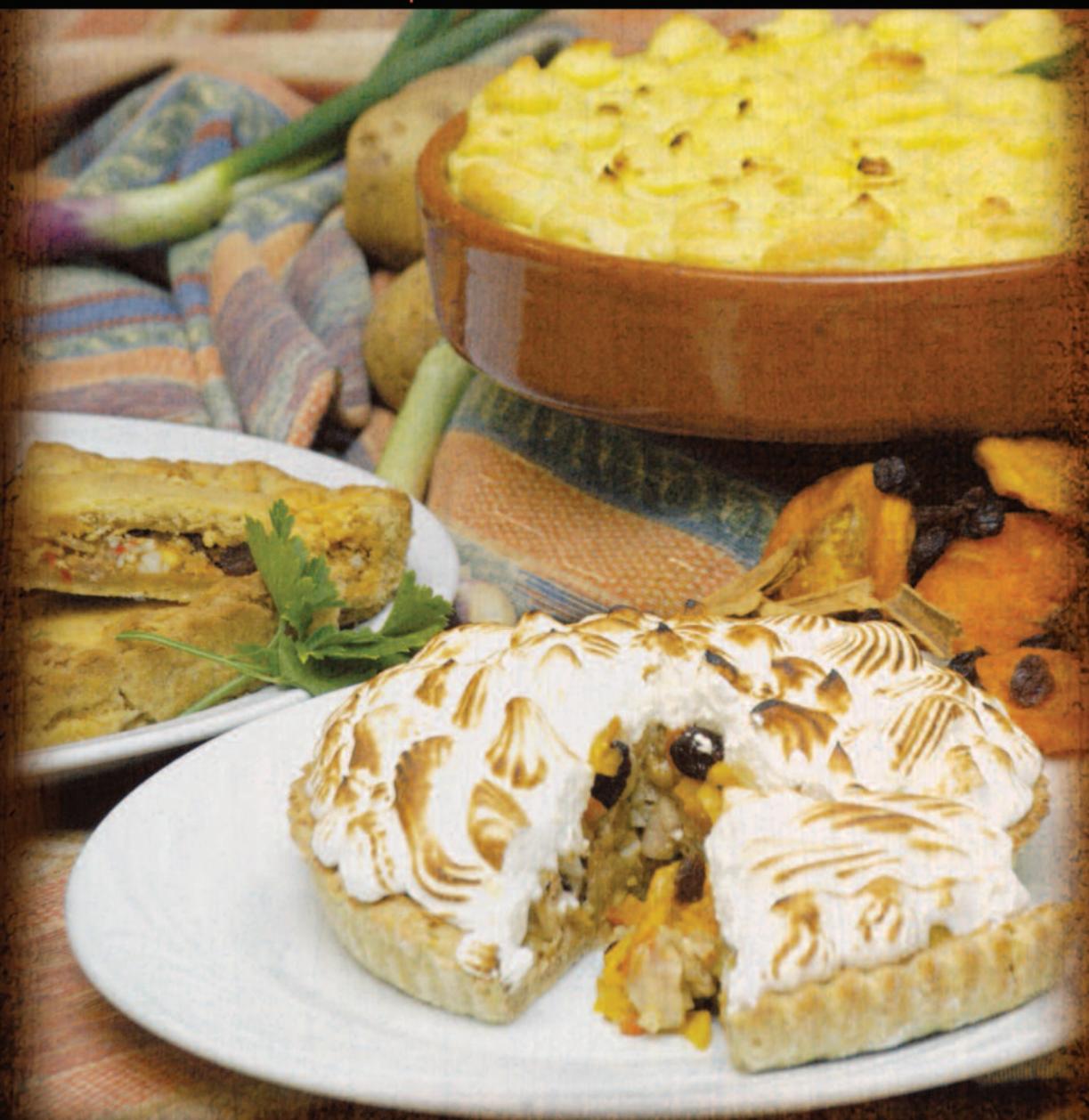


COCINA REGIONAL Argentina

Curso de capacitación con salida laboral - 4



COCINA REGIONAL

Argentina

Curso de capacitación con salida laboral - 4

Fascículo N° 1 **TRADICIÓN, CULTURA Y SABOR**

Los guisos son muy populares en nuestro país; oscilan entre el sencillo consomé y los nutritivos guisos. Hace mucho tiempo se descubrió que los métodos de cocción lentos y prolongados resultan guisados más sabrosos y la carne mucho más tierna y jugosa. El sabor, la textura y el aroma se equilibran en combinaciones diferentes, que pueden ser intensos, suaves, picantes, directos o sutiles.

Fascículo N° 2 **PREPARANDO LA PARRILLA: MORCILLAS Y CHORIZOS HECHOS EN CASA**

El asado criollo fue inventado por los gauchos. En comparación con ese sencillo procedimiento, los asados de hoy son más complejos. Aparte de las carnes asadas, se componen de ensaladas, salsas, pan y vino. Pero lo esencial sigue siendo lo mismo: carne, sal y fuego.

Fascículo N° 3 **GUARNICIONES Y CARNES ESPECIALES**

Zanahorias de intenso color naranja, zucchinis verdes y tiernos, tomates brillantes, cebollas tiernas, amarillas calabazas y los pimientos rojos, amarillos y verdes. Constituyen el acompañamiento clásico ya sea hervidas, asadas, aliñadas, con aceite y vinagre, como guarnición o bien como primer plato.

Fascículo N° 4 **PASTELES SALADOS**

Se podría escribir un pequeño libro de cocina sobre las empanadas, empanaditas, pasteles y pastelitos, y de todas esas deliciosas variantes, rellenas de carne, aves, pescado, mariscos, etc, cocidos al horno, o fritos. Cada región cuenta con sus rellenos favoritos y se preparan para primeros platos o para entradas, para comidas ligeras o para meriendas campestres.

Fascículo N° 5 **COCCIONES EN HORNO DE BARRO**

En toda América latina, se encuentran ejemplos de la forma más antigua de cocinar: el horno de barro, esa modalidad persiste en la cocina de fin de semana o al aire libre. En estos hornos puede cocinarse gran variedad de preparaciones con carnes, aves, pescados o vegetales y también, hornear panes, galletas o pasteles.

Fascículo N° 6 **FIAMBRES CASEROS**

La chacinería es el arte de preparar carne de cerdo, sola o mezclada con otras carnes y materias primas, transformándolas en productos finales (salchichas de todo tipo, jamones, queso de cerdo, terrinas, patés, etc.) Tiene amplia utilización fría o caliente, en entradas, platos calientes, parrilladas, etc. Se puede crear un plato con sólo trozarlo y servirlo con guarnición, vinagretas o salsa.

FORMAS DE ALIMENTARSE EN LA REGIÓN DE CUYO Y EN CÓRDOBA

Entre la montaña Y EL LLANO

La región de Cuyo está integrada por las siguientes provincias: gran parte de Catamarca, La Rioja, San Juan, San Luis y Mendoza.

Cuando los españoles llegaron a estas tierras se encontraron con diferentes patrones alimentarios y culturales: uno perteneciente a la de los agricultores de origen andino, y otro a la de los cazadores-recolectores, ubicados al sur de la región, próximos a La Pampa y la Patagonia.

Las sierras centrales de San Luis y Córdoba estuvieron habitadas, por lo menos, durante los últimos 8.000 años. A la llegada de los españoles, los comechingones vivían del cultivo del maíz, zapallo, poroto y ají aprovechando los ojos de agua y manantiales que utilizaban para regar sus chacras, como aún lo hacen los criollos.

La temprana ocupación del territorio (Jerónimo Luis de Cabrera fundó Córdoba en 1573) influyó en la renovación del patrón alimentario: caldo de patas, la carbonada, el chicharrón, el puchero chico, las infaltables empanadas, el ancuá y el pururú, el zapallo hervido o asado, la cebolla y el ajo, los quesillos, los duraznos, sandías y melones, las pasas de uva y el mate forman parte de la vertiente hispano-criolla del patrimonio culinario cordobés.

La zona del oasis de San Juan y Mendoza se convirtió con el paso

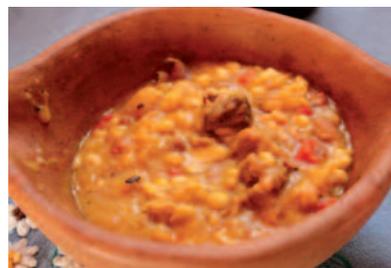


del tiempo (y sobre todo después de la época de la inmigración masiva) en territorio de agricultura intensiva con predominio de viñedos y grandes cultivos industriales (duraznos, tomates, olivos), pero la alimentación tradicional, especialmente en las zonas rurales, estuvo integrada por el maíz, la carne de vaca, de cabra u oveja, y con menor frecuencia de cerdo y de ave. Las frutas incluyeron: naranjas, mandarinas, ciruelas, uvas, peras, duraznos, higos y manzanas.

INGREDIENTES BÁSICOS

Normalmente las dos comidas del día consistían en: puchero o asado; papas, batatas, zapallos, choclos, zanahorias, habas, arvejas y remolachas, mientras que los platos principales matizan con los de otras regiones, como ser las empanadas y el loco.

A modo de ejemplo, vale recordar que la **empanada sanjuanina** lleva



un agregado de grasa en la masa y al loco se le agrega tomate.

El **pastel de choclo** se preparaba de la misma forma que la humita, que también tenía tomate, pero luego de rallar el choclo y agregada la leche, la preparación se colaba antes de añadir la salsa y el huevo batido.

La **carbonada** es una especie de sopa espesa o guiso de gran valor calórico; se preparaba con carne picada, papas, batatas, zapallo, choclo, cebolla, tomate, arvejas frescas y algunos granos de arroz, todo condimentado con sal y orégano. La base de elaboración de los ali-



mentos era el charqui que entraba en la preparación del charquicán (especie de guiso preparado con papas y arroz) y el trigo en la preparación de la semita (versión del pan con grasa y chicharrones), de la sopaipilla o torta frita y de la torta de trigo (preparación dulce que incluía leche y arrope de uva).

El **arrope de uva** es el mosto cocinado al fuego hasta tomar una consistencia de jarabe que también se agregaba a la **mazamorra** para darle más sabor.

Con la cuajada de la leche de vaca o de cabra se preparaba el **quesillo** y el **queso criollo o casero**.

Además del mate, bebida criolla por excelencia, se bebía -sobre todo en la campaña- la **aloja**, obtenida de la algarroba, como refresco y, en carnaval, la **chicha**, jugo de uva en principio de su fermentación.

Con el fruto del algarrobo también se hacía el **patay**.

Entre los postres figuraban los **dulces caseros** como el de membrillo (el sanjuanino color champagne) y el de alcayota; **bollos**, **tabletas** (de pan rallado, canela y arrope) y **alfajores**.

MENÚ CUYANO

En la región cuyana los platos más destacados eran: asado (de vaca, chivo, lechón o cabra) cocido a la parrilla, al horno o al ensartador; puchero (de vaca o de majada), charque o charquicán; los pasteles, asado con cuero, cazuela de gallina, humita en chala o en olla, caldillo, sopas guisos, chorizos, arrollados,

longanizas, jamones de cerdo, zancho, maíz tostado, mazamorra (sola o con leche, arrope o miel), mote, loco, carbonada, tortillas de huevo, pasteles, empanadas, tortas fritas, quirquinchos, pan, alfajores, patay, dulces y conservas (de leche, membrillo, durazno, pera, sandía, alcayota, uva), arropes (de tuna o fruta de penca, piquillín, higos), quesos, quesillos, manteca. Bebidas: vino, aloja, aguardiente, ginebra, vermut, cerveza, chicha, mate, café, té.

FRONTERAS SABROSAS

De las comidas típicas de la zona de San Luis y Córdoba se destacan la carbonada, el pan con chicharrón, las empanadas, además del caldo de pata y el ancuá.

El caldo de pata se hacía con pezuña de vacunos, huesos de las canillas partidos, mote de maíz amarillo entero y otros agregados a gusto. En un recipiente aparte se solía cocinar un trozo de hígado en agua con sal que luego se añadía al caldo; se retiraba entonces la olla y se ponía en la superficie del caldo bien caliente, cebolla de verdeo bien picada y ají "de la mala palabra" molido.

El ancuá era el maíz tostado; un alimento de consumo diario para los habitantes de los barrios de la capital cordobesa. Para el postre había distintas opciones: huevos quimbos, leche asada, buñuelos de manzana, alfeñiques blancos o dulce de leche.

PASTEL



Ingredientes

MASA

Harina	250 g.
Canela	1 cda. de té
Sal	1/2 cda. de té
Huevos	2
Manteca	50 g.
Oporto	5 cdas.

RELLENO

Pollo	500 g.
Manteca	30 g.
Cebolla	100 g.
Tomate	50 g.
Perejil	2 cdas.
Laurel	4 hojas
Pasa de uva	70 g.
Pelones	150 g.
Vino blanco	200 ml.
Ají molido	1 cda.
Sal	2 cdtas.
Pimienta	2 cdtas.
Nuez moscada	2 cda.
Aceitunas verdes	70 g.
Huevos	2

Preparación

Mezclar la harina con la canela y la sal. Agregar luego los huevos, la manteca en pomada y el oporto. Incorporar bien y formar un bollo.

Dejar descansar refrigerada y cubrir con film.

DE NOVIOS



Relleno

Deshuesar el pollo y cortar en tiras. Fundir la manteca y sudar la cebolla cortada en brunoise.

Agregar el tomate cubeteado, el perejil picado, las hojas de laurel y el pollo. Luego colocar las pasas y los pelones.



Desglasar con el vino blanco y condimentar con ají molido, sal, pimienta y nuez moscada.

Por último y una vez cocido el relleno, agregar las aceitunas descarazadas cortadas en cuartos y los huevos duros picados.



Enmantecar y enharinar un molde para tarta y forrar con la masa. Hornear a 180° C hasta que esté cocida. Cubrir con el relleno y decorar con copos de merengue francés. Dorar en horno a 220° C.





PASTEL DE PAPA

Ingredientes

Grasa de pella	100 g.
Cebolla	100 g.
Pimiento rojo	100 g.
Cebolla de verdeo	120 g.
Ajo	2 cdas.
Carne molida	500 g.
Pasas de uva	50 g.
Aceitunas	50 g.
Huevo	1
Papas	700 g.
Manteca	70 g.
Leche	150 g.
Yemas	2
Sal	3 cdtas.
Pimienta	2 cdtas.
Nuez moscada	1 cda.

Preparación

Fundir la grasa de pella y dorar en ella la cebolla y el pimiento cortados en brunoise.

Después agregar la cebolla de verdeo finamente picada, el ajo y la carne molida.

Condimentar e incorporar las pasas de uva, las aceitunas descarozadas

y el huevo duro picado. Reservar. Por otra parte, elaborar un puré de papas enriquecido con manteca, leche y yema, condimentado con sal, pimienta y nuez moscada.

Para el ensamble, enmantecar una placa profunda o legumbreira y colocar una base de relleno, cubrirlo con puré y espolvorear azúcar por arriba.

Llevar a horno a 190° C y gratinar.



PASTEL DE POLLO



Ingredientes

RELLENO

Grasa de vaca o cerdo	1 cda.
Cebolla	250 g.
Pollo	250 g.
Huevos duros	2
Pimentón	1 cda.

MASA

Harina	1 kg.
Yemas de huevo	8
Manteca	1/2 kg.
Canela en polvo	1 cda.
whisky	un chorro



Preparación

En una sartén o cacerola colocar un trozo de grasa de vaca o cerdo; freír cebollas.

Añadir un poco del caldo donde hirvieron los pollos, pimentón, adobo y picante. Luego agregar el pollo picado (pero en trocitos sacados a pellizcos) y huevos duros picados.



Armado

Unir sin amasar mucho, como para tartas, forrar el molde con trocitos de esta masa; cocinar hasta que esté dorada.



Rellenar con el pollo y cubrir con el resto de la masa por arriba; colocar en la parte de abajo del horno hasta que esté dorada.