920



Helena Hill Weed, Norwalk, Conn. Serving 3 day sentence in D.C. prison for carrying banner, 'Governments derive their just powers from the consent of the governed.'



Lucy Burns

For example, Suffragists incarcerated at the Occoquan Workhouse in Lorton, Virginia and the District of Columbia Jail, endured horrendous conditions.

Por ejemplo, las sufragistas encarceladas en Occoquan (Virginia) y el distrito de Columbia, tuvieron que sufrir condiciones horribles.

They were given soup infested with worms, dirty clothes with a nauseating stench and bugs and dirty water to drink as part of the psychological cat-and-mouse game.

Les daban sopa llena de gusanos, ropa sucia con un olor nauseabundo y bichos y agua sucia para beber, como parte del juego psicológico del gato y ratón.

In addition, some other inmates in prison were ordered to beat up on the suffragists

Además de esto, ordenaron a algunas reclusas que dieran palizas a las sufragistas

For weeks, the women's only water came from an open pail. Their food—all of it colorless slop—was infested with worms.

"Durante semanas, la única agua que tuvieron las mujeres fue la de un cubo y su comida, una bazofia sin color, estaba infestada de gusanos" Cita traducida por **Margaret Flaws**

"It was shocking that a government of men could look with such extreme contempt on a movement that was asking nothing except such a simple little thing as the right to vote." **Alice Paul**

"Era escandaloso que un gobierno de hombres pudiera mirar con tanto desprecio un movimiento que lo único que pedía era una cosa tan simple como el derecho a votar" cita traducida por **Juan Luis Soria Giner**.



"Not the White House, the Work House."

In response, the women held hunger strikes, but they were then put in straitjackets and force-fed through tubes.



And on the night of November 14, 1917, the superintendent of the Occoquan Work house, W.H. Whittaker, ordered the nearly forty guards to teach a lesson to the suffragists who had dared to picket Woodrow Wilson's White House for the right to vote and they brutalized the 33 suffragists there.

Women were dragged by guards, who twisted their arms, grabbed their hair, beat, choked, stripped naked in some case, pinched, kicked and hurled them into "punishment cells".

Como respuesta a esto, las mujeres se declararon en huelga de hambre pero entonces les pusieron las camisas de fuerza y las alimentaron contra su voluntad.



La noche del 14 de noviembre de 1917, el superintendente de la noche del 14 de Noviembre de 1917, W.H. Whittaker ordenó a los casi 40 guardias que había en la prisión que le dieran una lección a las sufragistas por hacerle un piquete al Presidente Wilson por el derecho al voto enfrente de la Casa Blanca y es por ello que golpearon y brutalizaron a las 33 sufragistas ahí recluidas.

Fueron torturadas, arrastradas por los guardias, que les retorcieron los brazos y agarraron por el pelo, golpeándolas, desnudando a algunas de ellas, ahogándolas, dando



les pellizcos y pegándoles patadas para finalmente arrojarlas a celdas de castigo

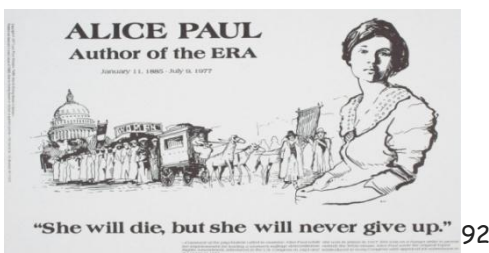
"In all my years of criminal practice...I have never seen prisoners so badly treated, either before or after suffragists". (Sen. J. Hamilton Lewis)



*"En todos mis años de ejercicio jurídico... nunca he visto a prisioneros/as tan mal tratados/as ni antes ni después de las sufragistas". (American Sen. J. Hamilton Lewis) Cita traducida por **Vicente Fernández Molina**.*

But thanks to a man called Dudley Field Malone⁹¹, newspapers carried stories about how the protesters were being treated and subsequently creating more support for the suffrage amendment.

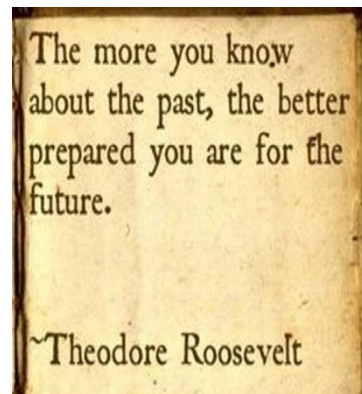
Pero, gracias a un hombre llamado Dudley Field Malone, los periódicos contaron cómo eran tratadas las sufragistas creando más apoyo a la causa del sufragio.



Estoy siendo apresada no por obstruir el tráfico sino por haberle señalado al Presidente Wilson que está obstruyendo el proceso de justicia y democracia en casa mientras los estadounidenses luchan por ella afuera. —Alice Paul en octubre de 1917

On November 27 and 28 all the suffragists were released from prison, including Alice Paul after spending five weeks in prison.

Y el 27 y 28 de Noviembre todas las sufragistas fueron liberadas de la cárcel, incluida Alice Paul después de haber estado cinco semanas recluidas.



"Cuanto más sepas sobre el pasado, más preparado/a estarás para el futuro" (T. Roosevelt) cita traducida por **Julio Vidal Perales**.

So, as you can see, purple is also the colour of STRUGGLE AND SUFFERING with a final victory for all mankind, when women could finally get the vote on both sides of the Atlantic, but with a fatal ending for many of the "soldiers in petticoats", who died for the cause.

Así que, como puedes ver, el morado es también el color de la LUCHA Y SUFRIMIENTO con una victoria final para toda la humanidad, cuando, Las mujeres pudieron finalmente conseguir el voto a ambos lados del Atlántico aunque con un final fatal para muchos de esos soldados con enaguas, que murieron en el intento de conseguir su propósito.

"Tenemos que liberar a la mitad de la raza humana, a las mujeres, para que ellas puedan ayudar a liberarse a la otra mitad" (E. Pankhurst) Cita traducida por **Juan Luis Soria Giner**



WE WILL PUT THE ENEMY IN THE POSITION WHERE THEY WILL HAVE TO CHOOSE BETWEEN GIVING US FREEDOM OR GIVING US DEATH. - EMMELINE PANKHURST

"Vamos a poner al enemigo en una posición en la que tendrá que elegir entre darnos la libertad o darnos la muerte (E: Pankhurst) Cita traducida por **Antonio Sanz Muñoz**.

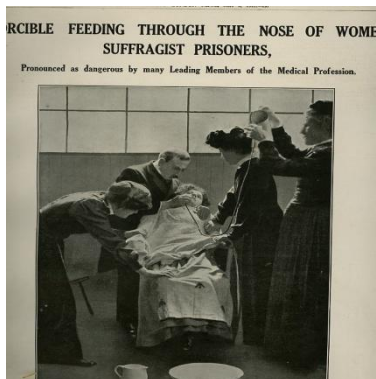
And, as a matter of fact, some of these activists such for example, British Emily Wilding Davison⁹³, who died after being hit by King George V's horse Anmer at the 1913 Epsom Derby, remain in the memory of many.

Y, de hecho, algunas de estas activistas como, por ejemplo, la británica Emily Wilding Davison, que murió al abalanzarse hacia el caballo del rey Jorge V con una bandera de "voto para las mujeres" en 1913, en el derby de Epsom, aún permanecen en la memoria de muchos/as



But many other women such as, for example, Selina Martin, also imprisoned for demanding that women should have the most basic and simple right to vote, tortured, force-fed and charged with two month's hard labour without a bail for throwing an empty ginger beer bottle into the Prime Minister Herbert Henry Asquith's empty car, were not so lucky. She remains buried in Lancaster in an unmarked grave and forgotten⁹⁴.

Pero muchas otras mujeres como, por ejemplo, Selina Martin, también encarcelada por pedir que las mujeres tuvieran el derecho más elemental al voto, torturada, alimentada a la fuerza y condenada con 2 meses de trabajos forzados sin fianza por tirar una botella vacía de ginger ale al coche vacío del Primer Ministro Herbert Henry Asquith, no tuvieron tanta suerte. Está enterrada en Lancaster en una tumba sin nombre y olvidada.



The militancy of men, through all the centuries, has drenched the world with blood. The militancy of women has harmed no human life save the lives of those who fought the battle of righteousness.
Emmeline Pankhurst

"La militancia de los hombres a lo largo de todos los siglos ha llenado al mundo de sangre. La militancia de las mujeres no ha dañado a ningún ser humano salvo las vidas de aquellas que lucharon la batalla de la justicia". (E. Pankhurst) Cita traducida por José Luis Bort Giménez

Selina made a significant impact on the women's suffrage movement in Great Britain, and also on the

Selina tuvo un impacto muy importante en el movimiento sufragista británico y también en el tratamiento

treatment of suffragettes who decided to hunger strike.

She inspired Lady Constance Lytton to dress as a working class seamstress to prove that poorer prisoners were treated badly and prompted the "Cat and Mouse Act" (1913).

"Gender equality is not a woman's issue, it is a human issue. It affects us all."

"La igualdad de género no es un tema de mujeres, es un tema del ser humano. Nos afecta a todos" Cita traducida por **M^a Isabel Caballer Llop**

The following recipes are dedicated to her and her no longer forgotten efforts for women's rights:

de las activistas que se declaraban en huelga de hambre.

Ella inspiró a Lady Constance Lytton a disfrazarse de costurera de clase trabajadora para probar lo mal que eran tratadas las prisioneras más pobres y fue una de las mujeres gracias a las cuales se emitió la ley de Liberación por Salud de 1913 (coloquialmente conocida del "gato y ratón")

Las siguientes recetas están dedicadas a esta valiente mujer y a sus "ya no olvidados" esfuerzos por los derechos de las mujeres:

RECIPe 46: FREEDOM BITES IN GREEN, PURPLE AND WHITE (BOCADITOS DE LIBERTAD EN VERDE, BLANCO Y VIOLETA) Contributed by Empar Llop Campos

INGREDIENTS INGREDIENTES

-Filo pastry	Pasta Filo
-Blackberry Jam	Mermelada Mora
-Onion Jam	Mermelada Cebolla
-Butter	Mantequilla
-Green food coloring	Colorante verde alimentario

UTENSILS NEEDED UTENSILIOS

-A Brush	Un pincel
-A Kitchen Knife	Un Cuchillo cocina
- A Teaspoon	Una Cuchara pequeña
-A Baking tray	Una Bandeja de horno
-A Small bowl	Un cuenco pequeño

DIRECTIONS INSTRUCCIONES

-Melt the butter.	-Derrite la mantequilla
-Unroll the filo pastry pack. Remove sheets as you need them, in this case 3 sheets, keeping unused sheets covered with cling film as it dries very quickly.	-Saca las hojas que vayas necesitando, en este caso 3, y guarda el resto en papel de plástico para alimentos (papel film) porque se seca enseguida.

-Brush each sheet with melted butter

-Mix half of the onion jam with the green coloring

-Cut the filo pastry in long strips and fill one third of the strips with blackberry jam, another third with onion jam and the last one with green onion jam

-Fold each strip to form a triangle and coat the outside with butter

-Bake them for 15-20 minutes in a preheated oven at 180°C

Note: To form triangles, fold one corner of fillo diagonally across to opposite edge to form a triangle. Continue to fold triangle onto itself. Brush outside with butter.

-Unta cada hoja con mantequilla derretida.

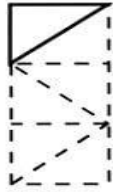
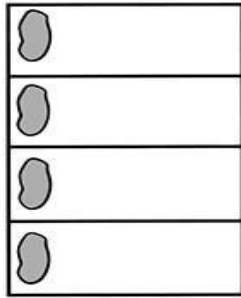
-Mezcla la mitad de la mermelada de cebolla con el colorante verde

-Corta la pasta Filo en tiras largas y llena un tercio de ellas con mermelada de mora, otro tercio con mermelada de cebolla y el último tercio con mermelada de cebolla con colorante verde.

Dobla cada tira formando un triángulo y séllalo por fuera con mantequilla.

-Hornea los bocaditos durante 15-20 minutos en un horno (precalentado) a 180 grados centígrados

Nota: Para hacer los triángulos, dobla una esquina de la tira en diagonal hacia el lado opuesto para formar un triángulo. Continúa doblando el triángulo en sí mismo. Por fuera ciérralo con pinceladas de mantequilla



**RECIPÉ 47: "SELINA'S" RABBIT IN RED WINE
(CONEJO "SELINA" EN VINO TINTO) Contributed by
M^a Remedios César Cuquerella**

Preparation: 5 min
Cooking time: 5 min
Servings: 4

Tiempo de preparación
Tiempo de cocción
Para 4 personas

INGREDIENTS:

INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| -1 Peeled and chopped rabbit | -1 conejo pelado y troceado |
| -4 Crushed garlics | -4 Ajos chafados |
| -Salt and pepper | -Sal y pimienta |
| -Cinnamon | -Canela |
| - $\frac{1}{2}$ Liter of red wine | -Medio litro de vino tinto |

COOKING INSTRUCTIONS INSTRUCCIONES

-Season the rabbit and fry it in a pan. Add the wine and the cinnamon and let it simmer until wine evaporates.

-Salpimenta el conejo y fríelo en una sartén. Añade el vino y la canela y déjalo todo cocer a fuego lento hasta que se evapore el vino.



96

One baby is a patient baby, and waits indefinitely until its mother is ready to feed it. The other baby is an impatient baby and cries lustily, screams and kicks and makes everybody unpleasant until it is fed. Well, we know perfectly well which baby is attended to first. That is the whole history of politics.

– Emmeline Pankhurst

"Un bebé es paciente y espera indefinidamente hasta que su madre está lista para darle de comer. El otro bebé es impaciente y llora vigorosamente, chilla y da patadas y pone a todos de los nervios hasta que le dan de comer. Bueno, todos/as sabemos perfectamente qué bebé va a ser atendido primero. Esta es la historia de la política". (E. Pankhurst) Cita traducida por M^a Consuelo Genovés Arce.

RECIPES 48: "S.M"⁹⁷ FIG, CHEESE & BACON SALAD (ENSALADA DE HIGOS, QUESO Y PANCETA "SM") Contributed by M^a Carmen Gómez Cuellar

-Add chopped figs, diced fresh cheese and chopped, cooked pancetta or bacon to a simple tossed green salad.

Añade higos troceados, queso fresco a cubitos y trozos de panceta cocinada (bacon) en una ensalada verde, que no hace falta que contenga muchas hojas verdes variadas

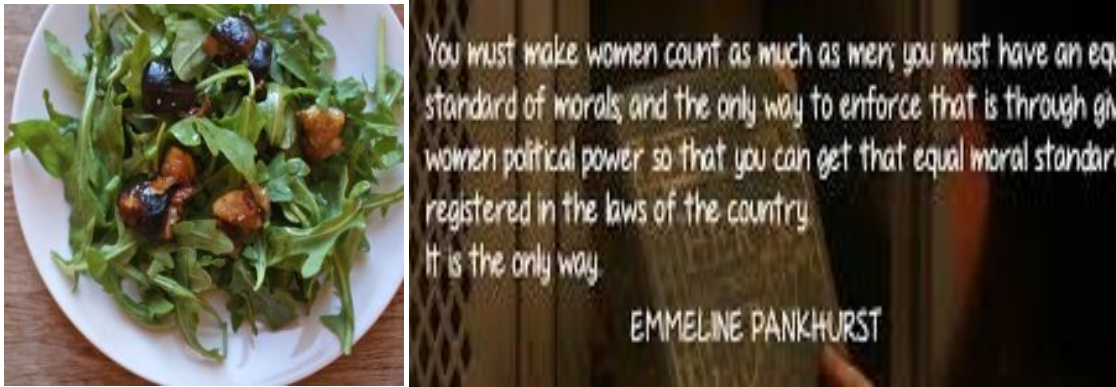
-A simple balsamic vinegar dressing is a good match

-Un aliño simple de vinagre balsámico le va muy bien.

-Another possibility is: 3 tablespoons olive oil whisked with 1 tablespoon balsamic vinegar, salt and pepper added to taste.

-Otra posibilidad es añadir 3 cucharadas grandes de aceite de oliva, removidas enérgicamente con una cucharada de vinagre balsámico y con sal y pimienta añadida a gusto de

cada uno.



*"Debéis hacer que las mujeres cuenten tanto como los hombres, debéis tener un estándar igualitario de moralidad y la única manera de conseguir aplicarlo es dando a las mujeres poder político para que ese estándar igualitario de moralidad sea registrado en las leyes del país. Es el único modo." (E. Pankhurst) Cita traducida por **Ángela Tello Fuentes***

On the other hand, the following recipes are a tribute to Emily Wilding Davison, thanks to whom the Suffrage's cause got world coverage in the press

Por otro lado, las siguientes recetas van dedicadas a Emily Wilding Davison, gracias a la cual la causa del sufragio consiguió cobertura mundial en la prensa.

RECIPe 49: "WILDING" COLE SLAW SALAD (ENSALADA DE COL "WILDING") Contributed by M^a Carmen Solera Beltrán

- 1 green cabbage (thinly shredded) 1 col verde cortada en una juliana muy fina.
- 1/2 purple cabbage (thinly shredded) ½ col morada en una juliana muy fina.
- 2 carrots (grated) -2 zanahorias (ralladas)
- 3 green onions (sliced) -3 cebollas tiernas a rebanadas

-2 tsp lemon juice

-1 cucharada de zumo de limón

-1/3 cup mayonnaise

-1/3 taza de mayonesa

-Dash of salt and pepper, to taste (sea salt and fresh cracked black pepper is best) Un pellizco de sal y pimienta, a gusto (la sal marina y la pimienta negra fresca molida es lo mejor)

HOW TO MAKE IT

CÓMO HACER EL PLATO

-Combine the green cabbage and the purple cabbage together in a bowl, tossing to combine well.

-Combina la col verde y la morada juntas en un cuenco, mezclándolas para que estén bien combinadas.

-Next, combine the carrots and the green onions with the cabbage until all the ingredients are well combined and evenly distributed.

-Luego, combina las zanahorias y las cebollas tiernas con la col hasta que todos los ingredientes estén bien distribuidos.

-Drizzle the cabbage and carrot mixtures with the lemon juice and mayonnaise, and toss everything together well in order to fully disperse the mayonnaise, mixing until everything is combined well.

-Rocía las mezclas de col y la zanahoria con el zumo de limón y la mayonesa, y remuevelo todo bien junto para que se esparza bien la mayonesa, mezclándola hasta que todo esté bien combinado.

-Season lightly with a bit of salt and pepper.

- Salpimenta la ensalada.

Recipe tip: If you have enough time, prepare your coleslaw in advance and allow it to sit in the refrigerator, covered, for at least an hour or two, to allow the cabbage to soften and the flavors to fully develop.

Remove from the fridge and gently toss everything together again just before serving. Taste, and add a bit more salt and pepper to taste just before serving, if you'd like. Enjoy!



Consejo: Si tienes tiempo, prepara tu coleslaw antes y métela en la nevera, cubierta, por lo menos una hora o dos para que la col se ablande y coja sabor.

Sácala de la nevera y remuevela otra vez antes de servirla. Pruébala y añádele más sal y pimienta, si le hace falta. ¡Buen provecho!

"The true militant suffragette is an epitome of the determination of women to possess their own souls." Emily Davison



"La verdadera sufragista militante es un compendio de la determinación que tienen las mujeres de poseer sus propias almas" (E. Davison) Cita traducida por **Lola Vivó Romeu.**

RECIPÉ 50: "DERBY" BLUEBERRY SMOOTHIE (GRANIZADO DE ARÁNDANOS "DERBY") Contributed by Ana M^a Lillo Sánchez

Prep: 5 mins, Cook: 0 mins Yield: Serves 1

Preparación: 5 min. Tiempo de Cocción: 0 min. Raciones: Para 1 p.

INGREDIENTS Per Serving Calories 120 **INGREDIENTES** 120 cal.

- 6 oz. blueberry yogurt 6 onzas de yogur de arándanos (170gr)
- 1/2 cup ice cubes Media taza de cubitos de hielo
- 1/4 cup fresh or frozen blueberries $\frac{1}{4}$ de taza de arándanos frescos o congelados.

HOW TO MAKE IT

-Combine the blueberry yogurt, ice cubes, and blueberries in a blender. Blend on high until the ice cubes are crushed into small pieces and you have a smooth consistency.

-Pour and serve. You may top with a few extra blueberries if you wish.

CÓMO HACER EL BATIDO

-Combina el yogur de arándanos, los cubitos, y los arándanos en una batidora. Bátelo bien para que los cubitos se deshagan y consigas una consistencia sin grumos.

-Viértelo en un vaso y sírvelo, Puedes ponerle unos cuantos arándanos por encima, si lo deseas.



The argument of the broken pane of glass is the most valuable argument in modern politics.

— Emmeline Pankhurst

#SayQuotable

"El argumento de los cristales rotos es el argumento más válido en la política moderna! (E. Pankhurst) Cita traducida por **David Terrey Biribay**

RECIPÉ 51: "June" RASPBERRY PUDDING (PUDDING THE FRAMBUESA).Original recipe by American suffragist: Mrs Alice A. Geddes⁹⁸ translated into Spanish by Jose Navarro Ferrandis

INGREDIENTS

INGREDIENTES

-One-quarter cupful of Butter, one-half cupful of Sugar, two cupful of raspberries, six cupfuls of soft bread crumbs, four eggs.

Un cuarto de taza de mantequilla (60gr); media taza de azúcar (120gr); 2 tazas de frambuesas (500gr); 6 tazas de pan rayado blando (1500gr); 4 huevos

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

Rub the butter and sugar together; beat the eggs, yolks and whites separately; mash the raspberries, add the whites beaten to a stiff froth; stir together to a smooth paste; butter a pudding-dish, cover the bottom with a layer of crumbs, then a layer of the mixture; continue the alternate layers until the dish is full, making the last layer of crumbs; bake one hour in a moderate oven. Serve in the dish in which it is baked

Mezcla la mantequilla y el azúcar; bate los huevos, las claras y las yemas por separado; aplasta las frambuesas, añádeles las claras batidas hasta estar montadas; remuévelo todo junto hasta que consigas una pasta sin grumos; extiende mantequilla en una fuente de postre, cubre el fondo con una capa de migas de pan, luego añade una capa con la mezcla (de mantequilla, azúcar, yemas, frambuesas y claras); continúa poniendo capas alternas hasta que el plato esté lleno, finalizando con una capa de pan rallado.



Hornéalo durante una hora a temperatura media. Sírvelo en el recipiente en que lo has horneado.



99

And next recipes, also extracted from American suffrage cook-books of the time, are a tribute to all those bold and courageous women and men who struggled for equality no matter on what side of the Atlantic they were or if they went down in history or fell into oblivion.

Y las siguientes recetas, también extraídas de recetarios de las sufragistas americanas, pretenden ser un tributo a todas aquellas y aquellos valientes mujeres y hombres que lucharon por la igualdad a ambos lados del Atlántico, tanto como si pasaron a la historia o cayeron en el olvido.

RECIPE 52: REBEL COCONUT CANDY BITES (COQUITOS REBELDES) contributed by Charo Cruceira Pavón

YIELDS 24 regular-size coconut candies cantidad: 24 coquitos

INGREDIENTS

INGREDIENTES

-250 gr shredded coconut

250 gr. de coco rallado.

-150 gr Sugar

150 gr. de azucar

-1egg

1 huevo

-minced beet

remolacha triturada

-butter to coat baking sheet Mantequilla para esparcir en la bandeja del horno y que no se peguen los coquitos.

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

-In a bowl, mix shredded coconut, egg, beet and sugar until everything is well mixed.

-En un cuenco, mezcla el coco rallado, el huevo, la remolacha y el azúcar hasta que todo esté bien mezclado.

-Let rest for two or three minutes.

-Deja reposar la masa dos o tres minutos.

-Spread butter on a baking sheet to coat.

-Esparce la mantequilla en una bandeja de horno.

-Using two teaspoons, put small amounts of the mixture in the baking sheet.

-Usando dos cucharas, pon pequeños montoncitos de mezcla en la bandeja del horno.

-Bake at medium temperature for 10-15 minutes or until they are golden, dry and smooth at the same time.

-Hornea a temperatura media durante 10-15 minutos o hasta que estén doraditos, secos y suaves a la vez.



100



"Mr. President how long must women wait to get their liberty? Let us have the rights we deserve."

Alice Paul

"Señor Presidente, ¿Cuánto tiempo debemos esperar las mujeres hasta conseguir la libertad? Déjanos tener los derechos que merecemos". (Alice Paul) Cita traducida por **Olympia Manzano Gelices**

RECIPÉ 53: EGG LEMONADE, 192 Calories ("LIMONADA DE HUEVO) originally printed in the 1915 Suffrage Cookbook and translated into Spanish by Isabel Columba Chaparro Gómez.

INGREDIENTS

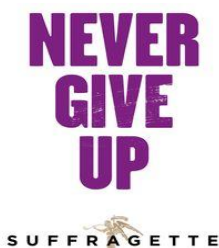
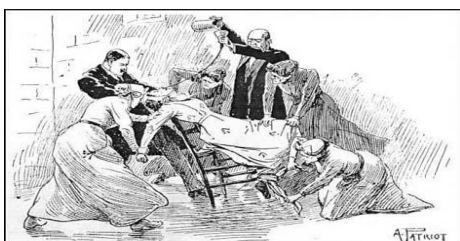
- 1 egg
- 2 tablespoons sugar
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 cup cold water

INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 2 Cucharadas de azúcar
- 2 cuch. de zumo de limón
- 1 taza de agua fría.

Beat the egg thoroughly, add the sugar and lemon juice; pour in gradually the water, stirring until smooth and well mixed. Strain and serve. Two tablespoons of sherry or port may be added if desired.

Bate el huevo muy bien, añade el azúcar y zumo de limón; viértele gradualmente el agua, removiendo hasta que no haya grumos y esté todo bien mezclado. Cuela y sirve. Dos cucharadas de jerez u oporto pueden ser añadidas, si se desea.



"NUNCA TE RINDAS" cita traducida por: **Salvador J. Suárez Afonso**

**RECIPES 54: SUFFRAGE ANGEL CAKE "PASTEL DEL ÁNGEL DEL SUFRAGIO" recipe of suffragist Eliza Kennedy¹⁰¹
Translated into Spanish by Isabel Columba Chaparro Gómez**

Serves 8

Para 8 personas

-11 egg whites

11 claras de huevo

-1 c. cake flour

1 taza de harina de pastel

-1½ c. granulated sugar

1 taza y media de azúcar granulado

-1 heaping tsp. cream of tartar

1 cucharadita con colmo de cremor tártaro

-2 tsp. vanilla

2 cucharadillas de vainilla

-1 pinch salt

1 pizca de sal

-Beat egg whites until light, not stiff. Sift sugar seven times, add to egg whites. Sift flour nine times then mix in cream of tartar. Add flour mixture to eggs and sugar, then mix in vanilla.

-Bate las claras de huevo hasta que estén ligeras, no duras. Tamiza el azúcar 7 veces y añádelo a las claras. Tamiza la harina 9 veces y entonces añádele el cremor tártaro. Añade la mezcla de harina a los huevos y azúcar, entonces mezcla con todo la vainilla.



-Place batter in angel food cake pan. Bake cake in a 350° oven for 30 minutes. Cool upside down on cooling rack.

Coloca la masa en el recipiente para pasteles de comida de ángel. Hornea el pastel a 350 grados Fahrenheit durante 30 minutos. Deja enfriar boca arriba fuera del horno.

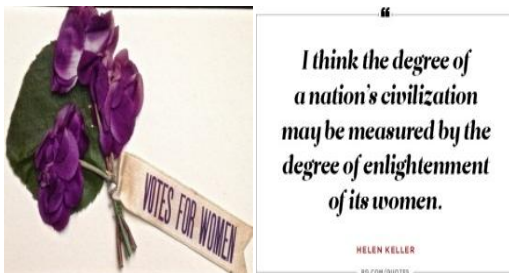
-War	La guerra
-White Slavery	La esclavitud blanca (sexual)
-Child Labor	El trabajo infantil
-8,000,000 working women	8 millones de mujeres trabajadoras
-Bad Roads	Carreteras en mal estado
-Poisonous Water	Agua contaminada (venenosa)
-Impure Food	Comida (adulterada) ¹⁰⁵

INSTRUCTIONS

INSTRUCCIONES

Mix the crust with tact and velvet gloves, using no sarcasm, especially with the upper crust. Upper crusts must be handled with extreme care for they quickly sour if manipulated roughly.

Mezcla la corteza del pan (upper crust = clase alta en inglés) con tacto y guantes de terciopelo, sin usar sarcasmo, especialmente con los aristócratas. La Jet set debe ser manejada con un cuidado extremo porque en seguida se vuelven agrios si los manipulas sin tacto.



"Creo que el grado de civilización que tiene una nación puede ser medido por el grado de ilustración de sus mujeres" (American suffragist Hellen Keller) Cita traducida por **Lola Vercher Llopis**.

RECIPE 56: URBINO RED CABBAGE Original recipe by American suffragist Mrs L. B. Urbino translated into Spanish by Micaela Tatay Vilanova.

This recipe was listed on page 41 of the Woman Suffrage Cook Book, 1886 in the Vegetables and Side Dishes and it read as follows:



Cut cabbage into eighths, boil in water with a little salt; when nearly done, pour off the water and put in a little vinegar and sugar; simmer until the cabbage is soft.

And, please, nota bene that

Cutting a cabbage into eighths is the same than shredding it or cutting it Julienne because Julienne is a culinary knife cut in which the food item is cut into thin long strips similar to match stick or shoe string and its measurement is 1/8 of an inch (=3.17 millimetres).

Esta receta fue impresa en la página 41 del Libro de Cocina por el Derecho al Voto de las Mujeres (o pro sufragio femenino) de 1886, en la sección de verduras y platos de acompañamiento (guarniciones) y decía lo siguiente:

Corta la col en juliana, hiérvela en agua con un poco de sal y cuando ya casi esté hecha, quítale el agua y ponle un poco de vinagre y azúcar: Déjala hervir a fuego lento hasta que la col esté blandita.

Y, por favor, observa que

Cortar la col en tiras de un octavo es lo mismo que cortarla en juliana ya que la juliana es una técnica culinaria que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas como si fueran cerillas o cordones de zapatos, de un octavo de pulgada (unos 3 milímetros) con ayuda de un cuchillo

AND 4 IMPORTANT CURIOSITIES (Y 4 CURIOSIDADES)

1) THE SHIRTWAIST TRIANGLE FIRE

Believe it or not, there is still another sad story which links violet to women and the international working women's day.



Nuria Varela wrote in her book: "Feminismo para Principiantes" (Feminism for Beginners):

Violet is the colour of Feminism. Nobody knows very well why. [*We DO!!! Violet=Vote*]. Legend has it that it was embraced to pay tribute to the 129 women burned in the USA in 1908 when a factory owner barred the doors and set his factory on fire with all the women inside to avoid a strike. This is the most accepted explanation for the celebration of the IWD (International Women's Day)

Aunque parezca difícil de creer, aún hay otra triste historia que relaciona el color violeta con el día internacional de la mujer (trabajadora), a la que estos últimos años parece ser que se le ha eliminado el adjetivo "trabajadora"

Nuria Varela dice en su libro "Feminismo para principiantes"¹⁰⁶)

"El violeta es el color del feminismo. Nadie sabe muy bien porqué. La leyenda cuenta que se adoptó en honor de las 129 mujeres que murieron en una fábrica textil de Estados Unidos en 1908 cuando el empresario, ante la huelga de las trabajadoras, prendió fuego a la empresa con todas las mujeres dentro. Ésta es la versión más aceptada sobre los orígenes de la celebración del Día Internacional de las Mujeres.

Legend also has it that the fabrics women were sewing when the tragedy happened were violet or as some poetically say, the smoke from the factory fire was violet. (Page 18)

“En esa misma leyenda se relata que las telas sobre las que estaban trabajando las obreras eran de color violeta. Las más poéticas aseguran que era el humo que salía de la fábrica, y se podía ver a kilómetros de distancia, el que tenía ese color.



International Ladies' Garment Workers' Union Archives, Kheel Center, Cornell University

107

Whether the fire took place on 8th of March of 1908 or on 25th March 1911; if the women deceased were 129 or 150 (men and children included) and if this is the real origin of the IWD, is a topic we will deal with in our next Project.

Si el fuego tuvo lugar un 8 de marzo de 1908 o un 25 de marzo de 1911; Si las mujeres muertas fueron 129 ó 150 (con hombres y niños incluidos) y si este es el verdadero origen -o no- de la celebración del “Día Internacional de las Mujeres” es un tema del que hablaremos en nuestro próximo proyecto.



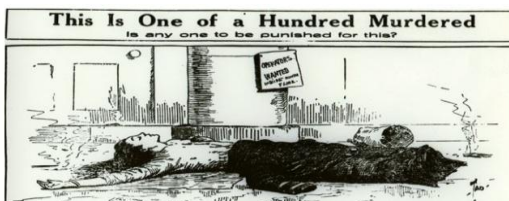
Some “recipes for rebels” in violet, to commemorate the fire victims could be the following:

Algunas recetas “para quién se rebela contra las injusticias” con tonos violeta, en recuerdo de las víctimas de este incendio son las siguientes:

RECIPE 57: WASHINGTON SQUARE¹⁰⁸ BACON-WRAPPED FIGS (HIGOS ENVUELTOS EN BACON) Contributed by M^a Carmen LLuch González

Wrap each fig with a piece of bacon. Place figs on baking sheets and broil, turning as needed, until bacon is crisped and browned. Serve hot.

Envuelve cada higo con una rebanada de bacon. Coloca los higos en bandejas de horno, girándolas cuantas veces haga falta hasta que la panceta esté crujiente y doradita. Sirve caliente.



A variation of this recipe is: Una variación de esta receta es:

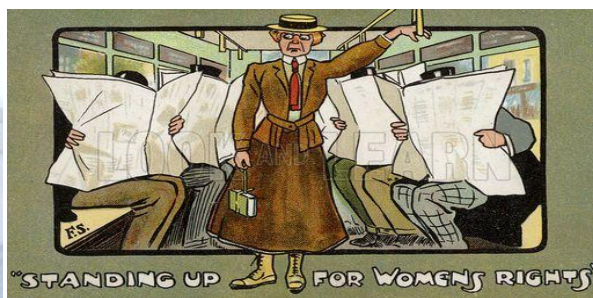
RECIPe 58: "KUPERSMITH"¹⁰⁹ BLUE CHEESE-STUFFED FIGS (HIGOS RELLENOS DE QUESO AZUL "KUPERSMITH")
contributed by Jose Francisco Cabeza Compostizo

Make a slit in the side of each fig. Stuff a bit of your favorite blue cheese into the fig - softer, creamier blues like gorgonzola dolce work best. Serve as-is, or brush figs with vegetable oil and set in a hot pan or on a hot grill, turning once, cooking until the figs are hot and cheese is melted, about 8 minutes total.

An alternative filling is vanilla rum and mascarpone.

Haz un cortecito en los lados de cada higo. Rellenalo con tu queso azul favorito, aunque los quesos cremosos como el gorgonzola son los que más van a este plato. Sirvelo tal cual o pasa un cepillo con aceite a los higos y caliéntalos en una sartén o plancha, girándolos una vez hasta que los higos estén calientes y el queso derretido. En total unos 8 minutos.

Un relleno alternativo es ron de vainilla y mascarpone.



RECIPe 59: SCHWARTZ¹¹⁰ ROASTED PURPLE POTATOES WITH CILANTRO AND GARLIC (PATATAS ASADAS MORADAS CON CILANDRO Y AJO) Contributed by Luis Monasterio Velázquez

Yield: 4 to 6 servings

Para 4-6 personas

WHAT YOU'LL NEED

QUÉ HACE FALTA

- 2 1/2 pounds purple potatoes** 2 libras y media de patatas moradas
- 3 cloves garlic (minced)** 3 dientes de ajo (picadito)
- Optional: 2 tablespoons chopped fresh cilantro** Opcional: 2 cucharadas de cilantro fresco cortado.
- 4 tablespoons extra-virgin olive oil.** 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 3/4 teaspoon kosher salt** $\frac{3}{4}$ de cucharada de sal gruesa
- 1/8 teaspoon ground black pepper** 1/8 de cucharada de pimienta negra molida.
- 2 teaspoons fresh leaf thyme (or a generous 1/2 teaspoon dried leaf thyme)** 2 cucharadas de hoja de tomillo fresco (o $\frac{1}{2}$ cucharadita generosa de tomillo seco).

HOW TO MAKE IT

CÓMO HACERLO

-Heat oven to 400 F (200 C/Gas 6). Brush a large rimmed baking pan or roasting pan with olive oil or spray the pan with nonstick cooking spray.

-Calienta el horno a 400 grados Fahrenheit(200 °C o Gas 6). Con un cepillo unta de aceite una bandeja de horno o rocía la bandeja con aceite de cocina antiadherente en spray.

-Scrub the potatoes well and peel, if desired. Cut the potatoes into 1-inch pieces.

Lava bien las patatas y pelalas, si quieres. Corta las patatas en trozos de 1 pulgada.

Toss them in a bowl with the minced garlic, fresh chopped cilantro (if using), olive oil, salt, pepper, and thyme.

-Arrange the potatoes in a single layer in the prepared pan.

-Roast the potatoes for 20 to 25 minutes, or until browned and tender, occasionally turning.

Ponlos en un cuenco con el ajo picado, el cilantro fresco (si vas a poner), aceite de oliva, sal, pimienta y tomillo.

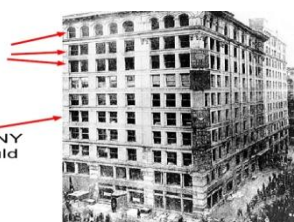
Pon las patatas en una sola capa en la bandeja de horno preparada.

-Asa las patatas durante 20-25 minutos, o hasta que estén doraditas y tiernas, girando las de vez en cuando.



Triangle Shirtwaist Factory

Highest FDNY ladders could reach



RECIPE 60: REMEMBRANCE SPONGE CAKES (PASTELES CONMEMORATIVOS) Contributed by Pepa LLuch González

INGREDIENTS FOR THE CAKE:

INGREDIENTES PARA EL BIZCOCHO:

- 1 large egg
 - 150 gr of sugar
 - 125 gr of cream cheese
 - 25 ml of milk
 - 2 teaspoons of vanilla essence
 - 75 g of unsalted butter
- 1 huevo grande
 - 150 gr de azúcar
 - 125 gr de queso de untar
 - 25 ml de leche
 - 2 cucharaditas de esencia de vainilla
 - 75 gr de mantequilla sin sal

- 275 gr of flour 275 gr de harina
- 1 tablespoon of pure cocoa powder 1 cucharada de cacao puro en polvo
- 1/4 teaspoon of chemical yeast 1/4 cucharadita de levadura química
- 3/4 teaspoon of baking soda 3/4 cucharadita de bicarbonato
- 1/4 teaspoon of salt 1/4 cucharadita de sal
- 100 gr of canned beet, well drained and chopped 100 gr de remolacha en conserva bien escurrida y picada

FOR THE FILLING:

PARA EL RELLENO:

- 100 gr of white chocolate 100 gr de chocolate blanco de cobertura
- 125 gr butter 125 gr de mantequilla
- 50 gr of cream cheese at room temperature 50 gr de queso de untar a temperatura ambiente
- 50 gr of icing sugar 50 gr de azúcar glas

DIRECTIONS

PREPARACIÓN DE LOS BIZCOCHOS:

-Beat the egg and the sugar together.

Bate juntos el huevo y el azúcar

-Then blend the milk, the quark cheese (or cream cheese), the butter and the vanilla together and add it to the previous mixture

Luego bate la leche, el queso fresco batido (o el queso de untar), la mantequilla y la vainilla y añade la crema resultante a los huevos y el Azúcar

- Sift together the flour,

Tamiza juntos la harina, el

cocoa, yeast, bicarbonate and salt and add it to the liquid mixture, beating gently until everything is well mixed.

-And last, blend into the mixture the chopped beet. When ready, place the cream in the refrigerator about 30 minutes.

-With the help of a spoon form small dollops of dough and bake them in a preheated oven to 170 °C for 14 minutes

cacao, la levadura, el bicarbonato y la sal y añadelo a la mezcla líquida, batiéndolo suavemente para que todo se mezcle bien.

-Por último añade la remolacha picada, bátelo todo junto y lleva la crema resultante a la nevera unos 30 minutos.

Con la ayuda de una cuchara forma montañitas de masa y hornéalas en un horno precalentado a 170°C durante 14 minutos.

FILLING

-Melt the white chocolate and add it to the cheese, butter sugar and cream cheese and blend it all together

- Let the filling cool in the fridge for 10 minutes and when ready fill the sponge cakes with it.



PREPARACIÓN DEL RELLENO:

Derrite el chocolate blanco y ponlo con la mantequilla, el azúcar y el queso y bátelo todo junto .

Deja el relleno unos 10 minutos en la nevera y luego rellena los panecillos



2) THE FIRST COLOUR USED BY AMERICAN SUFFRAGISTS WAS YELLOW

In the USA the first colour used by suffragists to signify their fight for the right to vote was yellow. This was due to the fact that Elizabeth C. Stanton and Susan B. Anthony adopted in 1867 the Kansas state flower, the sunflower, as a symbol of the suffrage cause when Kansas was considering passage of a state suffrage referendum. Wearing a yellow (or gold) sash meant support for the cause and in no time it became the symbolic colour of the national.



Omelettes were appreciated by suffragists such as the following poem extracted from the 1886 Cookbook proves. Coincidence?



En USA el primer color usado por las sufragistas para mostrar su lucha por el derecho al voto fue el amarillo. Esto se debió al hecho que Elizabeth C. Stanton y Susan B. Anthony adoptaron en 1867 la flor del estado de Kansas, el girasol, como símbolo de la lucha por el voto cuando este estado estaba considerando hacer un referéndum sobre el tema. Llevar una banda amarilla o dorada indicaba apoyo a la causa y en un abrir y cerrar de ojos, este símbolo pasó de nivel estatal a nacional, representando el sufragio para todos los estados.



Las tortillas eran muy apreciadas por las sufragistas americanas, como el siguiente poema extraído de la página 20 uno de sus libros de muestra. ¿Será coincidencia?

RECIPe 61: EGGS AND OMELETs "HUEVOS Y TORTILLAS"
Original poem by suffragist Elizabeth W. Stanton translated
into Spanish by Salvador Jesús Suárez Afonso.

BREAKFAST DISH

Cut smoothly from a wheaten loaf
Ten slices, good and true,
And brown them nicely o'er the coals,
As you for toast would do.

Prepare a pint of thickened milk
Some cod-fish shredded small;
And have on hand six hard -boiled eggs,
Just right to slice withal.

Moisten two pieces of the bread,
And lay them in a dish,
Upon them slice a hard-boiled egg,
Then scatter o'er with fish.

And for a seasoning you will need
Of pepper just one shake,
Then spread above the milky juice,
And this one layer make.

And thus, five times, bread, fish and egg,
Or bread and egg and fish,
Then place one egg upon the top,
To crown the breakfast dish.

(PLATO PARA EL DESAYUNO)

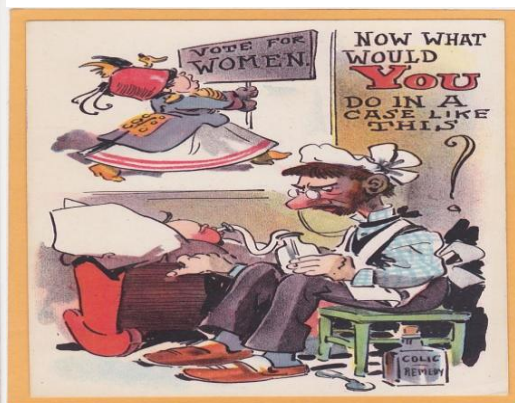
Corta suavemente de la barra de pan de trigo, diez rebanadas, buenas y gordas (con tino), y dóralas bien sobre las brasas, como harías para tostarlas.

Prepara medio litro de leche espesada, un poco de bacalao desmenuzado; y ten a mano 6 huevos duros, listos para con todo cortarlos.

Humedece dos pedazos del pan, y ponlos en un plato, sobre ellos haz un huevo duro a rebanadas y luego espárcelo sobre el pescado.

Y para condimentar necesitarás del pimentero poner una vez pimienta, y al extenderla sobre la leche con esto una capa ya te tienta.

Y así, cinco veces, pan, pescado y huevo, o pan, huevo y pescado, entonces coloca un huevo arriba del todo para coronar este desayuno, que sigue igual de bueno pero no rimado.



The following recipes also display "yellow"

Las siguientes recetas también son amarillas



RECIPE 62: BAKED RICE (ARROZ AL HORNO) Contributed by Sergio Moreno Saiz y Jose Manuel Moreno Vázquez

INGREDIENTS: 1 cup rice; 2 1/4 cups water, 1/4 cup butter, 1 teaspoon salt, and some saffron threads.

INGREDIENTES: 1 taza de arroz; 2 tazas y un cuarto de agua; $\frac{1}{4}$ de taza de mantequilla; 1 cucharadita de sal y unas hebras de azafrán.

DIRECTIONS

-Preheat oven to 350 degrees F (177 degrees C; Gas mark 4; moderate).

-Pour rice into a baking dish.

-Stir boiling water, butter, saffron and salt, together in a saucepan; bring to a rolling boil. Pour the water mix ture over the rice; stir.

-Bake in preheated oven until the water is absorbed and the rice tender, 25 to 30 minutes.

-A perfect dessert for this dish is:

INSTRUCCIONES

-Precalienta el horno a 350 grados Farenheit(177 celsius; marca 4 de gas o moderado).

Pon arroz en un recipiente para el horno

Calienta agua con mantequilla, azafrán y sal en un recipiente hasta que hierva. Añadelo al arroz y remuévelo.

-Ten el arroz en el horno precalentado de 25 a 30 minutos, hasta que absorba toda el agua y esté tierno.

-Un postre perfecto para este arroz es:

RECIPe 63: PINEAPPLE WITH MELTED BLACK CHOCOLATE (PIÑA CON CHOCOLATE NEGRO FUNDIDO) Contributed by M^a Remedios César Cuquerella

Ingredients: Some fresh or canned pinneapple slices and hot chocolate to pour over.

Ingredientes: Algunas roda jas de piña fresca o en almibar con chocolate fundido o caliente por encima.



Serving tip:

An ideal way to serve the baked rice above is shown in the following recipe:

Consejo para el emplatado

La siguiente receta muestra una manera ideal de servir el arroz al horno.

RECIPe 64: BAKED RICE WITH SCRAMBLED EGGS AND BEET STRIPS (ARROZ AL HORNO CON HUEVOS REVUELTOS Y TIRAS DE REMOLACHA) Contributed by Luis Monasterio.

Scoop the baked rice on each plate. Carefully top with some scrambled eggs (or a fried egg) and beet strips. For a tastier dish, you can add some fried tomato. Serve immediately.

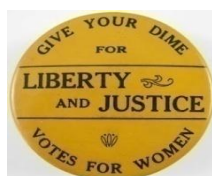
Coloca el arroz en cada plato. Si lo pones con un molde para que quede elevado, colocale con cuidado encima un huevo frito o una cucharada de huevos revueltos y tiras de remolacha. Si quieres el plato más gustoso puedes añadirle tomate frito. Sirve el arroz inmediatamente.



3) THE WAR OF THE ROSES IN THE USA

In August 1920, the 19th Amendment was one state shy of ratification when it came up for vote in Tennessee. The Suffragists, led by Carrie Chapman Catt, descended on Nashville to lobby for ratification along with women of every background, race and social class. Despite their diversity, they were united under a single symbol: the yellow rose - which was worn everywhere by supporters of the amendment. Red roses - the flower of choice for Anti-Suffragists - were also very much in evidence.

En agosto de 1920, a la 19th enmienda le faltaba un voto para poder ser ratificada que vino de Tennessee. Las sufragistas, dirigidas por Carrie Chapman Catt, fueron a Nashville para hacer presión, junto con mujeres de toda clase social y raza de ese estado. A pesar de su diversidad, un símbolo las unía, una rosa amarilla, que llevaban en la solapa quienes apoyaban la enmienda. A los antis también se les reconocía por su símbolo, una rosa roja.



Let's pay tribute to "suffs" and the 19th Amendment with the following recipes:

Rindamos homenaje a quienes apoyaron el sufragio y a la 19th Enmienda con las siguientes recetas:

RECIPÉ 65: APPLE ROSES (ROSAS DE MANZANA)
Contributed by Elizabeth Guajardo Lira

INGREDIENTS

INGREDIENTES

- | | |
|---|--|
| -1 Puff Pastry Sheet, thawed | 1 plancha de Hojaldre |
| -3 apples (I used "Royal", but you can use the ones you prefer) | -3 manzanas (Yo uso las "Royal", pero puedes usar las que más te gusten) |
| -1 lemon | -1 limón |
| -Apricot jam | -Mermelada de melocotón |
| -125 gr. white sugar | -125 gr. de azúcar blanco. |
| -125 gr. brown sugar | -125 gr. de azúcar moreno. |
| -1 pinch of ground cinnamon | -1 pizca de canela molida |
| -1 glass of water | -1 vaso de agua |
| -3 teaspoons of sugar | -3 cucharaditas de azúcar |

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

- | | |
|---|---|
| -Grate the lemon zest and squeeze for the juice. | Ralla la piel del limón y exprime el zumo |
| Peel and cut the apples into segments (if you leave the skin, the rose will look much prettier) | Pela y corta las manzanas en gajos (si dejas la piel, la rosa se verá mucho más bonita). |
| Place a pan on your stove top with the glass of water, 3 tsp of sugar and the lemon juice and let the | Pon un cazo al fuego con el vaso de agua, las 3 cucharadas de azúcar y el zumo del limón y deja que el agua |

water come to a boil.

Then, place the apple segments in the pan and let them there for a couple of minutes.

-Drain them and let them cool

-Mix the lemon zest with the white sugar, the brown sugar and the cinnamon. Press the mixture with the back of the spoon so that the aroma of the lemon mixes well.

-Spread the puff pastry and cover it with the previous mixture

-cut strips of about 2 centimetres (with the pizza cutter) and place the apple segments one on top of the other

-Roll the puff pastry with the apple and seal it with a drop of water

Place each rose in a mold for muffins and brush it with the peach jam.

hierva

Entonces, pon las manzanas cortadas y dejalas un par de minutos

Las escurrimos (en un colador) y dejamos enfriar.

Mezcla la ralladura del limón con el azúcar blanco, el azúcar moreno y la canela; apretando con el dorso de la cuchara para que se mezcle bien el aroma del limón.

Extiende la plancha de hojaldre y añádele con la mezcla anterior.

Corta tiras de unos 2 centímetros (con el cortador de pizza) y coloca los gajos de manzana superponiéndolos unos encima de otros.

Enrollamos el hojaldre con la manzana y sellamos con una gota de agua el final de la masa (para que no se nos despegue el rollito).

Mete cada rosa en un molde para magdalenas y pintalas con un poco de mermelada de

Preheat oven to 350 degrees and prepare a baking sheet

with parchment paper.

-Use a rolling pin (or your hand!) to flatten the slices of bread.

-Divide the Apple dices (or the Apple sauce) between the bread slices and sprinkle each with 1 tsp of cinnamon sugar.

-Carefully roll the bread around the apples or sauce and place in the butter on all sides, then in the cinnamon sugar to coat.

-Place on the baking sheet. Bake for 15 minutes or until crisp.

Precalienta el horno a 350 grados y prepara una bandeja

Con papel vegetal de horno.

-Usa un rodillo de amasar o la mano para aplastar las rebanadas de pan.

-Divide los cubitos de manzana (o la mermelada) entre las rebanadas de pan y espolvo réalas con azúcar de canela.

-Enrolla con cuidado el pan sobre las manzanas o mermelada y ponle mantequilla por los lados, luego azúcar de canela para recubrir el rollito.

-Coloca los rollitos en la bandeja del horno y hornéalos durante 15 minutos o hasta que estén crujientes.



4) PURPLE, WHITE AND GOLD BANNERS

Yellow was the suffrage color in the USA but in 1913, "purple, white and gold" were declared the official colours of the National Woman's Party, led by Alice Paul and these colours were featured ever since prominently in parades and campaigns nationwide.

An explanation for the colours can be found in vol. 1 No.4 of the Suffragist, published on Dec. 6th, 1913:

- "Purple is the color of loyalty, constancy to purpose, unswerving steadfastness to a cause.

- "White, the emblem of purity, symbolizes the quality of our purpose"¹¹¹;

- "And gold, the color of light and life, is as the torch that guides our purpose, pure and unswerving". It also means enlightenment¹¹²



Amarillo era el color del sufragio en USA pero en 1913 "el morado, blanco y dorado" fueron declarados colores oficiales del NWP, partido liderado por Alice Paul, y empezaron a ondear y ser visibles en las procesiones y campañas de todos los Estados Unidos.

Una explicación del color puede ser encontrada en el volumen 1, nº4 de la revista Suffragista, publicada el 6 de Diciembre de 1913.

"El morado" es el color de la lealtad, constancia en un propósito e inquebrantable resolución en una causa"

"El blanco es el emblema de la pureza y simboliza la calidad de nuestros propósitos"

-Y el dorado es el color de la luz y la vida, es como la antorcha que guía nuestra causa, pura e inquebrantable" (También simboliza el conocimiento)

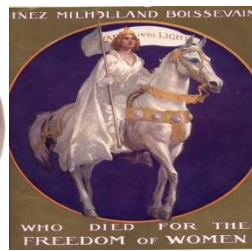


Although according to Grace Hoffman White, the NWP's member who is often credited with the selection of these colours (clearly inspired in suffragettes' ones):

-Purple represented the "royal glory of womanhood", White "purity at home and in Politics" and gold the crown of victory.

Aunque, según Grace Hoffman White, miembro del NWP, a quién se le atribuye normalmente la elección de estos tres colores (claramente inspirados en los de las sufragistas radicales británicas):

-El morado representaba la "gloria y realeza de las mujeres"; el blanco, "la pureza en el hogar y la política" y el dorado, "la corona de la victoria":



Let's pay tribute to the royal glory of womanhood with a purple recipe:

Rindamos homenaje a la realeza gloriosa de las mujeres" con la siguiente receta violeta:

RECIPE 67: PURPLE CABBAGE CREAM (CREMA DE COL LOMBARDA) Contributed by Inmaculada Ferrán Olmos

INGREDIENTS **INGREDIENTES**

- 500 gr. of purple cabbage (shredded) 500 gr. de col Lombarda cortada a tiras
- 3 cloves of chopped garlic 3 dientes de ajo picados
- 1 tablespoon of Brown sugar 1 cucharada de azúcar moreno.

-100 ml of milk	100 ml of milk
-3 cloves	3 clavos (de especia)
-4 Pink peppercorns	4 pimientas rosa
-4 black peppercorns	4 pimientas negras
-1 teaspoon of cumin	1 cucharadita de comino
-100gr. of Cheddar cheese	100 gramos de queso Cheddar
-Different sprouts to decorate (beansprouts, alfalfa sprouts etc.,)	Diferentes tipos de germinados (brotes de soja, de alfalfa etc.,)
-Extra Virgin Olive oil	Aceite de oliva Virgen extra
-Salt and pepper	Sal y pimienta.

PREPARATION

PREPARACIÓN

-Heat oil in a pressure cooker over medium-high heat until shimmering and add the chopped garlic and the shredded cabbage to brown them. Season gently with salt, pepper, the spices and brown sugar.

-Cover the cabbage with water and seal pressure cooker. Cook for 10 minutes.

-Cool pressure cooker under a cold running tap (if using an electric cooker, use the quick release valve), and open.

-Calienta aceite en una olla exprés a fuego medio y cuando esté caliente añade los ajos picados y la col cortada a tiras para saltearlo un poco. Luego salpimentalo y aderézalo con las especias y el azúcar.

-Cubre la col con agua y tapa la olla. Cocina la col durante 10 minutos.

-Enfría la olla bajo un grifo con agua fría (o si la olla exprés es eléctrica quítale la válvula) y ábrela.

Puree the cabbage in a blender, add the milk and blend it again all together.

Con una batidora de mano convierte en puré la col, añádele la leche y sigue batiendo para conseguir una consistencia cremosa.

-Serve the cream with a dash of olive oil, some cheese dices and sprouts.

Sirve la crema con un chorrito de aceite de oliva, unos daditos de queso y brotes de germinados para decorar.



To the purity of intentions with the following white recipe (A la pureza de intenciones con la siguiente receta blanca)

RECIPE 68: QUESADA PASIEGA (typical of Cantabria)
 Contributed by Jose Francisco Cabeza Compostizo.

INGREDIENTS	INGREDIENTES
-2 Cups of milk	2 tazas de leche
-1 Large Tub of Burgos cheese	1 tarrina grande de queso de Burgos
-4 ounces of butter	4 onzas de mantequilla
-2 eggs	2 huevos
-1 spoonful of cinnamon	1 cucharada de canela
-8 ounces of sugar	8 onzas de azúcar.

-6 ounces of flour

6 onzas de harina

-lemon zest

Corteza de limón.

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

-Preheat the oven to 350°F (180°C)

-Precalienta el horno a 350 grados F (180C)

-Cream the butter, flour, milk and sugar and whisk in the eggs.

-Mezcla la mantequilla, harina, leche y azúcar y añádele luego los huevos, batiéndolos bien.

-Then, add in the cheese and a pinch of cinnamon

- Luego, añade el queso y una pizca de canela.

-Last, add in the lemon zest (grated)

-Finalmente añade la corteza de limón rallada.

-Pour the mixture into a baking mold (previously coated with butter or with parchment paper) and bake for between 35 and 45 minutes. The cheesecake is ready when slightly browned and a toothpick comes out clean.

-Vierte la mezcla en un molde de horno previamente untado con mantequilla para que no se pegue el pastel o con papel vegetal y hornéalo entre 35 y 45 minutos. El pastel estará listo cuando esté ligeramente doradito y al pincharlo con un palillo este salga limpio.

Let the cheesecake cool to set and unmold.

Déjalo enfriar y desmoldealo.



And to enlightenment and
life with a yellow recipe:

Y al conocimiento y a la vida
con una receta amarilla:

**RECIPE 69: MACARONI WITH MEATBALLS (MACARRONES
CON ALBÓNDIGAS) Contributed by Luis José Monasterio**

INGREDIENTS

INGREDIENTES

- | | |
|-------------------------------|--|
| -350gr. macaroni | -350 gr. de macarrones |
| -400gr. broccoli | -400 gr. de bróccoli |
| -1 slice of "Bimbo" bread | -1 rebanada de pan "Bimbo" |
| -250 g. minced meat | -250gr. de carne picada |
| -1 egg | -1 huevo |
| -1 cup of cream | -1 taza de nata líquida |
| -50g. grated cheese | -50 gramos de queso rallado |
| -1 cup of meat broth | -1 taza de caldo de carne |
| -oil, nutmeg, salt and pepper | -Aceite, nuez moscada, sal y pimienta. |

PREPARATION

PREPARACIÓN

-1 Soak the slice of bread and mix it with the minced meat and egg. Make small meatballs with this mixture.

-Moja la rebanada de pan y mézclala con la carne picada y el huevo. Haz albóndigas pequeñas con esta mezcla.

-Fry the meatballs in a skillet with olive oil. Let them cool and remove the excess of oil placing them on absorvent paper.

-Fríe las albóndigas en una sartén con aceite de oliva. Déjalas enfriar y quítales el exceso de aceite colocándolas sobre papel absorbente.

-Clean the broccoli, cut it into florets and boil it with some salt.

-Cook the macaroni "al dente" in a different pot with plenty of water and a pinch of salt

-Preheat the oven to 180 C. Coat a baking dish with nonstick spray and add the macaroni, broccoli and meatballs.

-Mix the broth with the cream and the grated cheese. Add a pinch of salt, pepper and nutmeg and stir well.

-Pour the mixture over the macaroni and bake for 15 minutes or until it gets lightly brown.

-Lava el broccoli, córtalo en cogollitos y hiérvelo con un poco de sal.

-Hierva los macarrones "al dente" en otra olla con agua y una pizca de sal.

-Precalienta el horno a 180 grados. Recubre el recipiente para el horno con spray anti adherente y añade el broccoli, los macarrones y las albóndigas.

-Mezcla el caldo de carne con la nata y el queso rallado. Añade una pizca de sal, pimienta y nuez moscada y remuevelo todo bien.

-Vierte la mezcla sobre los macarrones y hornéalo todo junto 15 minutos o hasta que empiece a hacerse doradito.



As you can see, the recipe above adds a touch of green (hope) to yellow.

Como puedes ver, la receta anterior añade un toque de verde (esperanza) al amarillo.

The same happens with the following one which combines yellow, violet, and green with a symbolical meaning for Spaniards.

Lo mismo sucede con la siguiente receta, que combina el amarillo, violeta y verde con un significado simbólico para los/as españoles

RECIPÉ 70: "THIRTEEN ROSES' OMELETTE¹¹³ (TORTILLA DE LAS 13 ROSAS) Contributed by M^a Carmen Gómez Cuellar



This recipe consists of a delicious Spanish omelette on a dish decorated with 13 rose petals between 13 violets and 13 green leaves.

Esta receta consiste en una deliciosa tortilla de patatas en un plato decorado con 13 pétalos de rosa, 13 pétalos de violeta y 13 ramitas verdes.

And one curiosity, although potato omelettes are typical in Spain, American suffragists also knew how to cook a potato omelette at the beginning of the XXth century, as the following recipe copied from page

Y una curiosidad, aunque las tortillas de patata son típicas en España, las sufragistas americanas ya sabían cómo cocinarlas a principios del siglo XX, como muestra la siguiente receta copiada de la página 187 de su recetario de

187 of the Suffrage Cook
book (1915) shows:

cocina de 1915:

RECIPe 71: POTATO OMELET

TORTILLA DE PATATA

- | | |
|---------------------------------|---|
| -3 medium potatoes | 3 patatas medianas |
| -1 large spoon butter | 1 cucharada grande de mantequilla |
| - $\frac{1}{2}$ tablespoon lard | $\frac{1}{2}$ cucharada de grasa de cerdo |
| -5 eggs | 5 huevos |
| - $\frac{1}{2}$ onion minced | $\frac{1}{2}$ cebolla picada |
| -season to taste | Sazonar (salpimentar a gusto de cada uno) |

-Scrape the potatoes into cold water to keep from discoloring. Put butter and lard in skillet, and brown carefully, add potato squeezed out of the water also onion, cook slowly and then beat the eggs and add.

-When done on one side put a plate over the skillet and turn the omelet, now slip in the pan and brown the other side. Serve at once

Note: If you change the butter and lard for olive oil, the omelette will be healthier.

-Pela las patatas en agua fría para evitar que pierdan color. Pon la mantequilla y grasa de cerdo en una sartén y dóralo con cuidado, añade la patata, una vez le has quitado todo el agua y también la cebolla. Cócnalo lentamente y entonces bate los huevos y añádelos.

-Cuando esté hecha por un lado, pon un plato sobre la tortilla y dale la vuelta, vuelve a deslizarla en la sartén y dórala por el otro lado. Sírvela inmediatamente.

Si cambias la mantequilla y grasa por aceite de oliva, la tortilla será más saludable

5) NOT ALL SUFFRAGISTS WERE WOMEN. MANY MEN ALSO SUPPORTED SUFFRAGE

The suffrage campaign and particularly militancy is almost always presented as a protest by women only. However, this is untrue, as many men were committed to the suffrage cause.

In 1866, it was liberal philosopher John Stuart Mills MP who first presented "the Women's Suffrage Petition to Parliament", which was the first mass women's petition (with 1521 signatures) to the House of Commons

Some years later, Keir Hardie MP regularly raised questions in the House of Commons, and George Lansbury MP resigned his seat over the issue. Lansbury was also arrested at a suffrage rally in 1913 after speaking in support of the campaign of arson attacks and was force-fed in jail.



La campaña por el sufragio y particularmente la militancia es casi siempre representada como exclusiva de mujeres pero esto no es cierto ya que muchos hombres estuvieron comprometidos con la causa sufragista.

En 1866, el filósofo liberal John Stuart Mills ya presentó al parlamento "Una Petición del sufragio Femenino", que fue la primera petición en masa, con 1521 firmas en ser presentada a la cámara baja.

Años después, el Primer Ministro Keir Hardie solía sacar el tema en la cámara baja y el primer ministro George Lansbury renunció a su escaño por el tema. Lansbury también fue arrestado en un rally por el voto en 1913 después de mostrarse a favor de la campaña de ataques incendiarios e incluso fue alimentado a la fuerza en la cárcel.

Even more closely involved with the movement was Fred Pethwick-Lawrence. The WSPU did not admit male members, but Fred and his wife, Emmeline, became joint editors of the WSPU journal *Votes for Women*.

Fred also represented the WSPU in legal matters, including trials, as women were not permitted to do so. Fred was imprisoned many times for his involvement with the movement. Like his wife and other suffragettes, Fred went on hunger strike and was forcibly fed¹¹⁵.



116

Men of quality respect women's equality



A whole book would be necessary to talk about all the men who supported the cause (perhaps another Project??) but for the moment let us mention that in 1907 a "Men's League for Women's Suffrage" was formed in London by Henry

También estuvo unido al movimiento y en mayor grado Frederick Pethwick-Lawrence. El WSPU no admitía hombres en sus filas pero Fred y su mujer coeditaron el periódico: "Votos Para Las Mujeres"

Fred también representó al WSPU en asuntos legales, incluidos juicios, ya que a las mujeres no se les permitía hacerlo y fue encarcelado muchas veces por su relación con el movimiento. Como su mujer y otras sufragistas, en la cárcel se declaró en huelga de hambre y fue torturado y alimentado a la fuerza.

Necesitaríamos un libro entero para poder hablar de todos los hombres que apoyaron la causa (tal vez en otro proyecto futuro) pero, de momento, mencionemos que en 1907 fue formada en Londres una "Liga de Hombres a favor del Voto de las Mujeres" por Henry

Brailsford and 41 other "suffragists in trousers", as men who supported the cause were nicknamed¹¹⁷, and that this league ended up counting with thousands of men in different branches all over the country.

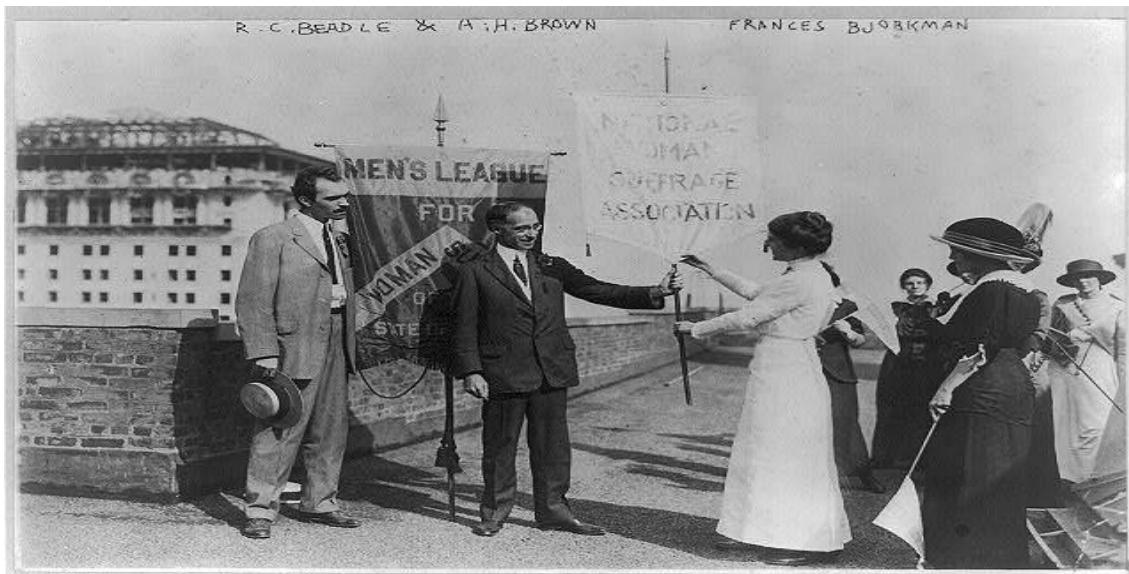
And on the other side of the Atlantic, *The Suffragents'* (suffrage gentlemen) also formed a "Men's Equal Suffrage League", which grew between 1909 and 1917 in the USA from 150 founding members into a force of 20,000 across thirty-five states.

So, let's not forget all these men who often had to put up with ridicule and risked their careers, reputations or even liberty and who worked the streets, the stage, the press, and the legislative and executive branches of government to help convince waffling politicians, a dismissive public, and a largely hostile press to support the women's demand.

Brailsford y otros 41 "sufragistas con pantalones", como fueron llamados en la época, y que esta liga acabó contando con miles de hombres a nivel nacional.

Y en el otro lado del Atlántico, los "suffragents" también formaron una "Liga Masculina Por el Sufragio Igualitario de las Mujeres", que pasó de 150 miembros fundadores en 1909 a 20,000 en 1917 repartidos por 35 estados.

Así que no olvidemos a todos estos hombres, que a menudo tuvieron que aguantar burlas de antis, que arriesgaron sus carreras, su reputación o incluso su libertad en algunos casos y que trabajaron en la calle, la política, la prensa, y los brazos judiciales y legislativos del estado para ayudar a convencer a políticos indecisos, a un público despreciativo y a una prensa hostil a la causa del sufragio.



The men's league colours were black and yellow¹¹⁸ as the colours in the following recipes meant to be a tribute to all of them:

Los colores de la liga de hombres por el sufragio eran "amarillo y negro" como los colores que van a predominar en las siguientes recetas para rendirles un homenaje a todos ellos.

RECIPES 72: MUSSELS WITH MAYO (MEJILLONES CON MAYONESA) Contributed by Juan Luis Soria Giner.

Appetizer: 8 Servings

Entrante para 8 personas

INGREDIENTS

INGREDIENTES

-2 kg mussels

2 kg de mejillones

-FOR THE MAYONNAISE

Para la mayonesa

-1 spring onion (finely chopped) 1 cebolla tierna bien picadita.

-2 twigs of freshly chopped parsley 2 ramitas de perejil también bien picadito.

-1 egg, olive oil and salt

1 huevo, aceite de oliva y sal.

PREPARATION

-Rinse the mussels under cold running water while scrubbing with a vegetable brush. Discard any with broken shells.

-Steam the mussels for 10 minutes or until the shells open and the mussels are cooked through

-In the meantime, prepare the mayo: blend the egg, a pinch of salt, a dash of olive oil, the spring onion and the parsley together.

-Remove one the the mussel's valve and serve pouring the mayo over the mussels

PREPARACIÓN

-Lava los mejillones en agua fría del grifo mientras los limpias y tira los que estén rotos.

-Haz los mejillones al vapor durante 10 minutos o hasta que se abran para que se hagan bien por dentro.

-Mientras prepara la mayonesa: Con una batidora, mezcla bien el huevo, la cebolla y el perejil con una pizca de sal y un chorrito de aceite.

-Quita una de las valvas a los mejillones y sírvelos virtiendoles la mayonesa por encima.



RECIPÉ 73: CUBAN BLACK BEANS AND YELLOW RICE) Contributed by Richard White

INGREDIENTS

FOR THE RICE

INGREDIENTES

PARA EL ARROZ

- 1 $\frac{1}{2}$ cups long grain brown rice 1 taza y media de arroz integral de grano largo
- $\frac{1}{4}$ cup turmeric $\frac{1}{4}$ de taza de cúrcuma
- $\frac{1}{2}$ cup cumin $\frac{1}{2}$ taza de comino
- A pinch of cinnamon 1 pizca de canela
- 2 cups of low sodium vegetable stock 2 tazas de caldo vegetal bajo en sal (1 por cada 1 (1 to 1 $\frac{1}{2}$ cups of water) taza y media de agua)

FOR THE BLACK BEANS

PARA LAS JUDÍAS NEGRAS

- $\frac{1}{2}$ large yellow onion, diced Media cebolla amarilla (normal) grande, a daditos
- 1 medium carrot, diced 1 zanahoria mediana, a daditos
- 1 red bell pepper, diced 1 pimiento morrón rojo, a daditos
- 1 clove of garlic, minced 1 diente de ajo, picadito
- 1 can of black beans (no salt added) 1 lata de alubias negras (sin sal añadida)
- $\frac{1}{4}$ cup of organic fire roasted corn $\frac{1}{4}$ de taza de maíz orgánico asado (hecho a la brasa)
- 1 can of no salt added fire roasted tomatoes, divided 1 lata de tomates asados (sin sal añadida) y a trozos.
- 1 tablespoon of cumin 1 cucharada de comino
- 1 tablespoon of chili powder 1 cucharada de pimentón picante
- Lime, cilantro and salt Lima, cilantro y sal

DIRECTIONS:

INSTRUCCIONES

COOKING THE RICE:

-Toast the spices in a pot until fragrant. Add water and stock, bring to a boil.

-Add the rice, reduce heat to simmer and let it cook covered until all liquid is absorbed for 20 minutes

-Remove from heat and let rest, still covered

-Fluff with fork, serve hot

COOKING THE BEANS

-Add carrots and onions in a pan on medium high heat, stirring. Cook about 5 minutes until onions start to become translucent and stick to the pan

-Add garlic and cook in, 30 seconds

-Add red bell pepper and cook until softened, about 1-2 minutes.

PARA COCINAR EL ARROZ:

Tuesta las especias en una olla hasta que suelten olor. Añade agua y el caldo y déjalo hervir.

Añade el arroz, reduce el calor para que hierva a fuego lento y deja que se haga tapado hasta que se absorba todo el líquido, durante 20 minutos.

Quita el arroz del fuego y déjalo reposar, todavía tapado.

Ahueca el arroz con un tenedor y sirve caliente.

PARA COCINAR LAS ALUBIAS

Pon la zanahoria y la cebolla en una sartén a fuego medio y remuevelas. Tenlas al fuego 5 minutos hasta que las cebollas empieces a hacerse translúcidas y se peguen en la sartén.

Añade el ajo y cocínalo 30 segundos.

-Añade el pimiento rojo y cocínalo hasta que esté blando durante 1 o 2 minutos.

-Transfer $\frac{3}{4}$ of mixture and $\frac{3}{4}$ of tomatoes to a blender and pulse until chunky smooth.

Transfiere $\frac{3}{4}$ de la mezcla y de los tomates a una batidora y hazlo puré casi sin grumos aunque no hace falta fino del todo.

-Meanwhile, add black beans to the pan with remaining $\frac{1}{4}$ mixture and $\frac{1}{4}$ can tomatoes

Mientras, añade las alubias negras a la sartén con el cuarto restante de mezcla y con un $\frac{1}{4}$ de lata de tomates.

-Add spices and mix well

Añade las especias y mezcla bien

-Add blended mixture back in and stir to combine flavours

Vuelve a poner en la cazuela la mezcla pasada por la batidora y remueve para que los sabores se combinen.

-Turn up heat until contents are heated throughout

Sube el fuego hasta que se calienten todos los ingredientes del plato.

-Serve by layering rice and beans. Garnish with chopped cilantro, corn and lime wedge.

Sirve poniendo capas de arroz y alubias. Decora con cilantro cortadito y una rodaja de lima.



**RECIPe 74: SCRAMBLED EGGS WITH BLACK TRUFFLE
(HUEVOS REVUELTOS CON TRUFA) Contributed by Jose Luis
Bort Giménez**

INGREDIENTS SERVES 2-4 INGREDIENTES para 2-4 personas

- 8 eggs (in shell) 8 huevos (crudos, con cáscara)
- 1 cleaned medium fresh black truffle 1 trufa fresca mediana preparada para usar
- Salt and freshly ground black pepper Sal y pimienta negra recién molida
- Extra-virgin olive oil Aceite de oliva virgen extra.

METHOD

MÉTODO

-Heat the butter in a non-stick frying pan or in a double boiler that is to say in a small pot nestled inside a bigger one with boiling water.

Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente o al baño maría, es decir dentro de un recipiente pequeño situado dentro de otro más grande con agua hirviendo.

-When the butter melts, season the eggs and pour them into the frying pan (or the small pot with the butter), stirring frequently so that the eggs don't stick.

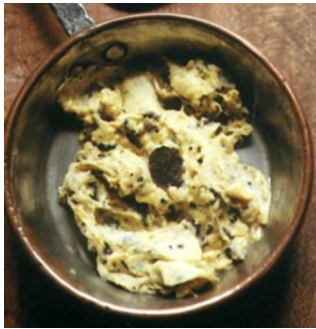
Cuando se derrita la mantequilla, salpimenta los huevos y viértelos en la sartén (o en la ollita más pequeña con la mantequilla), removiéndolos frecuentemente para que no se peguen.

-When the eggs are almost cooked, add the black truffle, scattering over the egg, grated.

Cuando los huevos estén casi hechos, añade la trufa negra esparciéndola sobre el huevo, rallada.

-Serve the eggs accompanied by toasted bread.

Sirve los huevos con pan tostado.



119



RECIPE 75: NOODLES WITH TRUFFLE AND CAVIAR (TALLARINES CON TRUFA Y CAVIAR) Contributed by Jesús García Valenciano

INGREDIENTS

INGREDIENTES

- Olive oil, for cooking the pasta Aceite de oliva para cocer la pasta
- Black truffle Trufa negra
- Noodles Tallarines
- Good black caviar Caviar bueno negro

DIRECTIONS

DIRECCIONES

-Drizzle some olive oil in a large pot of boiling salted water, add the noodles and cook them al dente for 4 minutes. Then drain them and remove them from the pot.

Hierve durante 4 minutos con abundante agua y sal los tallarines, luego escúrrelos y retíralos de la olla.

Add a tablespoon of olive oil to the pot (where you cooked the noodles) and stir in the noodles. Grate some black truffle on top and heat for one minute.

-Turn off the heat and let stand for 10 minutes

-Place the noodles on a round plate and top with a large dollop of fresh caviar in the center.

En el mismo recipiente pon una cucharada de aceite de oliva, añade los tallarines y trufa rallada por encima y caliéntalo todo junto un minuto.

Apaga el fuego y deja reposar los tallarines 10 minutos

Luego colócalos en un plato redondo y ponles una cucharada de caviar encima, en el centro del plato.



RECIPE 76: MAJORCAN SAUSAGE AND GOAT CHEESE SWISS ROLL (BRAZO DE GITANO DE SOBRASADA Y QUESO DE CABRA) Contributed by Vicente Aznar Minguet

INGREDIENTS FOR 6 SERVINGS INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

FOR THE SWISS ROLL

- 50GR sugar
- 100 gr flour
- 1 teaspoon of Royal baking powder

PARA EL BRAZO DE GITANO

- 50 gr de azúcar
- 100 gramos de harina
- 1 cucharadita de levadura Royal

-4 large eggs

4 huevos grandes.

FOR THE FILLING

PARA EL RELLENO

-250 gr majorcan sausage (sobrasada) 250 gr. sobrasada

-350 gr goat cheese

350 gr. de queso de cabra

-1 jar of mayo

1 bote de mayonesa

-1 small jar (or can) 1 tarro (o lata) pequeño/a de olivas negras
of black olives

DIRECTIONS

INSTRUCCIONES

-Beat the eggs together with the sugar, then add the flour and the baking powder and blend again all together.

Bate los huevos junto con el azúcar, luego añade la harina y la levadura y sigue batiendo con cuidado para que no pierda volumen

-Preheat the oven to 180°C, line a baking tray with parchment paper and pour the mixture, covering all the tray. Bake it for 15 minutes.

Pon el horno a calentar a 180 grados, coge una bandeja de horno y ponle papel vegetal. Vierte ahí toda la mezcla, extendida para que cubra toda la bandeja y tenlo en el horno 15 minutos.

-When ready, unmold it and let it cool rolled up.

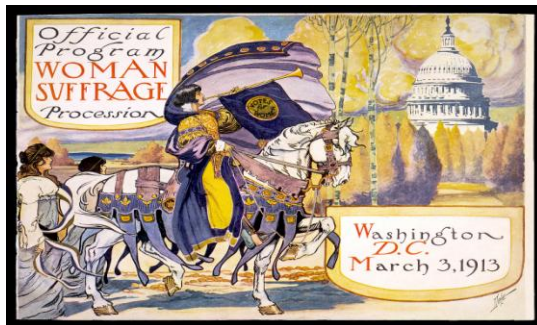
Cuando ya está horneado, lo sacamos de la bandeja, le damos la vuelta y lo enrollamos, dejando que se enfríe enrollado

Last, unroll it and spread the sobrasada and

Por último, cuando ya esté frío, extiéndelo y espárcele la

goat cheese, then roll it up again and coat with mayonnaise. Garnish it with black olive halves.

sobrasada y el queso de cabra, luego enróllalo con cuidado y cubre el brazo con mayonesa. Decóralo con unas mitades de aceitunas negras sujetas con la mayonesa.



A good dessert to eat with this swiss roll might be a brownie. Here you are the instructions to bake it.

Un buen postre para acompañar a este brazo de gitano podría ser un brownie. Aquí tienes las instrucciones para hacerlo.

RECIPÉ 77: BROWNIE Contributed by Sergio Moreno Saiz and Jose Manuel Moreno Vázquez

INGREDIENTS

INGREDIENTES

-2 cups white sugar

2 tazas de azúcar blanco

-1 cup butter

1 taza de mantequilla

-1/2 cup cocoa powder

½ taza de cacao en polvo o

or chocolate to melt

chocolate para derretir.

-1 teaspoon vanilla extract 1 cucharada de extracto de vainilla

-4 eggs

4 huevos

- 1 1/2 cups all-purpose flour 1 taza y media de harina
- 1/2 teaspoon baking powder 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 teaspoon salt 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cup walnut halves 1/2 taza de mitades de nueces.

DIRECTIONS

-Melt the butter and chocolate in a saucepan and then remove from the fire.

-Add the sugar to the butter and chocolate and mix together. Add the eggs, the flour and the chopped walnuts and keep on stirring till it is all mixed.

-Bake at 350 degrees F (175 degrees C) for 25 minutes in rectangular greased baking pan.

-Let the brownies cool and cut them into squares.



Samuel Untermyer

INSTRUCCIONES

Derrite la mantequilla y el chocolate en una cacerola y apaga el fuego.

Añade el azúcar a la mantequilla y chocolate. Mezcla el huevo, la harina y las nueces troceadas y remuevelo todo junto para que se mezcle.

Pon la mezcla dentro de un recipiente engrasado para que no se pegue y hornéalo durante 25 minutos a 175 grados.

Deja que los brownies se enfríen y córtalos a cuadritos.

"In every great controversy for freedom, the law has always been in the wrong. It represents the ultra-conservatism of the nation. This is particularly true of the present movement. Women are eligible with men for the electric chair, the prison, and the tax roll. It seems intolerable that they should be ineligible for the ballot, the jury box, and to have their part in framing the laws under which they are required to live."

"En la gran controversia por la libertad, la ley siempre ha estado equivocada. Representa al ultra-conservadurismo de la nación. Esto es particularmente verdad del movimiento presente. Las mujeres pueden igual que los hombres ir a la silla eléctrica, a la cárcel y tienen que pagar impuestos. Parece intolerable que no puedan entonces votar, ser jurados o tomar parte en la redacción de unas leyes bajo las cuales se les manda vivir (Samuel Untermyer) Cita traducida por **Empar Llop Campos and Vicente Aznar Minguet**.

Another good combination could be a yellow risotto with black chicken:

Otra buena combinación podría ser un risotto amarillo con pollo negro.

RECIPES 78: RISOTTO AL PARMIGIANO (RISOTTO CON QUESO PARMESANO) Contributed by Amparo Bayona Mas

Risotto is one of the main dishes in the Italian cuisine, very simple to prepare. The basic ingredients are rice cooked in a broth to a creamy consistency and parmesano cheese.

El risotto es uno de los platos principales de la gastronomía italiana, muy simple de preparar. Los ingredientes básicos son arroz cocinado en caldo hasta adquirir una consistencia cremosa y queso parmesano.

Prep: 10 mins,

Cooking time: 20 mins

Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo de cocción: 20 min.

WHAT YOU'LL NEED

QUÉ HACE FALTA

-300 grams of rice

300 gramos de arroz

-500 or 600 ml of chicken stock

500 o 600 mililitros de caldo de pollo

-50 grams of Parmesan cheese,

50 gramos de queso

grated

-1 medium shallot, chopped

-3 cloves of garlic, crushed

-Saffron (Optional)

-Half a glass of white wine

-Olive oil,

-Salt and pepper (to taste),

parmesano, rallado.

1 cebolla escalonia mediana,
cortada a trocitos.

3 dientes de ajo, machacados

Azafrán (opcional)

Medio vaso de vino blanco

Aceite de oliva

sal y pimienta (al gusto)

HOW TO MAKE IT

CÓMO HACERLO

-Heat the stock to a simmer in a medium saucepan, then lower the heat so that the stock just stays hot.

-In a large, heavy-bottomed saucepan, heat the olive oil over medium heat. Then, add the chopped shallot and the cloves of garlic. Sauté for 5 minutes or until slightly translucent.

-Add the rice to the pot and stir it gently with a wooden spoon for another minute or so, but don't let the rice turn brown.

Hierve a fuego lento el caldo en un cazo mediano, luego baja el fuego para que el caldo se mantenga caliente.

-En un cazo amplio, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Luego, añade la cebolla cortada, y los dientes de ajo. Sofríe las dos cosas durante 5 minutos o hasta que se hagan ligeramente translúcidas.

Añade el arroz en la olla y remuévelo suavemente con una cuchara de madera durante un minuto más pero no dejes que el arroz se dore.

-Season with a pinch of salt and pepper and some saffron threads

and add half a cup of white wine while stirring and slowly adding the chicken stock.

-Stir until the liquid is fully absorbed and when the rice appears almost dry, add another ladle of stock and repeat the process. It's important to stir constantly, especially while the hot stock gets absorbed, to prevent scorching.

-Continue adding stock, a ladle at a time, for 20 to 30 minutes until the grains are tender and creamy. When the rice is ready, stir in the the Parmesan cheese or any other grated cheese such as Emmental.

Sazona el arroz con una pizca de sal y pimienta (y si quieres con un poco de azafrán)

Y añade media taza de vino blanco mientras lo remueves y lentamente añadiendo el caldo de pollo.

-Remueve hasta que el líquido sea absorbido por completo y cuando el arroz esté seco, añade más caldo con el cucharón y repite el proceso. Es importante remover constantemente, especialmente mientras el caldo va siendo absorbido para evitar que el arroz se queme.

-Añade cazos de caldo durante 20 o 30 minutos hasta que los granos de arroz estén tiernos y cremosos. Cuando el arroz esté listo, añade el queso parmesano o cualquier otro queso como, por ejemplo, el emmental.



RECIPe 79: BLACK CHICKEN (POLLO NEGRO) Contributed by Antonio Sanz Muñoz

INGREDIENTES

- 3 lbs chicken thighs
- $\frac{1}{2}$ cup soy sauce
- 2 tablespoons sugar
- 1teaspoon salt
- 1 tbsp fresh grated ginger
- Sesame seeds

INGREDIENTES

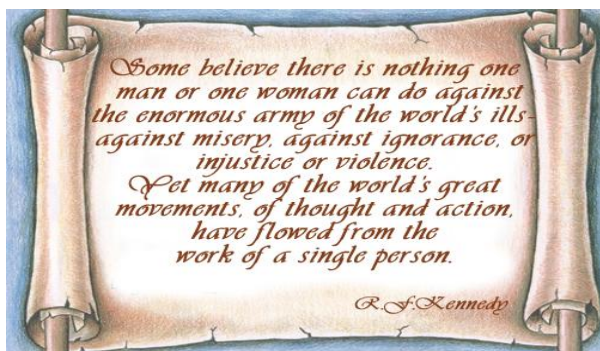
- 3 libras de muslos de pollo
- $\frac{1}{2}$ taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado.
- Semillas de sésamo.

DIRECTIONS

- Marinate all ingredients together for at least 1 hour.
- Grill over medium heat.
- Sprinkle with sesame seeds when done.

INSTRUCCIONES

- Deja marinar todos los ingredientes juntos por lo menos una hora.
- Asa a la parrilla el pollo (previamente marinado) en un fuego medio
- Espolvoréalo con semillas de sésamo cuando esté hecho.



"Algunos creen que no hay nada que un hombre o una mujer pueda hacer contra el enorme ejército de los males del mundo, contra la miseria, contra la ignorancia o la injusticia o la violencia. Y a pesar de eso, muchos de los movimientos más importantes del mundo, de pensamiento y acción han surgido del trabajo de una sola persona". R.F. Kennedy (Cita traducida por Marc Mauger)

And last but not least, these 100-Plus the Men, who Proudly Called Them selves Suffragists, would have surely loved the next recipes

Y, por último, aunque no por ello menos importante, a estos más de cien hombres, que orgullosamente se llamaron a sí mismos sufragistas seguro que les habrían encantado las siguientes recetas:

"NOT AS COURTERS OF PUBLIC OPINION



BUT AS MEN WHO SEEM IMPELLED BY THE DUTY THEY FEEL OF A JUST CAUSE."

The Atlanta Constitution, 1911 120

RECIPE 80: TUNA MARMITAKO (MARMITAKO DE BONITO, A TYPICAL BASQUE DISH) Contributed by Jose Vicent Rubio

INGREDIENTS

INGREDIENTES

-16 ounces of tuna fish loins (without bones)

16 onzas de lomos de bonito (sin espinas)

-1 red bell pepper, chopped

1 pimiento morrón rojo (picadito)

-Lightly sauté the onion, the peppers and garlicks with some olive oil.

-Peel the potatoes and cut them (broken, not sliced) and layer them in the bottom of the pot together with the onion, pepper and garlic. Sauté them for another 5 minutes to coat them.

-Add the tomato, the choriceró peppers, the cayena, the paprika, the white wine and the sopako bread and let all cook for 2minutes until it boils.

-Pour the fish stock over the potatoes and sauce, season it and let all simmer for 35 minutes, stirring occasionally.

-Cut the tuna into large cubes, brown them and add them to the marmitako. Taste to add more salt if needed and cover loosely the pot allowing the stew to simmer 5-10 minutes, until the tuna is cooked.

-Sofríe ligeramente la cebolla, los pimientos y los ajos con aceite de oliva.

-Pela las patatas y córtalas (a trozos, no a rebanadas) y colócalas en el fondo de la cazuela junto con la cebolla, pimientos y ajo. Dóralas durante otros 5 minutos para sellarlas.

-Añade el tomate, los pimientos choriceros, el pimentón dulce, el picante, el vino blanco y el pan sopako y déjalo todo dos minutos hasta que hierva

-Vierte el caldo de pescado sobre las patatas y salsa, sazónalo todo y deja que hierva a fuego lento durante 35 minutos, removiéndolo de vez en cuando.

-Corta el bonito en trozos grandes, dóralos y añádelos al marmitako. Prueba el guiso para añadirle sal, si hace falta y cubre la olla dejando que hierva a fuego lento durante 5 ó 10 minutos, hasta que el bonito esté hecho.

-Remove from the heat and let the marmitako cool for 5 minutes, sprinkle it with fresh parsley and serve accompanied by crusty bread.

-Quita el marmitako del fuego y deja que se enfríe 5 minutos, añádele perejil crudo y sírvelo acompañado de pan crujiente.



Sopako bread



Choricero peppers



Tuna marmitako



Mitchel:
“It was my privilege to vote two years ago for the amendment extending suffrage to women. I shall vote for it again this year and I predict a suffrage victory by a substantial majority.”
—NY Sun,
November 5, 1917

“Hace dos años tuve el privilegio de votar la enmienda que extendía el sufragio a las mujeres. Yo volveré a votar a favor del mismo este año y predigo una victoria del mismo por una mayoría sustancial (American Suffragist: John Purroy Mitchel)
 Cita traducida por: **Teresa Aroca Sánchez**

RECIPÉ 81: MOJO PICÓN (CANARY SAUCE) Contributed by Salvador Jesús Suárez Afonso

Mojo picón sauce is typical of the Spanish Canary Islands and perfect with potatoes or grilled meats!

El Mojo Picón es una salsa típica de las Islas Canarias y perfecta para acompañar a las patatas o carnes a la brasa.

INGREDIENTS

INGREDIENTES

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| -1 or 2 red pepper or chili | 1 o 2 pimientos rojos o chilis |
| -250 ml olive oil | 250 ml de aceite de oliva |
| -7 or 8 garlic cloves | 7 u 8 dientes de ajo |
| -1/4 red natural pimento | $\frac{1}{4}$ de guindilla |
| -1 tsp cumin | 1 cucharadita de comino |
| -1 tsp vinegar | 1 cucharadita de vinagre |
| -1 tsp paprika | 1 cucharadita de paprika (pimentón) |
| -1 tsp salt | 1 cucharadita de sal |

DIRECTIONS

-Peel the garlic cloves and using a mortar and pestle, mash cumin, garlic, the red pimento (chopped), and chilis with salt. The mixture should be mashed well.

-Add a little bit of paprika, vinegar and oil, and continue to blend.

-You can add water until desired consistency is reached or to soften the strenght of the pepper.

INSTRUCCIONES

-Pela los dientes de ajo y con el mortero, machaca el comino, ajo, guindilla, y pimientos con sal.

-Añade un poco de paprika, vinagre y aceite y continúa picándolo todo junto.

-Puedes añadir agua para que la salsa coja la consistencia que desees o para suavizar la fortaleza de la guindilla



6) VIOLET ALSO STANDS FOR "VICTORY"

We've learnt in this book that violet and thus purple stands for the royal blood that flowed in the veins of every suffragette, and for the instinct of **FREEDOM** and **DIGNITY** of these women and men who fought for equality and women's rights as an extension of human rights.

(Violet and/or purple) also meant -and still mean- **STRUGGLE, SACRIFICE, AND SUFFERING;**



Although the two main meanings we must have in mind are "VOTES" (for women) a starting point for **EQUALITY** and thus the relation of this colour with **WOMEN'S RIGHTS** or even **FEMINISM**, if we understand this term as a range

Hemos aprendido en este libro que el color violeta (o por extensión el morado) representaba la sangre noble que corría por las venas de cada sufragista, el instinto de **LIBERTAD** y la **DIGNIDAD** de todos/as aquellos que lucharon por la igualdad y los derechos de las mujeres, como una extensión de los derechos humanos de todos y todas

El violeta y morado también significaban -y todavía significan- "LUCHA", "SACRIFICIO" Y "SUFRIMIENTO"



Aunque los dos principales significados de este color, que debemos tener presentes son el "VOTO" para las mujeres como punto de partida para la consecución de la **IGUALDAD** y de ahí la relación de este color con los **DERECHOS** de las mismas o

of political and social movements that share a common goal: to define, establish, and achieve political, economic, personal, and social equality of sexes”.

Achieving gender equality requires the engagement of women and men, girls and boys. It is everyone's responsibility.

incluso con el FEMINISMO, si entendemos este último término como “un conjunto heterogéneo de movimientos políticos y sociales que tienen como objetivo conseguir la IGUALDAD de hombres y mujeres (o mujeres y hombres) en todos los ámbitos (políticos, económicos, personales y sociales)

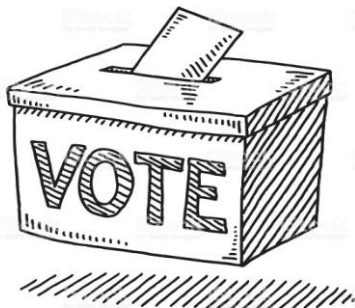
“Conseguir la igualdad de género requiere el compromiso (y la actuación) de mujeres y hombres, de chicas y chicos. Es la responsabilidad de todos”. (Ban Ki-Moon) Cita traducida por **Amparo Quilis Farinós**

Last but not least, violet also stands for “VICTORY” because 100 years ago, on 6 February 1918, an important law was passed which changed the UK forever. It was called the Representation of People Act 1918 and it allowed men in the armed forces over the age of 19 and all the rest of men over the age of 21 to vote (even if they were not rich, what meant a rise from 8 million of men voting to 21 million).

-Y por último aunque no por ello menos importante, el violeta también significa “VICTORIA” porque hace 100 años, el 6 de Febrero de 1918, fue aprobada una ley que cambió el Reino Unido para siempre. Se llamó la Ley de “Representación de la Gente” y gracias a ella se permitió votar por primera vez a los soldados de 19 -o más años- y a todos los demás hombres de más de 21 años, aunque no fueran ricos o, en otras palabras, aunque fueran pobres, lo que supuso un aumento de 8 millones de hombres que podían votar a 21

This law also allowed 30 years-old rich women to have access to the ballot (and about 2 in every 5 women in the UK could vote for the very first time under this law).

Poor or younger women had to wait another 10 years until the 1928 "Equal Franchise Act", but with some women being enabled to vote for the first time in 1918, the long road to equal rights was opened and an important step forward was given in the fight for getting equality in society, which is precisely what we want to commemorate with the following recipes:



millones).

Esta ley también permitió votar por primera vez a las mujeres ricas de más de 30 años, (y que constituían 2 de cada 5 mujeres del Reino Unido.)

Las mujeres pobres y/o más jóvenes tuvieron que esperar otros 10 años, hasta 1928, con la Ley de "Igualdad de Derecho al Voto", pero con todas estas mujeres que pudieron votar por primera vez en 1918, se abrió el largo camino hacia la igualdad de derechos y fue dado un paso adelante muy importante en la sociedad, que es precisamente lo que nosotros/as queremos conmemorar con las siguientes recetas:

MEN AND WOMEN
IN EQUALITY;
ENDOWED WITH THE
SAME DIGNITY.

"Hombres y mujeres en igualdad, dotados con la misma dignidad" Cita traducida por **Charo Cruceira Pavón**

RECIPe 82: "EQUALITY" BEET SPONGE CAKE (BIZCOCHO DE REMOLACHA "POR LA IGUALDAD") Contributed by Pilar Giner Soler.

Yield: 10 people

Para 10 personas

INGREDIENTS

INGREDIENTES

-140 ml of a mild olive oil 140 mil de un aceite de oliva suave.

-150grs of raw (unrefined) brown sugar 150 grs de azúcar
or 130 grs of white sugar no refinado o 130 de azúcar blanco

-3 eggs 3 huevos

-50 grams of walnuts (peeled and chopped) 50 grs. de nueces
peladas y troceadas

-75 grs of raisins without seeds 75 grs de pasas sin pepitas

-75 grams of assorted seeds 75 grs de semillas variadas
(flaxseeds, pumpkin, poppy) (de lino, calabaza, amapola etc.)

-150 grams of raw beet 150 grs. De remolacha cruda.

-200 grams of whole wheat flour 200 grs de harina integral o
or all-purpose flour. normal.

-9 grams of Royal baking poder 9 gramos de impulsor Royal.

- $\frac{1}{2}$ teaspoon of salt Media cucharadita de sal

- $\frac{1}{2}$ teaspoon of cinnamon Media cucharadita de canela

FOR THE ICING

PARA EL GLASEADO

-4 tsps of icing sugar 4 cucharaditas de azúcar glasé

-1 tsp of lemon juice 1 cucharadita de zumo de limón

-Seeds to taste

Semillas al gusto de cada uno.

DIRECTIONS

PREPARACIÓN

-Beat olive oil and sugar together. Take the 3 eggs and separate the whites from the yolks. Store the whites in the fridge and stir in the yolks (one by one) to the oil and sugar, beating well.

-Add the walnuts, raisins and seeds, stirring well. Peel the beetroot and grate it over the dough, then stir again all the ingredients together.

-Mix flour, salt, cinnamon and baking powder in another bowl. Stir with a fork to get a smooth mixture.

-Beat together both mixtures (the dry and the wet one), then, knead the dough and let it rise at room temperature covered for half an hour.

-Preheat the oven to 180°C, setting it to heat from above and below.

Bate el aceite con el azúcar. Separa las yemas de las claras, guardando las últimas en la nevera. Añade las yemas una a una a la mezcla anterior (azúcar + aceite), batiendo después de cada adición.

Agrega las nueces, las pasas y las semillas. Revuelve bien. Quita la piel de la remolacha y ralla la raíz entera con la ayuda de un rallador sobre la masa. Revuelve.

Mezcla aparte la harina, la sal, la canela y el impulsor. Revuelve con un tenedor para que no queden grumos.

Añade poco a poco los ingredientes secos a los húmedos, integrándolos perfectamente en la masa. Deja reposar la masa media hora, tapada y a temperatura ambiente.

Enciende el horno a 180 grados con calor arriba y abajo.

-Oil a 25 centimetre rectangular mold and line it with parchment paper. Greasing and Lining the baking tray will prevent the cake from sticking to the sides of the tray and it will make it easy for the cake to come out of the mold

-Take the whites out of the fridge and beat them to form peaks and when they turn into a shape-holding foam like a meringe, add them to the cake and bake it in the middle of the oven for 30 minutes

Then, cover your baking dish with tin foil (although, be careful, foil shouldn't be touching the batter). This way, the top of the cake is protected from excessive heat and it won't get burned or cracked. Bake the cake covered for another 20 minutes.

-Test the cake: Take a toothpick to poke the top of the cake slightly in the middle.

Engrasa ligeramente el molde con aceite y coloca en su fondo un trozo de papel de horno, para poder sacar el bizcocho cómodamente.

Bate las claras a punto de nieve y cuando tengas un merengue consistente, agrégalo a la masa principal en el molde y mételo en el horno a media altura durante 30 minutos.

Después, cubre la parte superior del molde con papel de aluminio (sin que toque la masa), para que no se queme y déjalo así otros 20 minutos.

Comprueba con un palillo que la masa no pegajosa. Clávalo en medio del pastel y luego sácalo suavemente.

If it comes up with some wet batter, crumbs or stickiness on it, the cake needs to bake some more. If it is dry, then the cake is done. Remove the baked cake with oven mittens and let it cool.

-To make the icing, combine icing sugar and lemon juice with a wooden spoon until you get a glossy and sticky consistency. Take the cake out of the mold and spread the icing over the cake crust with a spoon and sprinkle with seeds.



Si sale sucio, el pastel aún no está hecho y si sale seco, entonces el pastel ya está listo. Saca el molde del horno y deja que se enfríe por completo.

Para hacer el glaseado, mezcla con una cuchara de madera el azúcar glas con el zumo de limón hasta conseguir una textura espesa, como de cola de carpintero. Echalo por encima del bizcocho desmoldado con una cuchara y espolvorealo con semillas.

I do not wish
women to have
power over men;
but over
themselves.

Mary Wollstonecraft

"Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres sino sobre ellas mismas" (Mary Wollstonecraft) Cita traducida por **Jose María Navarro Ferrandis**.

RECIPÉ 83: "VICTORY" RASPBERRY CUPCAKES (MAGDALENAS DE FRAMBUESA DE LA VICTORIA) Contributed by M^ª Amparo Soler Alapont

Yields: 8 people

Para 8 personas

INGREDIENTS

INGREDIENTES

- | | |
|---|---|
| -100 grs of flour | 100 gramos de harina |
| -100 grs of butter | 100 gramos de mantequilla |
| -2 eggs | 2 huevos |
| - $\frac{1}{2}$ satchet of baking powder | 1 sobrecito de levadura Royal |
| -80 grs violet syrup | 80 gramos de jarabe violeta |
| -20 grs of sugar | 20 gramos de azúcar. |
| -1 pinch of salt | 1 pizca de sal |
| -100 grs of raspberries (frozen or fresh) | 100 gramos de frambuesas congeladas o naturales |

DECORATION

DECORACIÓN

- | | |
|--|---|
| -100 grs de fresh cheese such as, for example, Saint Môret | 100 grs de queso fresco (o de untar) del tipo del Saint Môret |
| - $\frac{1}{2}$ tsp of violet syrup | Media cucharadita de jarabe violeta |
| -Violet sugar | Azúcar violeta |
| -8 raspberries | 8 Frambuesas |

UTENSILS NEEDED

UTENSILIOS QUÉ HACEN FALTA

Muffin baking pans or reusable silicone Baking Cups / Cupcake Liners.

Moldes de muffins para el horno o moldes reutilizables de silicona.



METHOD

-Preheat the oven to 180C/350F/Gas 4. Line a 8-hole muffin tin with paper cases.

-Beat flour, baking powder, sugar, violet syrup, eggs (previously beaten) and salt together into a smooth mixture.

-Melt the butter in a frying pan and let it cool for a few minutes before adding it to the purple mixture.

-Scoop one spoonful of the mixture into the cases, then follow with 2-3 raspberries, and another spoonful of mixture to fill the cases.

-Bake the muffins for 20 minutes, then remove from the oven and set aside to cool for a few minutes before unmolding

-Last, for the icing, mix the fresh or cream cheese with $\frac{1}{2}$ a teaspoon of violet syrup

INSTRUCCIONES

Precalienta el horno a 180 grados. Y pon cápsulas de papel de hornedado para magdalenas en los moldes para confeccionarlas.

Bate la harina, la levadura, el azúcar, el jarabe violeta, los huevos (previamente batidos) y la sal juntos para convertirlos en una mezcla sin grumos.

Derrite la mantequilla y déjala enfriar durante unos minutos antes de añadirla a la masa violeta.

Coloca una cucharada de esta preparación en cada taza de muffin, luego añade dos frambuesas y vuelve a verter otra cucharada de masa violeta para llenar los moldes.

-Hornea las magdalenas durante 20 minutos, luego sácalas del horno y déjalas enfriar un poco antes de desmoldear.

Por último para el glaseado (o decoración) mezcla el queso fresco o de untar con media cucharadita de jarabe violeta.

and just before serving, decorate the cupcakes with a dollop of the icing and top each cupcake with a raspberry.

Y justo antes de servir, decora las magdalenas con una cucharada (pegote) del queso violeta y encima una frambuesa para coronarlo.



And by the way, American women could also celebrate getting the vote, although two years later, in 1920. The following recipe is for them:

Y, a propósito, las mujeres americanas también pudieron celebrar conseguir el voto, aunque dos años después, en 1920. La siguiente receta va por ellas:

RECIPe 84: "WOMEN-GOT-THE VOTE" FROZEN GRAPES (LAS UVAS HELADAS DE "CONSEGUIMOS EL VOTO")
Contributed by Lola Vercher Llopis.

Frozen grapes make a refreshing and healthy snack you will find absolutely surprising and delightful. When frozen, grapes take on a texture that is almost like a sorbet. So, this frozen grapes recipe is almost like little sorbet nibbles!

Las uvas heladas constituyen un tentempié refrescante y saludable que encontrarás sorprendente y delicioso. Cuando están congeladas, las uvas adquieren una textura que es casi como la de un sorbete de manera que, esta receta de uvas es casi como dar pequeños mordisquitos de sorbete.

INGREDIENTS

-1 large bunch of seedless
PURPLE grapes

INGREDIENTES

1 racimo grande de uvas
negras sin semillas

HOW TO MAKE IT

-Wash grapes and pat dry
with a paper towel.

-Line a baking sheet with
paper towels. Place grapes
on paper towels, trying to
leave some space between
them. Freeze until firm.

-Eat frozen. Don't let the
grapes thaw - they may
become mushy.

Important: Grapes of any
kind can pose a choking
hazard for children ages 3
and under.

CÓMO HACERLO

Lava las uvas y sécalas con
una servilleta de papel.

Pon papel de cocina en una
bandeja y pon las uvas sobre
el papel, intentando dejar
espacio entre ellas. Congéla
las hasta que estén firmes.

Cómete las uvas congeladas.
No dejes que se descongelen,
podrían hacerse blandas.

Importante: Las uvas de
cualquier tipo pueden ser un
peligro para los/as niños/as
menores de 3 años por el
riesgo de ahogamiento que
conllevar.



121



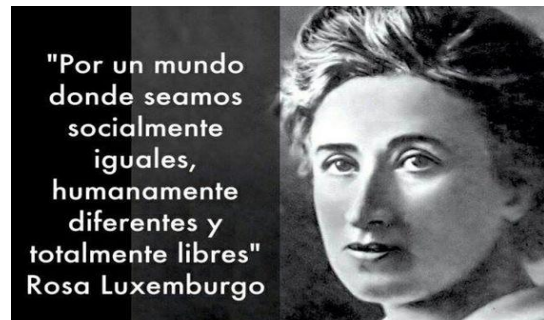
A good substitute for this recipe might be "chilled grape juice" which is what the American Suffragist and National Woman's Party founder, Alice Paul, had in her cup instead of red wine, when she celebrated the ratification of the 19th Amendment, which guaranteed all American women the right to vote.

Un buen sustituto de la receta anterior podría ser "zumo de uva (o mosto) helado", que es lo que la sufragista americana y fundadora del NWP (partido radical por el sufragio frente al más conservador NAWSA, liderado por Carrie Catt Chapman) tenía en su copa, en vez de vino tinto, cuando celebró la ratificación de la Décimovena Enmienda, que garantizó a todas las mujeres americanas el derecho al voto.



★ Alice Paul toasting (with grape juice) the passage of the 19th Amendment. August 26, 1920

Cheers!!



"Por un mundo donde seamos socialmente iguales, humanamente diferentes y totalmente libres"
Rosa Luxemburgo

¡Salud!

"For a world where we are socially equal, humanly different and totally free" Rosa Luxemburg. (Quote translated by Gloria Martínez Navarro)

Paul didn't drink alcohol because, besides an activist who deeply believed in the equality of men and women, she was a Quaker in favour of the Temperance movement.

Alice Paul no bebía alcohol porque, además de una activista que creía profundamente en la igualdad de hombres y mujeres, era una Quaker a favor del movimiento por la templanza.

"To make democracy work, we must be a nation of participants, not simply observers. One who does not vote, has no right to complain (Louis L'Amour)"

"Para hacer que la democracia funcione, debemos ser una nación de participantes, no de simples observadores/as. Quien no vota, no tiene derecho a quejarse" (Louis L'Amour) Cita traducida por **Ana Poza Luján**.



"You've got to vote, vote, vote. That's it; That's the way we move forward. That's how we make progress for ourselves and for our country". (Michelle Obama)

"Tienes que votar, votar, votar. Y ya está; Es la manera en que progresamos. Así es como conseguimos el progreso para nosotros/as mismos/as y para nuestro país" (Michelle Obama) Cita traducida por **Ana Poza Luján**.

The right to vote is a right that nobody or nothing can take away from citizens

"El derecho de voto es un derecho que nada ni nadie puede quitar a los/as ciudadanos/as ".J.J R. Quote translated by **M^a Jesús Bayona Cosín**

NOTES

1 This act is sometimes known as the Fourth Reform Act. Esta ley es también conocida como el cuarto Acto /la Cuarta Ley de Reforma.

2 After the passing of the Third Reform Act in 1884, only 60% of male householders over the age of 21 had the vote. Following the horrors of the First World War, millions of returning soldiers would still not have been entitled to vote.

Con la aprobación de la Tercera Ley de Reforma, sólo un 60% de los hombres (propietarios de una casa = ricos) de más de 21 años consiguieron tener derecho al voto. Esto causó que después de los horrores de la 1ª Guerra Mundial, millones de soldados volvieran a sus hogares para encontrarse que ni siquiera tenían derecho a votar.

3 With the Representation of the People Act 1918, ALL men over 21 gained the vote in the constituency where they were resident. Con la Ley de 1918, se permitió que TODOS (no sólo los ricos) hombres de más de 21 años pudieran votar en el distrito en el que residían.

Men who had turned 19 during service in connection with the First World War could also vote even if they were under 21, although there was some confusion over whether they could do so after being discharged from service. The Representation of the People Act 1920 clarified this in the affirmative, albeit after the 1918 general election.

Los hombres que habían cumplido 19 años mientras servían en el ejército durante la 1ª Guerra Mundial también podían votar a pesar de no tener 21 años. Aunque hubo alguna confusión al respecto sobre si podían una vez ya no estaban de servicio o no y tuvieron que esperar a la Ley de Representación de la Gente de 1920 para ver que la respuesta era afirmativa, después de la elección general de 1918

Women over 30 years old received the vote if they were either a member or married to a member of the Local Government Register, a property owner, or a graduate voting in a University constituency.

Gracias a la ley de 1918, a las mujeres de más de 30 años también se les permitió votar, aunque sólo si estaban casadas con un miembro del gobierno local o eran miembros del mismo o si eran dueñas de propiedades (una casa = ricas) o tenían estudios Universitarios y su Universidad les permitía el voto.

4 2018 is also: 2018 es también

a) The centenary of the Parliament (Qualification of Women) Act 1918 which allowed women to become MPs;

El centenario de la Ley de Qualificación de las Mujeres Para el Parlamento, que permitía a las mujeres poder convertirse en Primer Ministro;

b) The year of general election at which women voted and stood for the first time and

El año de la elección general en la que las mujeres (algunas) votaron por primera vez

and y

c) the 60th anniversary of the "Life Peerages Act 1958" which allowed women to sit in the House of Lords for the first time.

El 60 aniversario de la "Ley de de 1958 de Título Nobiliario de carácter vitalicio" (es decir, que no puede ser heredado, a diferencia del un **hereditary peerage**, que pasa automáticamente a los descendientes) y que permitió a las mujeres sentarse en la Cámara alta por primera vez.

5 Suffrage cookbooks were the descendants of the post-Civil War charity (or Community) cookbooks, published by women to raise funds for very diverse causes such as war victims, hospitals, libraries, temperance, children's charities, homes for the friendless (unwed mothers), schools, Christian missions, labor unions or other church-related issues. Hundreds of fairs, festivals and bazaars were held throughout the country from the Civil War on where food was sold and served and for which a cookbook was published.

Los libros de cocina por el sufragio eran descendientes de los libros de cocina de la comunidad o benéficos posteriores a la Guerra Civil Americana, que fueron publicados por mujeres para recaudar fondos con causas tan

diversas como las víctimas de la guerra, creación de hospitales o bibliotecas, la lucha contra el alcohol, la creación de orfanatos u hogares para madres solteras, escuelas, misiones cristianas, sindicatos u otros proyectos de la iglesia. Cientos de ferias, festivales y bazares fueron realizados por todo el país después de la Guerra Civil en las que se vendía y servía comida y se vendían recetarios de cocina creados para tales ocasiones.

The first charity cookbook was Maria J. Moss' A Poetical Cook Book, written for the 1864 Sanitary Fair in Philadelphia, an exposition held by the Philadelphia branch of the United States Sanitary Commission, a relief organization whose funds went to support those wounded, widowed, or orphaned by the Civil War.

El primer libro benéfico fue el de María J. Moss llamado: "Un recetario Poético", escrito para la Feria Sanitaria de 1864 de Philadelphia, cuyos beneficios fueron destinados a apoyar a los heridos, las viudas o huérfanos de la Guerra Civil.

The truth is that the act of creating a charity cookbook (regardless the cause they were fighting for) was an amazing crossover activity from the very beginning: women who created these books were, on the one hand, staying within women's sanctioned sphere - what could be more securely within women's domestic concerns than cooking? However, they were also publishing a book, and fundraising for an unabashedly political cause, and thereby participating in a national debate, so they were taking action on the national stage.

La verdad es que el acto de crear un libro de cocina benéfico (sin importar para que causa (sufragio, templanza, viudas, huérfanos etc,) resultó ser una actividad de cruce de esferas (doméstica reservada a la mujer) y pública (destinada al hombre) impresionante. Las mujeres al crear estos libros estaban en el lugar que supuestamente le correspondía (la cocina y el hogar) pero al publicarlos y recaudar fondos con ellos para una causa política, y de ese modo participar e inferir en el debate nacional, estaban saliéndose de su reducida y constreñida parcela y colocándose en la que acabaron conquistando finalmente gracias al voto.

6 The full title was: "Woman Suffrage Cook Book Containing Thoroughly Tested and Reliable Recipes for Cooking, Directions for the Care of the

Sick, and Practical Suggestions Contributed Specially for this work”.

El título completo de este libro era: “Libro de Cocina por el Sufragio Femenino que Contiene Recetas Totalmente Probadas y Fiables para cocinar, Instrucciones para el Cuidado de los Enfermos y Sugerencias Prácticas Recogidas Especialmente para este Libro”.

7 This cookbook included recipes and household advice from the most famous suffragists of the time together with Boston Brahmins, a governor’s wife, prominent women doctors, writers, teachers, journalists and regular housewives.

Este recetario incluía recetas y consejos para el hogar contribuidos por las sufragistas más famosas de la época junto con mujeres de la élite de Boston, la esposa de un gobernador, las primeras, famosas o importantes médicas, escritoras, profesoras, periodistas y amas de casa normales que tuvieron el gusto de participar en el proyecto.

8 Poster designed by Emily Harding Andrews in 1908 and published by the Artists’ Suffrage League.

Poster diseñado por Emily Harding Andrews publicado en 1908 por la Liga de Artistas Por el Sufragio.

The poster reads (on the top rightside): “She. It is time I go out of this place. Where shall I find the key?”

En el borde izquierdo superior del poster puede leerse: “Ella: Es hora de que salga de este lugar. ¿Dónde encontraré la llave?”

(And Below the illustration) Convicts and Lunatics have no vote for Parliament. Should all women be classed with these?

Y bajo del dibujo en letras más grandes puede leerse: Los Convictos y Lunáticos no pueden votar en elecciones para el parlamento. ¿Deberían estar las mujeres en este grupo?

9 The Suffrage Cook Book, 1915 compiled by Mrs. L.O. Kleber, page 56.

Chiste copiado literalmente de la página 56 del "Libro de Cocina por el Sufragio" de 1915, recopilado por L.O. Kleber de la "Federación por la igualdad en el Voto de Pensilvania".

10 Sketches from The 'Rhyme Book' published by the Artists' Suffrage League in 1908. Cicely Hamilton wrote the words and Leading suffrage artists such as Mary Lowndes, Dora Meeson Coates and C. Hedley Charlton were in charge of the drawings.

Escenas de "El Libro de Rimas" publicado por la Liga de Artistas por el Sufragio en 1908. Cicely Hamilton escribió las rimas y las artistas Mary Lowndes, Dora Meeson Coates y C. Hedley Charlton hicieron los dibujos.

The first sketch read the following: With Pots and Pans she spends her life. Who would not be a happy wife?

El primer dibujo decía: "Con cazos y cazuelas se pasa la vida. ¿Quién no sería así una esposa feliz?"

And the second one read: "She cooks and cooks and all the while she looks quite sweet. Observe her smile! This is the wife all men would like. She never thinks nor rides a bike. Y el segundo decía:

Ella cocina y cocina y durante todo ese tiempo se le ve muy dulce. ¡Observa su sonrisa! Esta es la esposa que cualquier hombre querría. Ella nunca piensa ni va en bicicleta.



In 1910 these two sketches were also printed as a feminist pamphlet under the title: "Beware! A Warning to Suffragists", mocking anti-suffrage views.

En 1910 estos dos dibujos también aparecieron como un panfleto feministas recogidos bajo el lema: "¡Ten Cuidado! Una Advertencia a las Sufragistas", con la finalidad de burlarse del punto de vista de los/las opositores/as al sufragio femenino.

11 Perhaps, Dora, Countess Russell (née Black; 1894-1986), a British

author, a feminist and socialist campaigner, and the second wife of the eminent philosopher Bertrand Russell.

Tal vez, Dora, Condesa de Russell (nombre de soltera, **Black**), escritora británica, activista, feminista y socialista y segunda esposa del eminente filósofo Bertrand Russell.

And by the way, other contributors to this book worth mentioning could be Mrs Philip (Ethel) Snowden, from London, both an active member of the organization (NUWSS) and married to a PM, who supported equal franchise in Parliament, or Mrs Millicent G. Fawcett, one of the leaders of the NUWSS and instrumental in achieving the women's vote.

Otras personas que participaron en este recetario y que debemos destacar fueron, por ejemplo, Mrs Philip (Ethel) Snowden, de Londres, una sufragista activa miembro del NUWSS casada con un Primer Ministro que apoyó la igualdad en el voto para hombres y mujeres en el Parlamento o Mrs Millicent G. Fawcett, una de las dirigentes del NUWSS y fundamental en la consecución del voto para la mujer.

12 Both are covers of the same book, The Women's Suffrage Cookery Book, Ed. By Aubrey Dowson in 1910, since this book went through several editions.

Las dos son tapas del mismo libro de cocina: "El Recetario de Las Mujeres A Favor del Sufragio", editado por Aubrey Dowson en 1910, ya que este libro fue editado varias veces (y de ahí su cambio de portada).

The first cover shows in a triangular shape three women; An allegorical figure in the center carrying the lamp of truth (or knowledge) over a female scholar with her book (perhaps a cookerybook) on her right, who represents future and a woman attending to both housework and child, a scene evoking the traditional roles of womanhood and motherhood although she represents the past (by her placement on the left, next to a tripod and cauldron that is far too archaic for a 20th century middle-class kitchen)

La primera portada muestra con un dibujo en forma triangular a tres mujeres: Una figura alegórica en el centro que porta la lámpara de la verdad (o del conocimiento) y que está por encima de una mujer con estudios, situada a su derecha con un libro (tal vez de cocina) para representar el

futuro, y una mujer que se encarga de las tareas del hogar y de su hija -en recuerdo de los roles tradicionales de la maternidad y feminidad- aunque, por su situación a la izquierda y por sus utensilios (un arcaico trípode y caldero) representa el pasado.

The goddess' arm extended to the woman scholar on the right indicates the direction for the future, but woman's head is turned back, perhaps gazing at the mother figure. The utensils at the scholar's feet may be tools of science or tools of the kitchen (indeed, a mortar and pestle is both), and of course the cauldron also doubles as a wink to that other kind of powerful woman: the witch. And all this in red, White and green, colours of ths suffragists.

El brazo de la diosa (¿del sufragio??) tiene un brazo extendido hacia la mujer con estudios, hacia el futuro, pero la cabeza de esta está girada hacia la madre, que no olvida. De hecho, los objetos que tiene la mujer universitaria a sus pies pueden ser tanto instrumentos de ciencia como de cocina (de hecho, el mortero servía para las dos cosas) y, por supuesto, el caldero también puede tener un doble significado con un guiño a la mujer sabia y poderosa del pasado (la bruja). Y, por si fuera poco, todo este simbolismo aparecía en rojo, verde y blanco, los colores del NUWSS liderado por Millicent Garrett Fawcett y militado por las sufragistas.

On the other hand, the second cover portrayed two children under a tree (also in red, white and green colours). What do you think they represented? The meaning was also clearly symbolical.

Por otro lado, la segunda tapa mostraba dos niños bajo un árbol (también en tonos rojo, blanco y verde). ¿Qué crees que representaba esta imagen, también claramente simbólica?

13 This book included recipes for traditional English dishes as well as dishes that accommodated the busy schedules of women campaigning for the vote.

Este libro incluía recetas de platos tradicionales ingleses además de platos fáciles y rápidos de preparar, con los horarios tan ocupados de las mujeres que hacían campaña por el voto.

14 The first poster read the following: "Life is just one damn thing

after another. What is home without a suffragette". El primer poster decía lo siguiente: La vida es una maldita cosa después de la otra. Cómo es la casa sin una sufragista.

And the second poster read: This ain't no man's job. Y el segundo poster decía: "Este no es trabajo de hombres"

15 The repertoire of this admirable combination includes all the familiar sophisticated melodies: "Protect the home", "Sweet Woman's sphere's the home", "Keep your dear mother out of Politics", "Oh, leave things as they be", "Let the Woman Mind the baby", "let 'em Use their influence" etc., etc.,

El repertorio de esta admirable combinación incluye todas las melodías sofisticadas familiares: "Protege el hogar"; "La dulce esfera de la mujer es el hogar"; "Mantén a tu querida madre fuera de la política", "Oh, deja la cosas como están"; "Deja que la mujer se preocupe de /cuide al bebé"; "Déjales que usen su influencia" etc.,

16 And as Laura Schenone wrote in her "A Thousand Years Over a Hot Stove: A History of American Women Told Through Food, Recipes, and Remembrances along the way", they (suffragists) reminded us that for so many women, the issues of equality and justice are inseparable from our/their daily lives and work, both inside the home and out.

Y tal y como Laura Scherone dijo en su libro: ¡1000 años sobre un fogón caliente: Una Historia de las Mujeres Americanas contada a través de recetas y recuerdos a lo largo del camino, ellas nos recordaron que para muchas mujeres los temas de igualdad y justicia son inseparables de la vida diaria y el trabajo, tanto dentro como fuera del hogar.

17 Non conformists, Methodists, Quakers and the Salvation Army lobbied parliament to restrict alcohol sales too with many suffragists in their groups.

Los Non Conformistas, Metodistas, Quákeros y el Ejército de Salvación presionaron al parlamento para que restringiera sus ventas de alcohol también con muchas sufragistas en sus filas.

And we must also mention the creation of many children's clubs by the Temperance movement under the name 'Band of Hope', becoming with the time what was known as the Band of Hope movement.

Y también debemos mencionar la creación de muchos clubs juveniles por el movimiento de la Templanza (para evitar o sacar a los jóvenes del alcohol) con el nombre de "La Banda de la Esperanza".

These clubs embraced all sorts of activities - they produced a children's hymn book and many leaflets and booklets, held bazaars and magic lantern slide shows, sent qualified medical men to give lectures in schools, held competitions and festivals and crowned pageant queens every year etc., And by the year 1897 the estimated membership was of over 3 million boys and girls.

Estos clubs llevaron a cabo todo tipo de actividades (la creación de un libro de canciones y muchos libros y panfletos, bazares y exhibiciones de linterna mágica, conferencias de médicos en los colegios con charlas contra el alcohol, concursos y festivales en los que se coronaba a la reina de las fiestas etc., y en el año 1897 el número aproximado de jóvenes que pertenecían a estos clubes sobrepasaba los tres millones.



18 From the 1870s on there was a widespread use of white, as in Francis Willard and other women being known as the "white ribboners", because they wore them on their lapels and, as a matter of fact, in 2004, the organisation was re-named "the White Ribbon Association".

A partir de los 1870s hubo un uso extendido de blanco, hasta el punto de ser conocidas Francis Willard y otras mujeres de su grupo como "las del lazo blanco" ya que llevaban en sus solapas un lazo de este color, que indicaba a qué grupo pertenecían y de hecho, en el 2004 la Asociación por la Templanza (o Temperanza) cambió su nombre a Asociación del "Lazo Blanco".

At the same time, blue was used in America thanks to the Gospel Temperance or Blue Ribbon movement, based in America.

Al mismo tiempo, que en Gran Bretaña empezaba a usarse el blanco, el azul

fue el color elegido en America gracias al Movimiento del "Lazo Azul" (también llevado en la solapa) o "Templanza del Evangelio".

And one curiosity: The white ribbon bow was originally selected to symbolize purity, innocence and abstinence but nowadays, to wear a white Ribbon is to pledge never to commit, excuse or remain silent about male violence. Their message is to practice tolerance, respect and kindness, and to stand up against gender violence, bullying and sexism in all. In short, it is as the symbol of anti-violence against women/ men, and other related causes such as protesting child pornography.

Y una curiosidad: El lazo blanco originariamente fue elegido para indicar la pureza e inocencia protegida con la abstinencia (Templanza) pero hoy en día llevar un lazo blanco significa rechazar cometer, excusar o silenciar la violencia de género. El mensaje que dan es practicar la tolerancia, respeto y bondad y alzarse contra la violencia de género, el bullying o sexismo de cualquier tipo. En pocas palabras, es el símbolo del rechazo de la violencia de género y de otras causas relacionadas como el rechazo a la pornografía y abuso infantil.

The blue ribbon however is used to show support of freedom of speech, press, and freedom of association online, child abuse awareness and other causes such as cancer.

El lazo azul se utiliza, sin embargo, para mostrar el apoyo a la libertad de expresión de la prensa o de asociación online, además de rechazar el abuso infantil y mostrar el apoyo a otras causas como el cáncer.

19 In the late 1870s, Americans still viewed woman suffrage as a dangerous and radical reform with the potential to destroy the family and "unsex" women.

A finales del siglo XIX, los americanos todavía veían el sufragio femenino como una reforma radical y peligrosa que podía destruir la familia y privar de su sexualidad (o asexuar) a las mujeres.

Willard met these fears and prejudices head on by arguing that women did not seek the vote for their own advancement, but rather to protect their home. This "Home Protection" ballot, as Willard called it, was the key to a more moral, more Christian America.

Willard hizo frente a todos estos miedos y prejuicios arguyendo que las mujeres no buscaban el voto para su propia mejora, sino para proteger sus hogares. Este voto para "la protección del hogar", como Willard lo llamó, era la clave para una América cristiana con más moralidad.

Once enfranchised, according to Willard, women would use their votes to pass prohibition, blue laws and Sunday rest laws, strengthen the public school system, end child labor, raise the age of consent, and enact legislation they believed would preserve the sanctity of the home and purify society. She also argued that women would vote only for "moral" candidates, thus bringing an end to the corruption and graft that defined Gilded Age politics (from the 1870s to about 1900)

Una vez pudieran votar, según Willard, las mujeres usarían sus votos para intentar aprobar una ley de prohibición del alcohol, implementarían las leyes azules y de descanso del domingo", según las cuales no se podía trabajar, ni vender alcohol o cualquier otra mercancía en el día de descanso de los cristianos; reforzarían el sistema educativo público, acabarían con el trabajo infantil, elevarían la edad de consentimiento sexual y redactarían leyes que preservaran la sanctidad del hogar y la pureza de la sociedad. Y Willard también argumentaba que las mujeres votarían sólo por candidados con moralidad", acabando así con la corrupción y trejemanajes que definían la Edad chapada de oro de la política, o lo que es lo mismo, la década del 1870 a la del 1890 o 1900, en que el país conoció una expansión económica, industrial y demográfica sin precedentes, sobre todo en el norte y oeste pero también un gran conflicto social y grandes desigualdades, económicas y sociales.

20 Political cartoon criticizing the alliance between the prohibitionists and women's suffrage movements. The inscription reads: The Genii of Intolerance, labelled "Prohibition," emerges from his bottle. (Cartoon by Oscar Edward Cesare, 1885-1948, published in "Puck" magazine, volume 78, issue 2012 Sept. 25, 1915)

Caricatura política que criticaba la alianza entre los prohibicionistas y los movimientos por el sufragio de la mujer. La inscripción dice: El Genio de la intolerancia, etiquetado como "prohibición", emerge de esta botella. (Caricatura de Oscar Edward Cesare, publicado en la revista Puck el 25 de septiembre de 1915)

21 (BWTA) British Women's Temperance Association - membership badge (pre-1925)

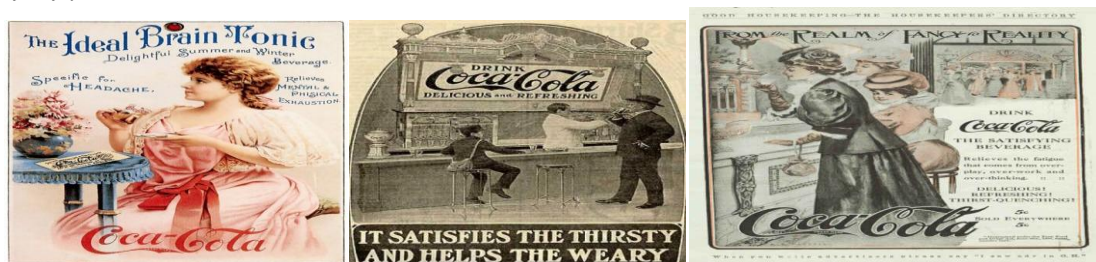
Insignia de pertenencia a la "Asociación por la Templanza de Mujeres Británicas" (antes de 1925)

22 Teetotalism is the practice or promotion of complete personal abstinence from alcoholic beverages. A person who practices (and possibly advocates) teetotalism is called a teetotaler or is simply said to be teetotal. As early as 1827 in some Temperance Societies signing a "T" after one's name signified one's pledge for total abstinence

La **negación total a ingerir cualquier licor que llevara alcohol**, llamada Teetotalism en inglés) hacía referencia a la práctica total y personal de abstinencia a las bebidas alcohólicas. Quienes practicaban esta abstinencia "total" eran llamados **Teetotalers** o **Teetotal** y ya en 1827, en algunas asociaciones por la templanza, firmar con una "T" después del nombre significaba su pertenencia a este grupo

23 Coca Cola ads, when it still had traces of cocaine in it (it was cocaine free by 1929).

Anuncios de cocacola cuando aún contenía cocaína, que dejó de llevar en 1929.



24 "Spirit of Prohibition: 'Get Down and Give the Lady Your Place,'" Life, January 29, 1921

"El espíritu de la Prohibición: Baja y dale a la dama su lugar" (publicado en Life, el 29 de enero de 1921)

25 Inscription: "A quiet Sunday in London; or, the day of rest".

"La imagen lleva inscrita la frase: Un domingo tranquilo en Londres, o el día de descanso"

This was a Victorian cartoon showing a rainy London street scene with protestors, brawling dogs and beggars while people hold banners saying: We have got no work to do, Skeleton army, and blood and fire.

Este era un dibujo de la época victoriana que mostraba una escena en una calle londinense un día lluvioso con gente protestando, perros peleando entre sí y mendigos mientras la gente llevaba pancartas que decían: "No tenemos trabajo que hacer" y "ejército de esqueletos" enfrentados a otros que decían: "sangre y fuego".

The "Skeletons" recognised each other by various insignia used to distinguish themselves. They used banners with skulls and crossbones; sometimes there were two coffins and a statement like, "Blood and Thunder" (mocking the Salvation Army's war cry "Blood and Fire", which made reference to the blood of Jesus shed on the cross to save all people, and the fire of the Holy Spirit which purified believers. Or

Skeletons also displayed the three Bs: "Beef", "Beer" and "Bacca" - again mocking the Salvation Army's three S's - "Soup", "Soap" and "Salvation". Skeletons' Banners also had pictures of monkeys, rats and the devil.

Los esqueletos se reconocían entre ellos por distintivos que llevaban tales como, por ejemplo, una bandera con una calvera y huesos cruzados; o a veces dos ataúdes y la frase: "fuego y relámpago" (para burlarse del lema del ejército de salvación "sangre y fuego", que hacía referencia a la sangre de Cristo derramada en la cruz para salvar a todos y el fuego del espíritu santo que purificaba a los creyentes. O, a veces, los esqueletos también mostraban las tres Bs "carne de vaca; cerveza y tabaco", de nuevo para burlarse de las tres Ss del ejército de Salvación y que hacían referencia a "sopa, jabón y salvación", además de dibujos característicos de los esqueletos tales como monos, ratas y el demonio.

26 El anuncio en la puerta decía así: *"Taffy estará fuera todo el día diciéndoles a sus hermanas que la casa es su esfera (la de de ellas)"*

Y la rima: *"Taffy era una anti (sufragista), taffy era una fastidio/ una*

"mosca coj*ra", Taffy vino a mi casa y me dijo que no me marchara. Yo fui a casa de Taffy. Taffy no estaba en casa; Yo me reí de los argumentos/ las razones de Taffy y le dejé (para ella) este poema"**

Y a propósito "Taffy" a parte de "caramelo" puede significar "insincere flattery" (adulación falsa). ¡Ay, esta Taffy, antisufragista!, Me parece que era un poco falsa y convinanciera....

27 Este anuncio decía: ¡PELIGRO! El voto femenino doblaría el voto irresponsable. Es una amenaza para el hogar, el empleo de los hombres y todos los negocios" ¡Ay, estos/as antis...!

28 La imagen del hombre borracho con la nariz roja y botellas de cerveza decía: "No chicos, esto es sólo un sueño feliz! (La realidad aparecía dentro del círculo: Bar closed (El bar está cerrado), por culpa iclaro! de las mujeres y hombres del grupo por la templanza y sufragio femenino.

La imagen de la mujer de rojo de la liga anti-sufragio, que se pasea enfadada por delante de las sufragistas decía así:

There was an old dame in a huff: "Women don't want the vote", she cried; -Stuff! When they said- But we do", she answered: pooh, pooh! I don't and let that be enough!

Había una vieja dama indignada: "Las mujeres no quieren el voto", ella gritaba; ¡Es un testimonio falso/ es una tontería! Cuando ellas decían: Pero que sí lo queremos, ella respondía con desprecio, sin hacerles ni caso. ¡Pero yo no y con eso basta!

La verdad es que las sufragistas eran un poco lo que el siguiente poster de la época mostraba: Eran como el perro del hortelano, que ni come, ni deja comer ya que ellas decían: "Lo que NOSOTRAS no queremos, TÚ no tendrás"



29 To seal means to subject (the outside of meat, etc) to fierce heat so as to retain the juices during cooking.

En términos culinarios, **sellar** quiere decir dorar un alimento rápidamente por todos sus lados para que éste conserve su jugo en el interior. Es un proceso que se realiza con la carne y con el pescado. Para **sellar** un alimento, necesitamos una sartén a fuego fuerte con una gota de aceite.

30 A suffragette is trying to push a large Women's Suffrage rock up the Parliament hill (Punch magazine 1910)

Imagen de una sufragista radical intentando empujar una roca del sufragio femenino arriba de la colina del parlamento, publicada en la revista Punch en 1910.

31 Suffragist Dame Millicent Fawcett addressing a meeting in Hyde

Park -circa 1913-as president of the National Union of Women's Suffrage Societies.

(The banner read: National Union of Women's Suffrage Societies. President Mrs Fawcett. LAW-ABIDING SUFFRAGISTS")

Imagen de Millicent Fawcett, presidenta del NUWSS dando un discurso en Hyde Park -circa 1913. La pancarta detrás de ella decía: NUWSS. Presidenta la señora Fawcett: Suffragistas que cumplen la ley (para diferenciarse de las más radicales y su campaña de desobediencia civil)

32 In 1907 and specially 1908 NUWSS marchers started wearing as a unified colour white with accents of red, the color of rebellion. They later added green to a create a tricolor palette, echoing the colors of Garibaldi's Italian revolution.

En 1907 y especialmente en 1908 las activistas del NUWSS empezaron a llevar como colores definitorios de grupo, el blanco con tonos rojos, que era el color de la rebelión. Después añadieron el verde para crear un conjunto tricolor en recuerdo de la revolución Italiana de Garibaldi y la liberación de Italia.

33 To coat means to cover food with a coating that can be wet (e.g. sauce, mayo etc.,) or dry. For example, before chicken is fried, it's usually dipped in an egg batter and then "coated" with flour.

Este verbo significa "cubrir" la comida con una capa que puede ser húmeda si es de salsa o mayonesa o seca, si es por ejemplo de harina cuando por ejemplo, queremos freir pollo y lo pasamos primero por huevo para luego poder cubirlo (darle una capa) de harina

34 Quilt pattern displayed by NUWSS suffragists and called: Union Square: Red for Rebellion.

Diseño de colcha (edredón) hecho por las sufragistas conservadoras británicas y titulado "Unión de cuadros: Rojo para la rebelión"

35 In 1932, The Woman Patriot Corporation (anti-suffragette in character, possibly anti-Jewish and certainly anti-communist and anti-pacifist) filed a memorandum complaining about Einstein's entry to the United States. They claimed that Einstein was not merely a pernicious influence; he was the ringleader of an anarcho-communist program whose aim was to shatter the military machinery of national governments as a preliminary for world revolution.(David E. Rowe, Robert J. Schulmann, *Einstein on Politics: His Private Thoughts And Public Stands on Nationalism, Zionism, War, Peace, and the Bomb*)

En 1932 la Corporación Patriota de Mujeres (con un marcado carácter antisufragista, antisemítico, anticomunista y antipacifista) hicieron un memorándum en el que se quejaban de que Einstein pudiera entrar a los Estados Unidos ya que según ellas, él era una influencia perniciosa, abanderado de la causa anarco-comunista, que pretendía hacer añicos la maquinaria militar de los gobiernos como primer paso para una revolución mundial.

36 By 1880, 24 out of 38 Union states in America disfranchised people because they were "idiots," "insane" or "lunatics," "of unsound mind" or "non compos mentis," or "under guardianship."

Hacia 1880, 24 de los 38 estados de la Unión en USA negaban el derecho al voto a las personas con algún retraso o discapacidad mental, a los locos,

convictos, o personas que tenían tutores legales.

Lunatics and idiots joined white women, children, and people of color as part of an array of people considered too mentally incompetent to vote.

En el grupo de los retrasados y locos estaban las mujeres blancas, los niños y la gente de color (junto con otros grupos de personas consideradas naturalmente inferiores, como por ejemplo, los indios), y que creían que eran mentalmente incompetentes para votar.

En las imágenes del texto principal de la liga por el sufragio puede leerse lo siguiente:

1) We pray you to remove your women constituents from the disenfranchised class of paupers, lunatics, criminals and idiots.....

"Os rogamos que eliminéis a las mujeres del grupo de personas sin derecho al voto formado por indigentes, locos, criminales e idiotas....."

2) POLLING BOOTH: COMPANIONS IN DISGRACE Convicts and women kindly note, are not allowed to have the vote; The difference between the two I will not indicate to you. When once the harmful man of crime, in Wormwood Scrubbs has done this time. He at the poll can have his say, the harmless woman never may.

CABINA O MESA DE VOTACIÓN: COMPAÑEROS EN DESGRACIA Los convictos y las mujeres amablemente mencionan (u observan) que no se les permite tener el voto; La diferencia entre los dos, no voy a indicártela. Una vez el hombre dañino del crimen, en la cárcel (de su majestad en Londres: Wormwood Scrubbs) su sentencia ha cumplido. Puede volver a votar, la mujer inofensiva nunca podrá.

3) VOTES FOR WOMEN: CONVICTS, LUNATICS AND WOMEN ALL HAVE NO VOTES. El voto para las mujeres: Los convictos, locos y mujeres no pueden votar.

37 The *-ette* suffix is a string of letters that came across the Channel—where the French still use it to denote that something is diminutive (*cigarette* = small cigar;), feminine and female (*jockeyette* = a female jockey;), as well as imitative and inferior (*leatherette* = imitation leather; *poetette* = a young or minor poet).

-ette es un diminutivo proveniente del francés que indica "pequeñez", "imitación" o "de inferior calidad" como cuando decimos en vez de mujer-
mujerzuela o en vez de sufragista- "sufragistilla" (del tres al cuarto)

38 Some U.S. publications also used the term in reference to American campaigners for votes for women. But historically, "suffragette" was considered an offensive term in the United States, and, unlike their British counterparts, not embraced by the women's suffrage leaders of the US.

Algunas publicaciones estadounidenses también utilizan el término suffragette para referirse a las activistas americanas, pero ellas consideraron este término como ofensivo y nunca lo aceptaron, a diferencia de sus homólogas británicas y, por tanto, no debe serles aplicado.

39 1912 illustration published in *The Boston Daily Globe*.

Ilustración de 1912 publicada en el periódico: Boston Daily Globe

In the early 1900s, American and British publications, including *The New York Times* and *Daily Mail*, depicted "suffragettes" as unladylike reckless and ugly. At the same time, they described "suffragists" as gentle and innocent, but vulnerable to joining their counterparts.

A principios del siglo XX, las publicaciones de ambos lados del Atlántico, incluidos el New York Times y el Daily Mail, representaban a las sufragistas radicales como poco femeninas, o poco refinadas, con comportamientos impropios de una dama además de insensatas, temerarias y feas. Por el contrario, a las sufragistas las representaban como muchachas gentiles, inocentes (y guapas) pero vulnerables y, por tanto, con peligro de unirse a las otras más radicales.

40 The contents of hundreds of letter boxes were set alight or destroyed with corrosive acids or liquids poured over the letters and postcards inside, and thousands of shops and office windows were smashed with hammers.

Los contenidos de cientos de buzones fueron incendiados o destruidos con ácidos corrosivos u otros líquidos vertidos sobre las cartas y postales y

miles de escaparates de tiendas y oficinas fueron rotos con martillos.

Telephone wires were cut, and graffiti slogans began appearing on the streets. Across the country specially selected empty houses were burned down, many of them belonging to prominent members of society, and the refreshment rooms on several of the Royal Parks were attacked by the arsonists.

Líneas de teléfono fueron cortadas, y graffiti con eslóganes pro-sufragio empezaron a aparecer en las calles. Por todo el país casas vacías de miembros prominentes de la sociedad fueron quemadas e incluso las salas para tomar algo de algunos parques reales fueron atacadas por las suffragettes.

Golf courses were dug and huge slogans painted across the greens. Cricket pavilions were set alight, as were horse racing venues

Hicieron actos vandálicos en campos de golf, pavellones de cricket y las carreras de caballos, siempre pidiendo el voto.

In the British Museum exhibits were damaged, and in the National Gallery paintings including one of the Duke of Wellington were attacked with an axe. In the Tower of London a jewellery case was smashed, and the Tate Gallery was forced to close.

Exposiciones del Museo Británico fueron dañadas y en la Galería Nacional fueron atacadas algunos cuadros con un hacha. En la Torre de Londres fue roto un joyero y obligaron a cerrar la Tate Gallery

And in 1913 some Suffragettes began to resort to the tactic of small bombs. In February 1913 Lloyd George's week-end cottage which was in the process of being built, was target of a small explosion, and in June 1914 a bomb was placed beside the Coronation Chair in Westminster Abbey. It exploded causing slight damage to the chair and the 'Stone of Destiny' below it. Several other bombs planted including one in St Paul's Cathedral, and near the Bank of England

Y, en 1913 algunas sufragistas radicales empezaron a recurrir a pequeñas bombas. En Febrero de 1913 pusieron una en la casa de fin de semana de Lloyd George, aún en proceso de construcción, y en 1914 pusieron una bomba al lado de la silla de la coronación en la abadía de Westminster. Explotó causando un daño no muy grande a la silla y a la piedra del destino, situada

debajo de esta. Varias bombas más fueron puestas incluida una en la Catedral de San Paul y otra cerca del Banco de Inglaterra.

41 Vera Wentworth (1908)

42 Nancy Astor, Viscountess Astor (1879-1964) - politician, socialite, first woman to sit as a Member of Parliament in the British House of Commons

Nancy Astor, Vizcondesa Astor, fue una política, mujer de la alta sociedad de moda y la primera mujer en convertirse en miembro del parlamento en la casa de los Comunes.

43 Banners were very important because they served both as rallying points for the marches and as a commentary on them. Women formed up around them in predetermined sequence so that a procession several miles long could be ordered according to its programme and move off smoothly. At the same time, for the onlookers (and for readers in the next day's papers perusing their photographs), they acted as a gloss on the procession itself developing its meaning, identifying and grouping its participants and clarifying its themes.

Las banderas eran muy importantes porque servían tanto como punto de encuentro en las marchas como explicación de las mismas. Las mujeres se formaban en torno al estandarte que las definía y así las marchas discurrían de manera fluida. Al mismo tiempo, quienes las veían marchar sabían quienes eran y porqué estaban marchando.

44 Pethick-Lawrence started the publication *Votes for Women* with her husband in 1907.

Emmeline Pethick-Lawrence empezó la publicación de la revista Votos Para Las Mujeres en 1907.

In 1912 she and her husband were sent to jail for conspiracy following demonstrations that involved breaking windows, even though they had disagreed with that form of action. After being released from prison, the Pethick-Lawrences were unceremoniously ousted from the WSPU by

Emmeline Pankhurst and her daughter Christabel because of their ongoing disagreement over the more radical forms of activism which the Pethick-Lawrences opposed.

En 1912 ella y su marido fueron enviados a la cárcel por conspiración después de unas manifestaciones en la que se rompieron escaparates, a pesar de mostrarse en desacuerdo con esta manera de actuar. Al salir de la cárcel el matrimonio fueron expulsados del WSPU por E. Pankhurst y su hija Christabel por dsaprobar el activismo radical de este grupo, al que se oponían.

They then joined the United Suffragists, a group founded on 6 February 1914, by former members and supporters of the WSPU. In contrast to the WSPU, the United Suffragists admitted men, and it also admitted non-militant suffragists. On the other hand, Unlike the WSPU, United Suffragists continued to campaign through World War I, and gradually attracted more members from both that organisation and from the NUWSS

Entonces ellos se unieron a las/os Sufragistas Unidas/os, un grupo formado en 1914 por antiguos miembros del WSPU y a diferencia del otro partido, este sí admitía hombres en sus filas y sufragistas no-activistas. Por otro lado, a diferencia del WSPU, las/os Sufragistas Unidas/os siguieron haciendo campaña por el voto femenino duranre la iª Guerra Mundial y gradualmente fueron atrayendo más miembros a su nuevo grupo tanto del WSPU como del NUWSS.

With the introduction of women's suffrage in 1918, the group dissolved itself, after holding a victory celebration, and also participating in the NUWSS celebrations.

Con la Consecución del voto parcial de la mujer en 1918, el grupo se disolvió aunque no sin antes celebrar la victoria por lo que habían conseguido.

45 ROYALTY came from POWER because this colour was costly. So costly, as a matter of fact that it became related to kings and high positions in the church. From earthly Kings to the King of Kings, Jesus Christ, who suffered for us all and tinged purple colour with SUFFERING connotations which ended up related to FIGHT.

El significado de "REALEZA" venía del "PODER" ya que este color era muy

costoso. Tanto que acabó siendo llevado por reyes y altos cargos de la Iglesia. De los reyes terrenales pasó a estar relacionado con el Rey de Reyes, Jesucristo, que sufrió por todos nosotros y tiñó el color morado con el significado de "SUFRIMIENTO", que al final acabaron siendo relacionadas con la "LUCHA".

46 Quotation from the Journal Votes for Women in 1908 Cita extraída de la revista Votos para la Mujer, de 1908.

47 Norah Balls displaying the suffragette look. (The suffragette uniform was introduced in 1908)

Norah Balls con el "look de sufragista radical" (El uniforme de esta formación fue introducido en 1908)

48 More than 30,000 women attended the Hyde Park rally, and somewhere between 250,000 and 500,000 watched as the demonstration went on

Más de 30.000 mujeres acudieron al rally de Hyde Park y entre 250,000 y 500,000 espectadores asistieron a la manifestación como espectadores.

49 In the 19th century, wearing make-up in public was considered improper; associated with rejects of society such as actors and prostitutes. But when suffragists Elizabeth Cady Stanton and Charlotte Perkins Gilman defiantly wore red lipstick at the New York City Suffrage Rally in 1912, highlighting the campaign for the women's right to vote, it became an emblem of female emancipation.

En el siglo XIX, llevar maquillaje en público era impropio de las mujeres de bien ya que estaba asociado a las prostitutas y actrices pero cuando las sufragistas Elizabeth Cady Stanton y Charlotte Perkins Gilman se pintaron los labios rojo en el rally de 1912 en Nueva York de manera desafiante para pedir el derecho al voto, los labios rojos se convirtieron en un emblema de la emancipación femenina.

Attitudes didn't change overnight, though - a bill was proposed in the US in 1915 to make it a misdemeanour for women to wear cosmetics

"for the purpose of creating a false impression". In Great Britain suffragettes soon embraced this symbol and displayed red lips in their processions.

Aunque, en 1915 llegó a pasarse una ley según la cual era una falta (delito menor) que las mujeres llevaran cosméticos para crear una falsa impresión. En Gran Bretaña las sufragettes pronto aceptaron este símbolo de liberación y empezaron a llevar los labios pintados de rojo en las procesiones.

50 Maurice Levy's 1915 design (Diseño de pintalabios de Maurice Levis)

51 El anuncio de Selfridges decía lo siguiente:

"Harry Gordon Selfridge ha confirmado su apoyo al movimiento sufragista radical negándose a presentar cargos contra una de las jóvenes que rompió uno de sus famosos escaparates. Y, a petición de Christabel Pankhurst que hace poco declaró que "las sufragettes no deben ir desaliñadas", jóvenes seguidoras de la moda están acudiendo en masa a los grandes almacenes a por delicados vestidos de tarde y el símbolo más poderoso de la emancipación femenina: el lápiz de labios rojo. Al ser este el primer almacén en vender lápiz de labios, colorete y maquillaje, Selfridges está liderando el camino para las suffragettes del país.(Artículo del 8 de marzo de 1910)

52 Suffragettes (colloquially called panks, for their leader) were insulted by Antis saying they were masculine spinsters, so ugly that nobody loved them. By means of fashion they tried to counteract these accusations proving they were feminine.

Los/as antis insultaban a las sufragettes (también llamadas panks por su líder) diciendo que eran solteronas masculinas, tan feas que nadie las quería pero, por medio de la moda ellas intentaron contrarestar estas acusaciones, demostrando que sí eran femeninas.

53 Rachel Barrett (1874-1953) - editor of *The Suffragette*. Rachel Barret fue la editora de la revista *The Suffragette*.

54 Sophia Jex-Blake (1840-1912) - physician, teacher, feminist, a leading campaigner for medical education for women. Sophia Jex-Blake fue médico, profesora y una líder activista por la educación médica de las mujeres.

55 Florence Nightingale (1820-1910) - celebrated social reformer and statistician, and the founder of modern nursing. Florence Nightingales fue una reformadora social y fundadora de la enfermería moderna.

56 Suffragettes Annie Kenney and Christabel pankhurst

57 Emmeline Pankhurst

58 "Folding" is a more gentle mixing technique than "stirring" and "mixing". Stirring and mixing both denote a more vigorous action.

"Mezclar con movimientos envolventes" es una técnica por medio de la cual se mezclan los alimentos mezclándolos de manera más suave que removiéndolos o mezclándolos con la batidora o a mano, que denotan una acción más vigorosa.

Folding is usually used for items where something has previously been whipped (such as egg whites or cream) or where tenderness is desired and thus less mixing is advisable (muffins & biscuits).

Esta técnica suele emplearse para ingredientes que ya han sido previamente batidos, como por ejemplo los huevos y la nata para hacerla montada o donde hace falta cuidado como en las magdalenas y galletas.

59 The original quote appeared on page 174 of the 1915 Suffrage Cookbook is: "Animals feed, Men eat, but only intelligent Men know what to eat)

La cita original apareció en la página 175 del libro del Sufragio de 1915 y decía: Los animales se alimentan, los hombres comen pero sólo los hombres inteligentes saben qué comer.

60 This image was created to advertise the 1911 'Women's Coronation Procession'. This particular item was carefully laid by Kate Frye between the pages of her diary. She was proud to be marching that day in the Actresses' Franchise League contingent.

Esta imagen fue creada para publicitar la procesión de coronación de las mujeres de 1911. Estaba entre las páginas del diario de Kate Frye, quien se sentía muy orgullosa de poder marchar en aquella ocasión en el grupo de la Liga de las Actrices por el Derecho al Voto.

61 Quote appeared on page 20 of the Washington's Women's Cook Book, 1908

Cita extraída de la página 20 del recetario de cocina de las mujeres de Washington de 1908.

62 Frances Balfour (1858-1931) - a highest-ranking member of British aristocracy to assume a leadership role in the women's suffrage movement

Frances Balfour fue uno de los miembros de la más alta aristocracia británica en asumir un papel de liderazgo en el movimiento por el voto de las mujeres.

63 Quote appeared on page 125 of the Washington's Women's Cook Book, 1908

Cita extraída de la página 125 del recetario de cocina de las mujeres de Washington de 1908.

64 Women still campaigning for the vote on equal terms with men in 1927 Las mujeres todavía hacían campaña por el voto en igualdad de condiciones con los hombres en 1927

65 Quoted from page 26 of the 1915 Suffrage Cook Book and an original quote by (Brillat-Savarin)

Cita original de Brillat-Savarin extraída de la página 26 del recetario de cocina del Sufragio de 1915

66 Edith Martha Chibnall (late Bowerman, née Barber) a survivor of the Titanic and a suffragette. Edith M. Chibnall (después Bowerman, y con nombre de soltera Barber), superviviente del Titanic y sufragista.

By 1910 there were six societies in Hastings campaigning for women to have the parliamentary vote. Edith joined the most militant: the WSPU, which had been founded in 1903 by Mrs. Pankhurst in Manchester and spread throughout Britain. Edith was in addition an official of the Womens Tax Resistance League and, during the university holidays. Edith joined a deputation to Parliament on 22nd November 1910, which the police obstructed and which turned violent, resulting in 119 arrests and many injuries. She was herself injured in Parliament Square, London.

En 1910 había 6 sociedades en Hastings haciendo campaña para que las mujeres pudieran tener el voto en el parlamento. Edith se unió a la más

militante, al WSPU, fundado en 1903 por Emmeline Pankhurst en Manchester, desde donde se expandió por toda Gran Bretaña. Edith además era una oficial de la Liga de Resistencia contra los Impuestos y, durante las vacaciones en la universidad, se unió el 22 de Noviembre de 1910 a un grupo que iba al parlamento y que se enfrentó con la policía resultando en 119 arrestos y muchas mujeres heridas, incluida Edith.

She declared: It is my intention to go to 10 Downing St, or die in the attempt. A nearby policeman replied by giving her a blow on the head. And catching her by the hair and flinging her aside, he said: "Die, then! So much forcé was used against her that her hairpins were bent double in her head and her sealskin coat was torn to ribbons.

"Es mi intención dirigirme al 10 de Downing Street o morir en el intento", declaró la sufragista Edith Martha Barber. Pero, al escuchar sus planes de ir a exigir el voto femenino ante la casa del Primer Ministro, un policía le respondió con un golpe en la cabeza. La agarró por el pelo y zarandeándola dijo: "¡Entonces muere!" Después ella descubrió que habían empleado tanta fuerza contra ella que las horquillas de su pelo se habían doblado por completo y el abrigo se lo habían hecho girones.

67 Grace Kimmins (1871-1954) - active in the foundation of charitable foundations, particularly those concerned with the welfare of poor and disabled children

Grace Kimmins fue activa en el establecimiento de obras sociales y de caridad, especialmente con las relacionadas con el bienestar de los pobres y de los niños discapacitados.

68 Glamorous Sophia, right, with her sisters, Bamba and Catherine, on their debut at Buckingham Palace in 1894.

Sophia está a la derecha y las otras son sus hermanas Bamba y Catherine en su debut en el Palacio de Buckingham en 1894.

Sophia, a committed campaigner for women's rights and an active fundraiser, was often seen selling the newspaper The Suffragette outside Hampton Court Palace, where she lived.

Sophia, una activista comprometida por los derechos de las mujeres y una recaudadora de impuestos activa, era a menudo vista vendiendo el periódico The Suffragette fuera del palacio de Hampton Court, donde vivía.

Sophia also belonged to the Women's Tax Resistance League, whose slogan was 'No Vote, No Tax'. Her refusal to pay tax led to her prosecution several times and some of her valuable possessions were impounded.

También pertenecía a la Liga de Resistencia de las Mujeres contra los Impuestos, cuyo eslogan era: Si no hay voto, no hay impuestos (no pagamos). Su negativa a pagar la llevó a ser imputada en varias ocasiones y a que le confiscaran algunas de sus cosas de valor (por ejemplo, sus joyas).

69 King George V was regularly exasperated: "Can nothing be done about this woman," he blustered, going so far as to urge his Secretary of State to have her thrown out of Hampton Court

Al rey Jorge V solía sacarlo de sus casillas: ¿No puede hacerse nada con esta mujer? Decía, llegando incluso a pedirle a su secretario de estado que la tirara de Hampton Court.

70 The sinisterly named "Political and Secrets department" catalogued the ways in which they tried to delete her in a letter found in the Indian Office. They discussed how an eviction may be possible, to remove Sophia from 'the lodging she now enjoys in Hampton Court by his Majesty's favour'.

Una carta redactada por el Departamento de Política y Secretos, guardada en el departamentos de asuntos con la India se puede comprobar cómo quería el gobierno dejar a esta mujer fuera de juego y una de las medidas era tirarla de Hampton Court, donde residía.

71 On 18 November 1910, known as "Black Friday", she led a 400-strong demonstration to parliament together with Mrs Pankhurst. As clashes broke out between the police and protestors, over 150 women were physically assaulted. Sophia was not the only Indian suffragette. An indian women's group, for example, took part in the 1911 coronation procession of 60,000 suffragettes.

El 18 de noviembre de 1910, conocido como "Viernes Negro", ella (junto con Emmeline Pankhurst) dirigió un grupo de 400 mujeres al parlamento. El encuentro con la policía fue tan brutal que 150 mujeres resultaron heridas. Sophia no era la única sufragista india, un grupo de mujeres indias, por ejemplo, formó parte de la procesión de coronación de 1911, en la que participaron 60,000 mujeres.

72 Sophia travelled to India in secret as a young woman and this experience changed her. She returned to England as a radical, beginning a life-long battle to bring about social justice and equality in her country. Sophia not only became involved in battles for women's rights, but also fought tirelessly for Indian independence, and provided funds and clothing for Indian soldiers during the First World War.

Sophia viajó a la India en secreto disfrazada y su experiencia la cambió. Volvió a Inglaterra convertida en una radical defensora de la justicia e igualdad en su país. Sophia no sólo se vió envuelta en la lucha por los derechos de la mujer, también luchó incansablemente por la independencia de la India recaudando dinero y ropa a los soldados Indios durante la 1ª Guerra Mundial

73 Suffragettes demonstrating holding a banner that reads 'Taxation without Representation is Tyranny' c.1908. Members of the Women's Tax Resistance League (WTRL).

Las sufragistas pertenecientes a la liga de Resistencia contra los Impuestos, llevaban una bandera en esta manifestación de 1908 que decía "Los Impuestos sin representación son tiranía"

74 Poster by Duncan Grant, 1909 Poster de Duncan Grant, de 1909.

75 Indian women protesting for Suffrage at George V's coronation in 1911. Mujeres Indias pidiendo el sufragio en la coronación de Jorge V en 1911.

76 Princess Sophia (La princesa Sophia)

77 Constance Lytton disguised as Mary Warton. Constance Lytton disfrazada de Mary Warton.

78 Artist's impression of a prisoner being force-fed. Published in the Illustrated London News, April 27, 1912.

Representación de una prisionera siendo alimentada a la fuerza y publicada en el Illustrated London News, en 1912.

79 This 1910 poster exhorted people to stop the 'torture' of this 'modern inquisition' by voting against Herbert Asquith, the Liberal prime minister

Este poster de 1910 exhortaba a la gente a parar la tortura de esta inquisición moderna votando contra el primer ministro liberal Herbert Asquith.

80 This quote is from a speech given by Emmeline Pankhurst in 1913. The full quote is "Know that women, once convinced that they are doing

what is right, that their rebellion is just, will go on, no matter what the difficulties, no matter what the dangers, so long as there is a woman alive to hold up the flag of rebellion. I would rather be a rebel than a slave."

(The photo shoot was specifically carried by *Time Out London*, an English magazine)

Esta cita es de un discurso que dio E. Pankhurst en 1913. La cita completa es la siguiente: "Debes saber que las mujeres, una vez convencidas de que están haciendo lo que es correcto, que su rebelión es justa, continuarán, no importa cuales sean las dificultades, no importa cuáles sean los peligros, y lo harán mientras haya una mujer viva para poder llevar la bandera de la rebelión. Yo prefiero ser una rebelde que una esclava".

La foto de la cita fue hecha por la revista *Time Out London*.

81 Marion Wallace Dunlop who was the first to go on a hunger strike. She had been arrested and convicted on 25th June 1909 of willful damage, caused by rubber stamping "with an indelible violet ink" a Bill of Rights message on a wall at St. Stephen's Hall, House of Commons.

Marion Wallace Dunlop fue la primera sufragista en declararse en huelga de hambre. Ella había sido condenada por daño deliberado a la propiedad el 25 de junio de 1909 por marcar con un sello de goma "con letras en color violeta" en una pared del palacio de Westminster en la zona en que se reunía la cámara baja, un mensaje de la Declaración de Derechos

Wallace-Dunlop had read the Bill of Rights 1689 and she recalled that amongst its provisions was one stating, 'That it is the Right of the Subjects to petition the King and all Commitments and Prosecutions for such Petitioning are Illegal.' And as women were denied entrance to Parliament, that is what she printed on St Stephen's Hall. Her notice literally read: "Women's Deputation. June 29. Bill of Rights. It is the right of the subjects to petition the King, and all commitments and prosecutions for such petitionings are illegal."

Wallace-Dunlop había leído la Declaración de Derechos de 1689 y conocía la cláusula que decía que "es derecho de los súbditos hacer peticiones al rey y la reclusión o acusación por hacer dicha petición era ilegal" y como a las

mujeres no se les permitía hacer peticiones en el parlamento esa cláusula es precisamente lo que estampó en la pared. Literalmente decía lo siguiente: Delegación/ Comisión de mujeres. 29 de Junio. Declaración de Derechos. Es derecho de los súbditos el hacer peticiones al rey, y cualquier acusación o medida contra dicha petición es ilegal.

She was sentenced to one month's imprisonment. Being denied political prisoner status she decided to go on a hunger strike on July 5 1909. The prison authorities threatened to force feed her with milk through her nostrils. As a form of inducement (or torture) to break her fast, they left food on the table in her cell. After a fast that lasted ninety-one hours, the Home Secretary set her free, afraid that she might die and become a martyr

La condenaron a un mes de cárcel por ello, y al negarle el estatus de presa política se decidió a declararse en huelga de hambre el 5 de Julio de 1909. Las autoridades de la prisión amenazaron con alimentarla a la fuerza con huevos crudos y leche por la nariz. Para que dejara la huelga, le dejaban todos los días comida apetecible en la mesa de su celda pero después de 91 horas sin comer el Secretario de Asuntos Interiores la liberó temiendo que pudiera morir y convertirse en una mártir de la causa.

Soon afterwards other imprisoned suffragettes adopted the same strategy. Unwilling to release all the imprisoned suffragettes, the prison authorities force-fed these women on hunger strike. And, for example, in one eighteen month period, Emmeline Pankhurst, who was now in her fifties, endured ten of these hunger-strikes

Muy pronto, otras sufragistas encarceladas adoptaron la misma estrategia. Como las autoridades eran reticentes a liberarlas a todas, las autoridades de la prisión decidieron alimentar a la fuerza a las que estaban en huelga de hambre. Y, por ejemplo, en un periodo de 18 meses, Emmeline Pankhurst, con 50 años entonces, tuvo que soportar 10 huelgas de hambre de este tipo.



82 Wallace-Dunlop was charged with malicious damage but her accomplice, Victor Duval, a militant Suffragette campaigner who had

established a masculine equivalent of the WSPU (The Men's Political Union For Women's enfranchisement (MPU), was charged with aiding and abetting the offence. As a matter of fact, he was twice imprisoned for suffrage related offences.

A Marion la condenaron por daño deliberado a la propiedad pero a su cómplice, Victor Duval, un activista pro-sufragio de la mujer que había creado un grupo radical de hombres equivalente al WSPU, llamado: La Unión Política de Hombres Para La Consecución del Voto de Las Mujeres (MPU) también lo acusaron por ayudar a la ejecución del delito y, de hecho, Duval fue encarcelado dos veces por delitos relacionados con la petición del voto para las mujeres.

And by the way, as the MPU was directly affiliated with the WSPU, they shared their colours of "purple, white and green" as well as their headquarters near Charing Cross Station in London. They also had a number of regional branches across the UK, including in Eastbourne, Birmingham and Letchworth and at both Oxford and Cambridge Universities. One branch, in East Grinstead, was apparently "actually the outcome of an anti-suffrage meeting there... One gentleman was so struck with the feebleness of the arguments that he proceeded to found a branch of the Men's League."

Y, a propósito, como el MPU estaba directamente afiliado con el WSPU, ellos compartían tanto los colores "verde, blanco y morado" como la sede central cerca de la estación de Charing Cross en Londres. Este grupo también tenía muchas filiales regionales por todo el Reino Unido, incluido Eastbourne, Birmingham y Letchworth además de en las Universidades de Oxford y Cambridge. Una filial, en el este de Grinstead parece ser

que surgió de una reunión de antis. Un caballero salió tan impactado por la debilidad de argumentos allí expuestos, que se decidió a fundar en ese mismo lugar una sede para la liga de los hombres a favor del vot de las mujeres.

Logo of the Men's Political Union for Women's Enfranchisement

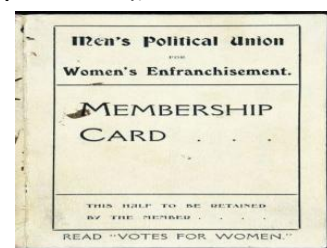
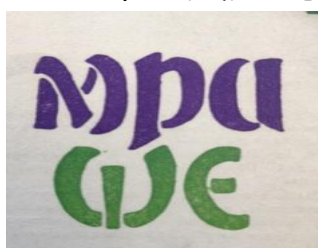


Photo of Male Suffrage Supporter Being Arrested for participating in the Buckingham Palace protest in 1912.

As a matter of fact, there were eleven known suffrage societies with male only membership, four societies with religious affiliations known to have had male support, and a further eighteen predominantly female societies with known male involvement.

El derecho al voto no fue sólo cosas de mujeres, Había 11 sociedades prosufragio con participación masculina exclusiva, cuatro sociedades con afiliaciones políticas y apoyo masculino y otras 18 sociedades de mujeres prosufragio con participación masculina trabajando codo con codo por la igualdad y el voto.

83 Not only female suffragettes went on hunger-strike and were force-fed, male suffragettes were tortured too. Such was the case, for example, of Hugh Franklin, who was arrested in 1910 when he had attempted to assault Home secretary Winston Churchill with a dog-whip in a railway carriage. He felt no personal animosity toward Mr. Churchill, he insisted, but he did told him responsable for the state's barbaric treatment of suffragettes.

No sólo las sufragistas se declararon en huelga de hambre y fueron alimentadas a la fuerza. Algunos sufragistas también pasaron por lo mismo. Tal fue el caso, por ejemplo, de Hugh Franklin, que fue arrestado en 1910 por intimidar al secretario de interior W. Churchill con una correa para perro en el tren. Él no tenía nada personal contra Churchill pero lo consideraba directamente responsable del bárbaro tratamiento de las sufragistas.

Two monts later, Franklin found himself back in jail after throwing rocks at Churchill's Windows. The third time it was for arson. On all three occasions he went on huger strike and was forcibly fed over a hundred times. When he was at liberty, he actively protested against the force-feeding of another man, William Ball, arrested in december 1911 for window-smashing.

Dos meses después, Franklin volvió a entrar en la cárcel después de tirar piedras a las ventanas de Churchill. La tercera vez fue por incendio provocado. En las tres encarcelaciones se declaró en huelga de hambre y fue alimentado a la fuerza en más de 100 ocasiones. Una vez liberado,

protestó muy activamente contra la alimentación forzosa de otro sufragista, William Ball, arrestado en diciembre de 1911 por romper escaparates.

Mr. Ball was sentenced to two months hard labour in Pentonville and in protest against not being classed as a political prisoner, he immediately refused all food. He was forcibly fed in the hospital wing for five weeks, his physical and mental condition gradually deteriorating until he was certified insane and, without any consultation with his wife, he was committed to a public lunatic asylum.

Mr. Ball fue condenado a dos meses de trabajo forzado en Pentonville y como protesta por no ser tratado como prisionero político, inmediatamente se declaró en huelga de hambre. Fue alimentado a la fuerza en el hospital de la cárcel durante cinco semanas mientras su salud mental y física se iba deteriorando hasta el punto de declararle loco y, sin consultar con su mujer, lo internaron en un manicomio público.

As soon as she heard, his wife had him discharged into private care and questions were asked in the House about whether Mr. Ball's treatment in jail had caused his mental breakdown. A Home Office investigation published its findings the following day which concluded that Mr. Ball was from the very beginning treated with the outmost consideration. The one mistake seemed to have been that his wife was not informed of the earliest symptoms of mental disorder.

Tan pronto como su mujer se enteró, pidió que lo sacaran del hospital y pidió cuentas al Parlamento del estado de su esposo. Una investigación del ministerio del Interior concluyó que "su marido había sido tratado con la mayor consideración desde el principio. El único error de los funcionarios había sido no informarle de los primeros síntomas de desorden mental de su marido"

84 boiled eggs and radish slices for the ears are another option Huevos duros y rebanadas de rábanos para las orejas son otra posibilidad.

85 A poster circulated by the WSPU, ca. 1909 (Poster del WSPU de 1909)

86 British suffragettes being force-fed in prisons. Published in La Domenica del Corriere, 20.27 April, 1913.

Imagen de sufragettes británicas alimentadas a la fuerza, publicada en La Domenica del Corriere en 1913

ATROCITIES IN AN ENGLISH PRISON READ: Two Englishwomen Miss Selina Martin and Miss Leslie Hall, unconvicted prisoners on remand in an English prison (Walton Gaol, Liverpool), have been assaulted, knocked down, gagged, fed by force, kept for consecutive days and nights in irons. One of them has been frog-marched. Frog-marched! And condemned to a month hard labour for throwing an empty can of beer to an empty car.

El artículo titulado: Atrocidades en una cárcel inglesa decía: Dos mujeres inglesas, Miss Selina Martin y Miss Leslie hall, aún no juzgadas pero en la cárcel de Walton Gaol, Liverpool, han sido asaltadas, golpeadas, amordazadas, alimentadas a la fuerza y tenidas con grilletes durante cinco días y cinco noches consecutivas. Ha una de ellas se le ha hecho ir con las manos esposadas a la espalda y condenada a un mes de trabajo forzado por tirar una lata vacía de cerveza a un coche vacío (el del Primer Ministro).

And the poster which reads: GRACE BEFORE MEAT "for what you are about to receive.... Mr. McKenna, Forcible-Feeder-in Chief to the Cabinet, has described with moving candour the loving and chivalrous care, the almost pious delicacy, with which the Government treats those of its Suffragist enemies who falls into its tender hands. McKenna, F.F.in C. (to the World at large) "Observe how we treat every case with the Chivalrous Tact of our race-how before we proceed to forcibly feed, we NEVER omit to say Grace!

Y el poster que dice: "Rezamos antes de comer (por lo que vas a recibir....) Mr McKeena, jefe del personal encargado de la alimentación a la fuerza le ha descrito al gabinete con un candor conmovedor el cuidado cariñoso y caballeroso y la casi pía delicadeza con la que el gobierno trata a los/as enemigos/as sufragistas que caen en sus tiernas manos. McKenna ha dicho al mundo: "Observad como tratamos cada caso con el trato caballeroso de nuestra raza y como antes de empezar a torturar (es decir a alimentar a la fuerza), NUNCA omitimos hacer una oración dando gracias por los alimentos a punto de ser recibidos"

87 These suffragists were called Silent Sentinels because they stood without saying a word while picketing the White House. An annoyed Senator, Joe Walsh, gave them the nickname of "Iron Jawed Angels," in 1917 as a term of derision when he opposed the creation of a committee to deal with women's suffrage. Walsh thought the creation of a committee would be yielding to "the nagging of iron-jawed angels" and referred to the women picketing Woodrow Wilson's White House (the Silent Sentinels) as "bewildered, deluded creatures with short skirts and short hair." Thousands of these women were arrested on false charges of "blocking traffic" on the wide Pennsylvania Avenue sidewalk and sent to jail

Estas sufragistas eran llamadas centinelas del silencio porque estaban de pie sin decir ni una sola palabra mientras se manifestaban delante de la Casa Blanca. Un senador molesto, Joe Walsh, las apodó "ángeles con mandíbulas de acero" en 1917 como término de insulto cuando se negó a la creación de un comité para tratar el asunto del sufragio argumentando que "eso sería ceder ante esos irritantes ángeles con mandíbulas de acero que no son más que criaturas confundidas y crédulas con faldas cortas y pelo corto". Más de un millar de centinelas fueron arrestadas bajo falsas acusaciones de obstrucción al tráfico en la amplia avenida de Pennsylvania y enviadas a la cárcel.

The major figures of this group included Alice Paul, Lucy Burns, Vera Farmiga, and Doris Stevens. Entre las líderes de las centinelas debemos mencionar a Alice Paul, Lucy Burns, Vera Formiga Y Dori Stevens.

88 Lucy Burns, who with Alice Paul established the first permanent headquarters for suffrage work in Washington, D.C., helped organize the suffrage parade of March 3, 1913, and was one of the editors of *The Suffragist*. Leader of most of the picket demonstrations, she served more time in jail than any other suffragist in America.

Lucy Burns, que junto con Alice Paul estableció la primera sede permanente pro sufragio en Washington, ayudó a organizar la famosísima marcha de 1913, fue una de las editoras de la revista "The Suffragist", lideró muchas manifestaciones de las centinelas del silencio y fue la sufragista americana que más tiempo estuvo en la cárcel por la causa, por supuesto alimentada a la fuerza en muchas ocasiones.

89 Newspaper from July 19, 1917 and cartoon from the New York Call showing a suffrage prisoner being told by the Administration: "That'll make you forget wanting to vote!" The caption is: "Not the White House, the Work House."

El periódico que aparece en la foto está datado en 19 de Julio de 1917 y el dibujo publicado en el New York Call, muestra a una prisionera sufragista a la que la administración le dice: "¡Esto hará que te olvides de querer el voto!" No vas a ir a la Casa Blanca sino a la Casa de Trabajo (Cárcel/ correccional)

90 Nov. 2, 1917 Suffragettes Doris Stevens, Alison Turnbull Hopkins and Eunice Dana Brannan pose in their prison workhouse uniforms. More suffragists convicted in the photo below.

D. Stevens, A. Turnbull Hopkins and E. D Brannan con su uniforme de presas. En la foto de debajo más sufragistas convictas.

91 They were denied access to their families or lawyers but the suffragists had one key sympathizer in the Wilson White House. Dudley Field Malone, an attorney who had been a Wilson campaign adviser, was the collector of import duties. He was also married to suffragist Doris Stevens, an Occoquan detainee, and resigned his position to represent the Silent Sentinels in court.

Se les negó tener contacto con sus familias o con abogados pero las sufragistas tuvieron un simpatizante clave en la Casa Blanca: Dudley Field Malone, un abogado, consejero de campaña de W.Wilson casado con la sufragista Dora Stevens, detenida en la prisión de Occoquan, y que renunció a su puesto en el gobierno para poder representar a las Centinelas del Silencio en los juzgados.

And Stevens's jailhouse correspondence about the ordeal led to reporting of it in the party newsletter, the Suffragist, outraging others in the movement and galvanizing public opinion in their favour. By Nov. 28, two weeks after the "Night of Terror," both Paul and the Occoquan prisoners were out on bail.

También filtró a la revista The Suffragist correspondencia de su mujer

contando sus peripecias en la cárcel enfureciendo a los lectores por el trato que estaban dando a las prisioneras y atrayendo la opinión pública a la causa del sufragio. El 28 de noviembre, dos semanas después de la noche de Terror, Paul y las prisioneras de Occoquan fueron liberadas bajo fianza.

92 Artwork by Lucy Picco Simpson. (Obra de Lucy Picco Simpson)

Woodrow Wilson and his cronies tried to persuade in 1917 the psychiatrist who examined Alice, William Alanson White, to declare Alice Paul insane so that she could be permanently institutionalized but the doctor refuse. Alice Paul was strong, he said, and brave. That didn't make her crazy. The doctor admonished the men: 'Courage in women is often mistaken for insanity.' She has a spirit like Joan of Arc, and it is useless to try to change it. She will die but she will never give up.

Wilson y su grupo intentaron persuadir en 1917 a William Alanson White, siquiatra que examinó a Alice Paul, para que la declarara loca y poder institucionalizarla permanentemente pero él se negó. "Alice Paul es fuerte y valiente", él dijo "eso no la convierte en loca". Y el médico advirtió a los delegados de Wilson: "El coraje a veces es confundido con locura. Ella tiene un espíritu como el de Juana de Arco y es inútil tratar de cambiarlo. Ella morirá, pero nunca se rendirá"

93 Mrs Davison was arrested on nine occasions, went on hunger strike seven times and was force fed on forty-nine occasions

Emily fue arrestada en nueve ocasiones, se declaró en huelga de hambre siete veces y fue alimentada a la fuerza en 49 ocasiones.

95 No photos of this woman are available on the net. (Ni siquiera hay una imagen disponible de esta sufragista en internet)

On 20 December 1909, with her hands handcuffed behind her, Selina was dragged to a cold, dark punishment cell and flung on the stone floor with the irons kept. She was charged with two months of hard labour. When she refused to eat, most unnecessary force was used against her when applying a gag to open her jaws and inserting a stomach tube, despite of the fact she was handcuffed.

El 20 de dic. De 1909, Selina con las manos esposadas a la espalda fue arrastrada hasta una fría y oscura celda de castigo y arrojada al suelo sin quitarle las esposas. La condenaron a dos meses de trabajo forzado y cuando se negó a comer usaron contra ella una fuerza innecesaria aplicándole un separador de mandíbulas para mantenerle la boca abierta mientras le metían un tubo gástrico, mientras estaba esposada.

96 1909 Poster by the Women Writers' Suffrage League, which shows a woman being pulled away from "Justice" by "Prejudice."

Poster de 1909 de la Liga a Favor del Voto de las Mujeres Escritoras, que mostraba a una mujer siendo apartada de la justicia por el prejuicio.

97 Selina Martin

98 The Woman Suffrage Cookbook 1886, page 68. The Derby accident happened on "June" 4th, and Mrs Davison died 4 days later from her injuries.

El libro de Cocina de el Sufragio de las Mujeres de 1886, página 68. El accidente del Derby ocurrió en Junio (el 4 de Junio de 1913 y Emily murió 4 días después a causa de las heridas) y de ahí que aparezca en la receta.

99 Demonstration and arrest of suffragettes in London, 1907
Manifestación y arresto de sufragistas en Londres en 1907.

100 "Adelante hacia la luz" National Woman's Party slogan

101 The Suffrage Cook Book, ed. (Pittsburgh: Equal Franchise Federation of Western Pennsylvania, 1915), page 44. (El Libro del Sufragio de 1915)

102 The full poem is: El poema completo es:

"Angel, or jewel, or princess, or queen, tell me immediately, where have

you been?" "I've been to ask all my slaves so devoted why they against my enfranchisement voted." "Angel and Princess, that action was wrong. Back to the kitchen, where angels belong" (Book are women People? A book of rhymes for suffrage).

"Ángel, o joya, o princesa, o reina, dime inmediatamente, ¿Dónde has estado? Yo he preguntado a todas mis esclavas tan dedicadas/ entregadas porque encontra de mi derecho al voto votaron. "Ángel y princesa, eso estuvo mal. De vuelta a la cocina, que es dónde le corresponde estar a los ángeles" (Libro: Las Mujeres son "Gente". Un libro de Poemas a favor del Sufragio)

On the other hand, *The Angel in the House*, was another popular poem by Coventry Patmore, published in 1854 according to which:

Man must be pleased; but him to please is woman's pleasure; down the gulf of his condoled necessities she casts her best, she flings herself [...] She loves with love that cannot tire; and when, ah woe, she loves alone, through passionate duty love springs higher, as grass grows taller round a stone.

Por otro lado, "El Ángel en el Hogar" fue un popular poema de Coventry Patmore, publicado en 1854 según el cual: *El hombre debe ser complacido, pero para complacerle está el placer de la mujer; hasta llegar al abismo de las necesidades (de él) por las que se compadece y sufre. Ella hace lo mejor que puede, ella lanza (al abismo de él).... Ella ama con un amor que no puede extinguirse/ acabarse y cuando, ¡Ay!, ella ama sola/ no es correspondida. A través de la apasionada obligación su amor aún se engrandece igual/ como la hierba que crece alta alrededor de una piedra.*

This poem became such a touchstone of British culture that in a lecture to the Women's Service League in 1941, Virginia Woolf said "*killing the Angel in the House was part of the occupation of a woman writer.*"

Este poema se convirtió en tan representativo de la cultura británica de la época que en una conferencia en la Liga al Servicio de las Mujeres en 1941, Virginia Woolf dijo: "Matar al ángel del hogar era parte de la ocupación de una mujer escritora"

The ideal Victorian woman (*The Angel in the House*) was refined, modest, pure and chaste. The "TRUE WOMEN", according to this idea, were supposed to possess and practice four cardinal virtues:

La mujer victoriana ideal era refinada, modesta, pura y casta. Según esta idea, se suponía que las "Mujeres verdaderas" poseían y practicaban las cuatro virtudes cardinales:

PIETY (La Piedad); **PURITY** (La Pureza); **SUBMISSION** (La sumisión) and **DOMESTICITY** (La domesticidad) - **A woman's proper place was in the home**. El lugar adecuado de una mujer era el hogar.



103 1912 Cartoon by Catherine Courtland. Ilustración de C. Courtland, de 1912.

104 Recipe copied from *The Suffrage Cook book*, 1915 page 147. Receta copiada de la página 147 del recetario de cocina del sufragio de 1915.

105 During the nineteenth century, much of the food consumed by the working-class family was adulterated by foreign substances, contaminated by chemicals, or befouled by animal and human excrement.

Durante el siglo XIX mucha de la comida consumida por las familias de clase trabajadora estaba adulterada con sustancias extrañas, contaminada con productos químicos o ensuciada por excrementos humanos y animales.

Even luxury items for the relatively well off were hardly any better. The London County Country Medical Officers discovered, for example, the following in samples of ice cream: cocci, bacilli, torulae, cotton fiber, lice, bed bugs, bug's legs, fleas, straw, human hair, and cat and dog hair. Such contaminated ice cream caused diphtheria, scarlet fever, diarrhoea, and enteric fever.

Incluso los artículos de lujo para los relativamente adinerados eran poco mejores. Los médicos del Condado de Londres descubrieron por ejemplo, los

siguientes intrusos en el helado que se vendía: cocos (bacterias de forma esférica), bacilos, hongos de las levaduras, fibra de algodón, piojos, chinches, patas de bichos, pulgas, paja, pelo humano y pelo de perro y gato.

Este helado contaminado causaba difteria, escarlatina, diarrea, y fiebre tifoidea.

And "The Privy Council estimated in 1862 that one-fifth of butcher's meat in England and Wales came from animals which were 'considerably diseased' or had died of pleuro-pneumonia, and anthacid or anthracoid diseases

Y el consejo de ministros calculó en 1862 que una quinta parte de la carne de carnicería de Inglaterra y Gales venía de animales enfermos o que habían muerto de pleuroneumonía u otras enfermedades



106 Edic. BSA, 2013; 7º reimpresión nov. 2016

107 This was a political cartoon about the fire, from the International Ladies' Workers Union archives. It showed a man covered in money holding the door against factory worker women (who were burned to death - symbolic of the doors locked by factory owners Harris and Blanck.

Este fue una viñeta sobre el incendio de la fábrica sacada de los archivos de la Unión de Mujeres Trabajadoras. Mostraba a un hombre cubierto de dinero presionando la puerta contra las mujeres de la fábrica, que murieron quemadas para que no pudieran abrirla. Este hombre era una representación simbólica de los dueños de la fábrica Harris and Blanck.

108 The factory was on this square. La fábrica estaba en Washington Square.

109 **Tillie Kupersmith was one of the victims.** Tillie fue una víctima real del incendio.

110 **In remembrance of Margaret Schwartz.** En recuerdo de Margaret Schwartz

111 **women were deemed morally superior to men at this time.** En esta época se consideraba que las mujeres eran moralmente superiores a los hombres (aunque intelectualmente inferiores, claro)

112 **Women needed the right to vote to enlighten society to clean out corruption from politics and attend to social issues such as schools, hospitals and parks**

Las mujeres necesitaban el voto para poder limpiar la corrupción de la política y atender a temas sociales como colegios, hospitales y parques, y así iluminar la sociedad sacándola del oscuro abismo en que se encontraba.

113 **Las Trece Rosas" (the *Thirteen Roses*) is the name given in Spain to a group of thirteen young women who were executed by a Francoist firing squad just after the conclusion of the Spanish Civil War.**

Las Trece Rosas es el nombre colectivo que se le dio a un grupo de trece jóvenes, la mitad de ellas miembros de las Juventudes Socialistas Unificadas (JSU), fusiladas por el régimen franquista en Madrid, el 5 de agosto de 1939, poco después de finalizar la Guerra Civil Española.



114 **Scottish labour Politician James Keir Hardie (1856-1915), addressing the suffragettes' free Speech meeting in Trafalgar Square, London.** James Keir Hardie, político laborista escocés dando un discurso en Trafalgar square.

115 Even Bertrand Russell stood as a suffrage candidate in the 1907 Wimbledon by election. Hasta Bertrand Russel se presentó como candidato a favor del sufragio en las elecciones de 1907 en Wimbledon.

And in 1911 Henry Brailsford and Lord Lytton successfully took Liberals in Bradford to court for assaulting Albert Hawkins. Albert had shouted a question during a speech by Winston Churchill and he was ejected from the hall without warning. The judge considered this to be assault.

Hawkins had received a fractured kneecap and he was awarded £100 plus costs.

Y en 1911 Henry Brailsford and Lord Lytton llevaron con éxito a miembros del partido liberal por asaltar a Albert Hawking, quién por simplemente lanzar una pregunta durante un discurso de Churchill fue expulsado de la sala, acabando con una rótula rota y una multa de 100 libras más los costes del juicio.

116 November 1912: British Labour politician George Lansbury with his wife during the Bromley and Bowe by-election, London. The following year he was arrested at a suffrage rally. He refused to eat and was force-fed in prison.

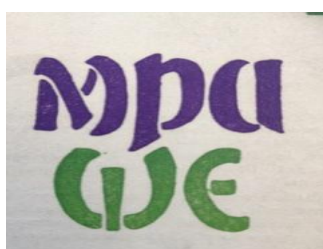
Foto del político laborista George Lansbury y su esposa de 1912. Lansbury también fue encarcelado por su apoyo al sufragio y allí torturado con alimentación forzada.

117 In 1907, a group of 42 influential men including Henry Nevinson, Israel Zangwill, Hugh Franklin, Henry Harben, and Gerald Gould, formed the Men's League for Women's Suffrage. Israel Zangwill declared the group's support by saying, "The petticoat no longer makes the Suffragette. We are suffragettes - suffragettes in trousers."

En 1907, un grupo de 42 hombres influyentes entre los que estaban Henry Nevison, Israel Zangwill, Hugh Franklin, Henry Harben y Gerald Gould formaron la Liga de Hombres a Favor del Sufragio de las Mujeres. I. Zanwill declaró su apoyo al grupo diciendo: "La enaguas ya no son a partir de ahora características de las mujeres. Nosotros somos suffragettes, con pantalones"

118 They differentiated from the more radical Men's Political Union for Women's Enfranchisement (MPU), who displayed green, white and violet

La Liga de hombres a favor del voto de las mujeres (más conservadora) se distinguía con estos colores de la más radical "Unión Política de Hombres por el Voto de las Mujeres (MPU), que compartían colores (verde, blanco y violeta) con las sufragistas radicales.



119 This was a recruitment flyer issued by the Men's League for Women's Suffrage. This League was founded by Herbert Jacobs in 1907 'with the object of bringing to bear upon the movement the electoral power of men...To obtain for women the vote on the same terms as those on which it is now, or may in the future, be granted to men'. The flyer urged male voters to support women in their struggle to achieve the parliamentary vote.

Este era un panfleto de reclutamiento de la Liga de hombres a favor del sufragio femenino. Esta liga fue fundada por Herbert Jacobs en 1907 con la finalidad de traer el poder de los hombres a la causa y así obtener el voto de las mujeres en igualdad de condiciones al que tienen hoy o tendrán en un futuro los hombres. Este panfleto pedía a los hombres que apoyaran a las mujeres en su lucha por conseguir el voto parlamentario.

This league was non-militant and concentrated on 'propagandist work' bringing pressure to bear upon MPs and parliamentary candidates through their constituents by letter and deputation. By 1910 the League had 10 branches.

Esta liga tenía un carácter no militante (frente a otros más activos como el Men's Political Union for Women's Enfranchisement (MPU) y se concentraba en trabajo propagandístico haciendo presión en los ministros y parlamentos con escritos y comités. Hacia el 1910 la liga ya tenía 10 filiales.

120 The great slogan-ized phrase: not as courters of public opinion....." came from an article in the *Atlanta Constitution* of 3 December 1911, The entire quote lauded the men who "had come forward and unhesitatingly proclaimed their views, not as politicians or courters of public opinion but as men "who seem impelled by the duty of a just cause."

La frase hecha eslogan: No como pretendientes de la opinión pública..... salió de un artículo publicado en el *Atlanta Constitution* del 3 de diciembre de 1911. La cita completa alababa a los hombres que habían dado un paso al frente y sin dudarlo habían proclamado su opinión, no como políticos o personas que buscaban la opinión pública sino como hombres que parecen propulsados por el deber de una causa justa"

121 1903-1926. "Justice Demands the Vote" " La Justicia exige el voto"



LET'S PLANT A SEED FOR GENDER EQUALITY' HAPPEN

"Pongamos nuestro granito de arena para que la Igualdad de verdad exista y crezca".

