



## Cocina *argentina*



Escuela Integral Gastronómica  
CÓRDOBA



Escuela Integral Gastronómica  
CÓRDOBA

## EN LA MESA DE CADA PAÍS

La gastronomía del mundo llega a nuestras páginas a través de las recetas claves de la cocina internacional.

La alimentación es uno de los elementos más representativos de la identidad de cada pueblo. Así, la paella no puede entenderse fuera del territorio español, las pastas definen el



sentido básico de los italianos. A su manera, la gastronomía francesa ofrece rituales únicos que muestran su idiosincrasia mientras los alemanes confieren a sus recetas típicas el valor emocional y territorial que los identifica como tales.

En estos fascículos de entrega mensual, también hay un lugar reservado para nuestra cocina argentina y la mejicana como representantes de la gastronomía americana, para cerrar con la cocina oriental, tan particular como exquisita.

A manera de adelanto, este es el contenido de la nueva sección especial que AQUÍ PM ofrece a sus lectores con el calificado asesoramiento de Celia Escuela Integral Gastronómica, para continuar la metodología de capacitación, destinada a orientar la búsqueda de una



vocación profesional redituable. Cada fascículo contiene recetas características acompañadas de una breve reseña geográfica y cultural,

más curiosidades, formas de comer, utensilios, alimentos y condimentos propios de cada país.



Celia de Degiovanni

## TEMARIO

UNIDAD 1.  
(Noviembre)  
**COCINA ESPAÑOLA**

UNIDAD 2.  
(Diciembre)  
**COCINA FRANCESA**

UNIDAD 3.  
(Enero)  
**COCINA MEJICANA**

UNIDAD 4.  
(Febrero)  
**COCINA ITALIANA**

UNIDAD 5.  
(Marzo)  
**COCINA ARGENTINA**

UNIDAD 6.  
(Abril)  
**COCINA ALEMANA**

UNIDAD 7.  
(Mayo)  
**COCINA ORIENTAL I**

UNIDAD 8.  
(Junio)  
**COCINA ORIENTAL II**

Producción de contenidos: Celia Escuela Integral Gastronómica

www.celiagastronomia.com.ar - mail: info@celiagastronomia.com.ar - www.facebook.com/Escuela.celia

# A cada región, un sabor



La Argentina se caracteriza, como otros países del mundo, por tener una gastronomía propia y variada, ya que cada una de sus regiones ofrece platos típicos que conjugan cultura, tradición, creencias y valores con un fin único: el de brindar su historia a través de una diversidad de aromas, colores y sabores incomparables.

Con la colonización, los inmigrantes procedentes del sur de Europa constituyeron, sin lugar a dudas, el mayor contingente de personas ingresado al país entre mediados del siglo 19 y la primera parte del siglo 20. En este con-

texto su aporte representó casi el ochenta por ciento del total de los inmigrantes.

Llegados de otras tierras y con sus productos autóctonos como signo de su origen, estos hombres y mujeres recién llegados al país pudieron dar aroma y sabor a nuestra propia identidad.

Tradicionalmente la cocina argentina, identificada con el asado, plato nacional por excelencia, que si bien tiene sus variantes regionales por el tipo de carne y el método de cocción utilizado constituye un verdadero ri-

tual gastronómico, ya que en torno a él se desarrollaron diversas costumbres gauchescas.

Así la cocina criolla se ha ubicado en un lugar de privilegio dentro del marco cultural mundial, porque nos representa y es valorada no sólo por sus características, sino por su sello peculiar.



## GASTRONOMÍA REGIONAL

**La región del noroeste** ha conservado más que ninguna otra, las antiguas tradiciones, tanto las incaicas como las hispano - criollas.

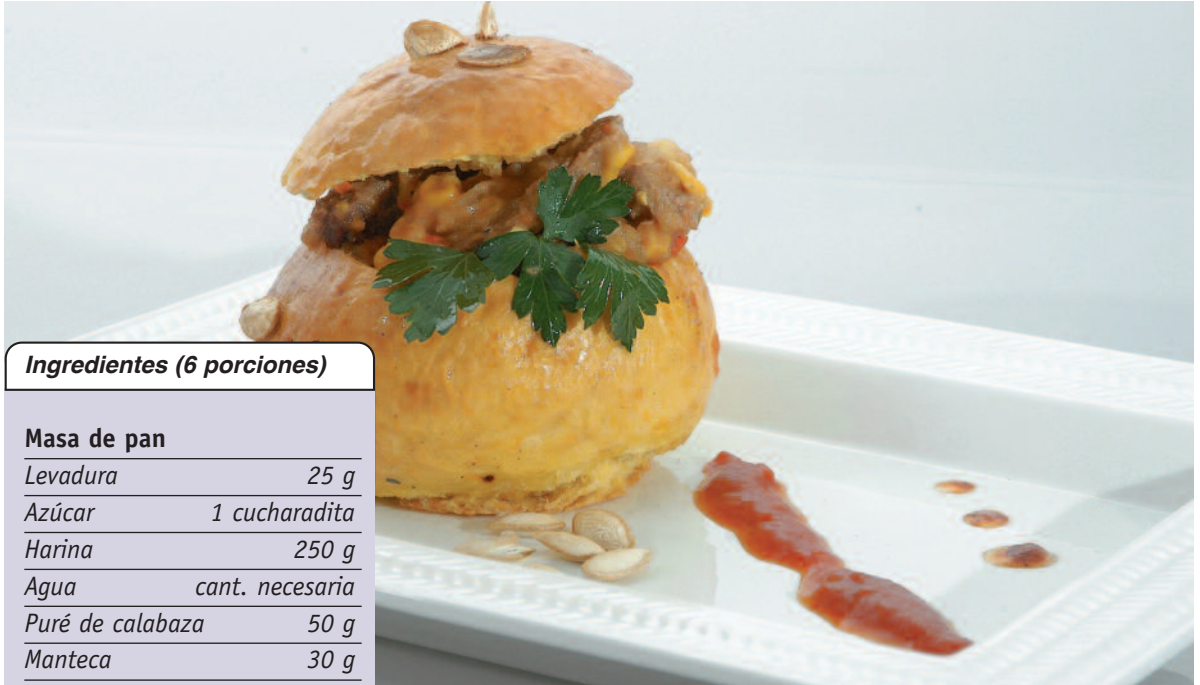
Zona del algarrobo, el maíz, la papa, el ají y la llama, de las comidas simples como el locro, la humita y el tamal y de las empanadas, cuya infinidad de variantes identifica a cada una de las regiones argentinas.

**La zona del nordeste** tiene una influencia guaraní. Estos aborígenes basaron sus comidas en la mandioca, el zapallo, el mamón, el queso criollo, y en la exuberancia de los peces de sus ríos, dorado, surubí, patí. Los aborígenes de esta región conocían las propiedades medicinales de todas las plantas de

la selva sobre todo de la yerba mate; con la que se elabora "el mate", infusión característica que exige un recipiente (mate) y se toma con bombilla.

**La región central**, zona de perdices, ñandúes y vicachas y después de la conquista, la zona de succulentos asados. Sus platos típicos son la chanfaina, carbonada, caldo de pata y otros.

**La región de la meseta patagónica** de influencia araucana, es la zona del guanaco y el cordero después de la conquista española, también del caballo y la oveja, es la zona de la larga costa atlántica con sus frutos de mar (mariscos, merluza negra, trucha).



### Ingredientes (6 porciones)

#### Masa de pan

Levadura	25 g
Azúcar	1 cucharadita
Harina	250 g
Agua	cant. necesaria
Puré de calabaza	50 g
Manteca	30 g
Sal	1 cucharadita
Huevo	1
Semillas de zapallo	10 g

#### Carbonada

Cebolla	1
Pimiento rojo	1
Carne vacuna	300 g
Tomate perita	2
Batata	2
Choclo	2
Duraznos descarozados	5
Harina de maíz	25 g
Caldo de carne	200 ml

# Carbonada en pan de calabaza



## PROCEDIMIENTO CARBONADA:

Calentar aceite en una olla de barro y rehogar la cebolla y el pimiento. Incorporar la carne cortada en cubos pequeños y los tomates procesados, pelados y sin semillas.

Adicionar las batatas, los choclos desgranados y los duraznos en tiras, colocar el caldo, condimentar y dejar cocinar hasta que todo esté tierno. Antes de apagar el fuego espesar con la harina de maíz.



## PROCEDIMIENTO PARA LA MASA:



Para la masa realizar un fermento con la levadura, el azúcar, 2 cucharadas de harina y un poco de agua tibia. Tapar y dejar fermentar al doble.

Luego hacer una corona y agregar los demás ingredientes, incluyendo el fermento y unir la masa. Amasar hasta que quede lisa y formar un bollo y dejar reposar 20 min.

Formar bollitos y dejar nuevamente reposar, ya acomodados en una placa, antes de llevar al horno pintarlos con



huevo y colocarles las semillas de zapallo tostadas. Hornear a 200° entre 20 y 30 min. Reservar.



## ARMADO:

Realizar un corte en la parte superior de manera transversal. Ahuecar el pan, servir allí la carbonada, decorar con un ramillete de perejil.



# Cordero al romero

## ACOMPAÑADO DE HONGOS, PAPINES Y CHUTNEY DE MANZANA



### Ingredientes (6 porciones)

Silla de cordero	400 g
Papines	200 g
Hongos de pino	50 g
Champiñones	100 g
Pimiento rojo	1
Pimiento verde	1
Cebolla	150 g
Manzana verde	250 g
Vino blanco	70 ml
Vinagre	70 ml
Azúcar	60 g
Pimienta	3 g
Aceite	2 cditas.
Tomillo	cant. necesaria
Romero	cant. necesaria

### PROCEDIMIENTO:

Limpier los huesos de la silla, cubrir con papel aluminio, salpimentar la carne, pintar con aceite de oliva, ramitas de romero y llevar al horno a 170° por espacio de 30 minutos.

Hervir los papines en agua, retirar y colocar en una sartén a fuego con manteca y terminar con tomillo por encima.

Cortar las cebollas y los pimientos en cubitos y la manzana en dados. En una olla, dorar las cebollas y los pimientos, agregar el vinagre y el vino, dejar reducir el alcohol. Por último agregar la manzana y el azúcar. Cocinar 10 minutos y sazonar

Hidratar los hongos de pino en caldo durante 15 minutos. Cortar los champiñones, escurrir los hongos de pino, cortarlos y sudar en un poco de aceite a fuego bajo.

Armr el plato colocando el rac de cordero en el centro y disponiendo las guarniciones a los costados.



# Martín fierro diferente

## Ingredientes (6 porciones)

### Masa Rogel

Harina	125 g
Manteca	15 g
Azúcar común	15 g
Yemas	3 unidades
Agua	2 cucharaditas
Alcohol	1 y 1/2 cdita.

### Crema de queso

Queso crema	150 g
Crema de leche	200 g

### Crema de membrillo

Crema de leche	200 g
Dulce de membrillo	100 g

### Membrillos al malbec

Vino malbec	300 ml
Azúcar	100 g
Dulce de membrillo	150 g



## PROCEDIMIENTO:

Para la masa, realizar una corona y en el centro colocar los demás ingredientes y junto con el agua y el alcohol, unir la masa hasta que quede bien lisa. Estirar, cortar y pinchar la masa. Colocar en una placa y cocinar hasta dorar.

Para las cremas, mezclar el queso crema con la crema batida a punto chantilly y, por otro lado, procesar el dulce con parte de la crema y luego integrarlo con el resto ya batido. Reservar en frío hasta servir.

Para el membrillo al malbec, en una cacerola colocar el vino, agregar el azúcar y llevar a fuego hasta reducir al 50%. Cortar los cubos de membrillo y dejarlos reposar en la reducción unos 15 minutos.

Armado: Intercalar masa y crema de queso, repetir con la crema de membrillo, terminar con una fina capa de crema de queso y los cubos al malbec. Decorar con nueces y hojas de menta.

## Curiosidades

# Sabores propios

Nuestras comidas nacen entre guerras, necesidades, poesía y supervivencia al igual que tantas otras comidas típicas del mundo. Este es un breve resumen de historias recopiladas que nacen allá por el 1810, cuando se gestó una de las primeras movilizaciones populares de nuestra historia, con el fin de destituir al Virrey Cisneros y conformar el primer gobierno patrio.

Así decían algunos versos del Martín Fierro que hablaban de la cocina criolla

*"Venía la carne  
con cuero,  
la sabrosa carbonada,  
mazamorra bien pisada,  
los pasteles  
y el güen vino..."*

Con la llegada de los conquistadores españoles, muchos de los platos tradicionales que ellos trajeron y también otros de las distintas corrientes migratorias que llegaron al país, los argentinos modificamos gran número de recetas típicas in-

corporando alimentos indígenas. Los cambios de clima y condiciones del suelo permiten riquezas naturales que acercan a la gastronomía de las distintas regiones frutos, vegetales, especias y una excelente riqueza ganadera. Esto hace que existan platos exclusivos con sabores propios en los que se mezclan a veces dulces y picantes: la humita, el tamal, la carbonada, el asado con cuero y el dulce de leche, entre otros. Son innumerables las especialidades gastronómicas argentinas, así como las distintas denominaciones que reciben los ingredientes en las provincias..

### BEBIDAS POPULARES

- **Aloja (Catamarca y Tucumán):** hecha a base de algarroba o membrillo, fermentada con agua y azúcar.
- **Chicha (provincias del Norte y Noroeste):** bebida alcohólica que resulta de la fermentación del maíz en agua azucarada.
- **Vino patero (Catamarca):** realizado sin aditivos, solo con uvas pisadas en un cuero, generalmente de buey. Se bebe una vez bien fermentado.

