

Subsecretaría de la Mujer
* ~~Refinerías de Maíz S.A.I.C.F. Caterplan~~ *



“Frutos de la tierra”
Frida Kahlo. Pintora mexicana

“Un mundo de sabores”

El arte de cocinar

La cocina es el único espacio en donde podemos encontrar la historia y las costumbres de los pueblos hermanados, sin que nada se pierda, y donde todo se comparte; donde se construyen recuerdos con aroma a niños y a abuelas encantadas; donde se convierte en arte la vida cotidiana...



Municipalidad de General Pueyrredon
Mar del Plata
Argentina



Matheu 1851. Mar del Plata (7600)
Tel/fax 0223 495-1193 / 499-6502
e-mail ssm@mdp.mun.gba.gov.ar

REFINERIAS DE MAIZ S. A. I. C. F.
DIVISION CATERPLAN

“En busca de la equidad es necesario reconstruir las relaciones tradicionales entre hombres y mujeres”

Esta edición del programa “Un mundo de sabores” fue creada para las amigas, las de ahora, las de antes y las de mañana. Estos cursos son una invitación a compartir las vivencias, los relatos y las conversaciones para reconocerse en la cotidianidad de sí mismas, de su familia y de su comunidad.

Las conversaciones son ricas en sentidos y sensaciones ...

En el mundo actual, la velocidad del tiempo se ha aplicado a la comida, se prepara rápido, se sirve rápido, se come rápido y se habla rápido.

La elaboración de la comida y alimentarnos es entrar en contacto con los colores, los sabores, los aromas de lo que comemos.

Gracias por la solidaridad de las sociedades de fomento, parroquias, centros y comedores comunitarios por su acogida y la confianza que siempre nos depositan.

María Cristina Suárez
Subsecretaria de la Mujer



Municipalidad de General Pueyrredon
Mar del Plata
Argentina



Matheu 1851. Mar del Plata (7600)
Tel/fax 0223 495-1193 / 499-6502
e-mail ssm@mdp.mun.gba.gov.ar

"Un mundo de sabores" se dicta en Asociación de Fomento Malvinas Argentinas, Asociación de Fomento Los Andes, Asociación de Fomento Barrio Constitución, Delegación Sierras de los Padres, Centro de Jubilados y Pensionados "El Trébol" de Batán, Asociación de Fomento "9 de Julio", Asociación de Fomento Faro Norte, Centro de Jubilados "Entre Amigos", *Club*, Comunidad San Roque y Hogar de Día "El Tranvía" de nuestra ciudad. *San Pedro*. Dichos cursos son organizados por la Subsecretaría de la Mujer del Partido de General Pueyrredon, y están auspiciados por Refinerías de Maíz S.A.I.C.F Caterplan.

Las recetas que se describen en el mismo son de autoría del chef capacitador Fernando Perez Catán.

Subsecretaría de la Mujer

~~Refinerías de Maíz S.A.I.C.F Caterplan~~



"Frutos de la tierra"
Frida Kahlo. Pintora mexicana

"Un mundo de sabores"

El arte de cocinar



ARISCO

HELLMANN'S
CON TODO

ARISCO

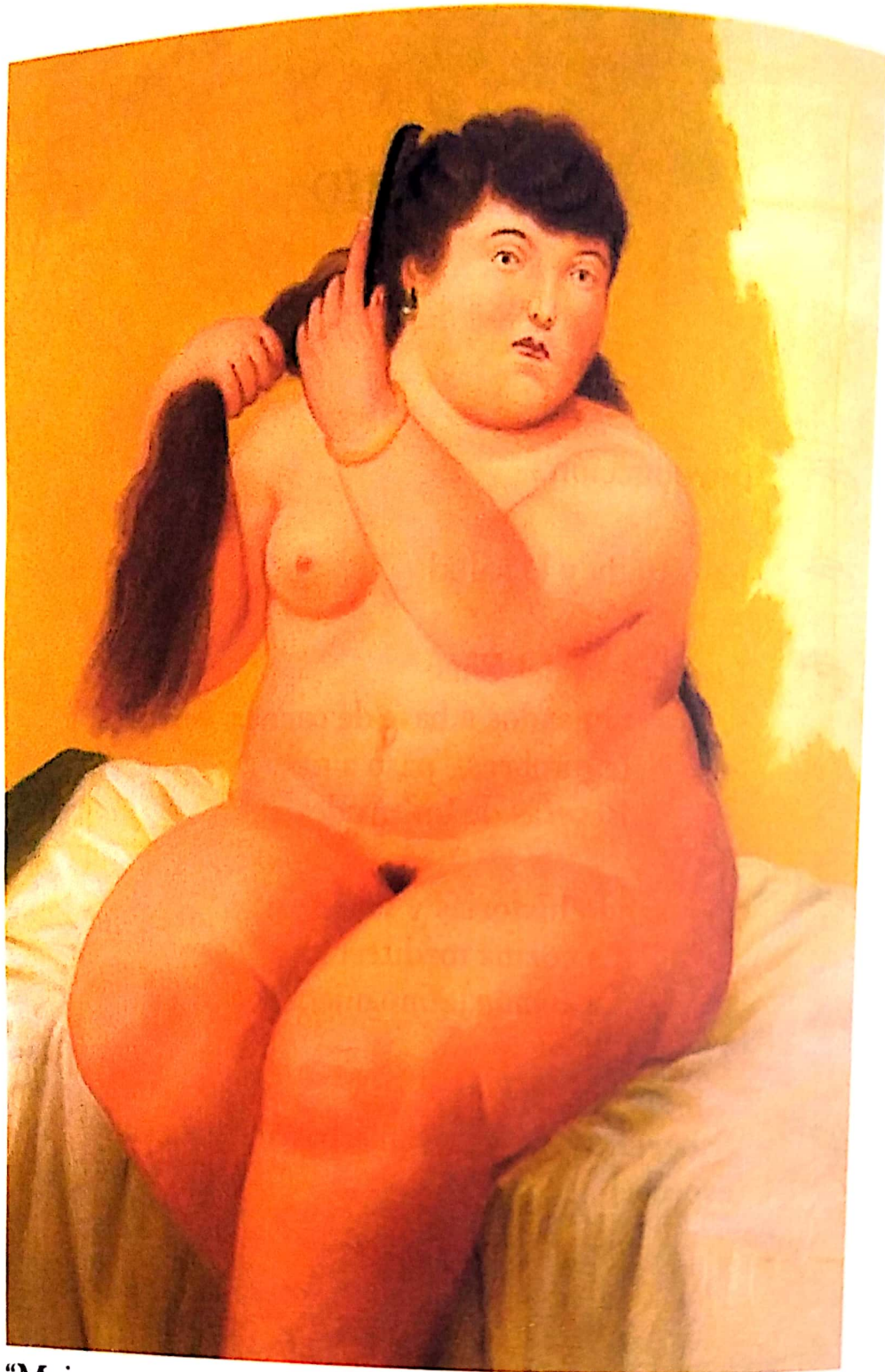
SUMARIO

- ☞ Introducción
- ☞ La comida y la salud
- ☞ Las recetas del Chef:
 - Guisados a base de carnes, verduras y legumbres, "paso a paso"
 - Recetas de los Andes
- ☞ Amasando historias y secretos:
 - La cocina mediterránea
 - La cocina latinoamericana
- ☞ Sabores combinables: hierbas aromáticas y especias

Auspician estos cursos y colaboran con la edición del presente material las siguientes marcas:



CAMBIAZ



“Mujer sentada en la cama”

Fernando Botero.

Pintor colombiano nacido en 1932, con una brillante carrera internacional. Con sus “gordas” subvirtió y cuestionó los cánones estéticos actuales, mostrando con honestidad la sensualidad y belleza de las mujeres.

Una escritora brillante - Laura Esquivel, autora del libro "Como agua para chocolate"- que un día nos regaló sueños perfumados de canela y recetas noveladas de amor, comentó recientemente:

"...Comer es formarse y transformarse, es ser lo que somos y lo que fuimos, es conectarse con el pasado, unificar los tiempos y las culturas."

"...Y es que la comida es la historia que se ha amasado..."

"...En nuestra mesa todas las culturas se mezclan..."

Y es que al preparar cada receta, compartirla con nuestros seres queridos, convertimos su elaboración en un ritual maravilloso, y recorreremos la historia de miles de mujeres y varones que han dedicado su tiempo y puesto sus costumbres y conocimientos al servicio de este arte mágico de cocinar, que implica siempre cuidar, nutrir, en definitiva, amar.

La cocina es un espacio en donde podemos poner en juego nuestra creatividad. Pero también es el lugar donde invertimos tiempo y esfuerzos en función del cuidado de la salud. Es por ello - y para ayudar a evitar que este sea un sitio de tedios y rutinas - que preparamos este sencillo material con las recetas que enseña en sus cursos el chef Fernando Perez Catán y consejos, historias, arte del que la cocina también forma parte, y un poco de información (muy valiosa) sobre nutrición y salud.

Deseamos, sinceramente, que lo recorran con gusto.



“Dama en la mesa de te”
Mary Cassat (1844-1926)
Pintora reconocida como una mujer “moderna” de su época.
Representante femenina del movimiento impresionista.
Representó con agudeza la condición femenina de su época.

La comida y la salud

Hemos escuchado hasta el cansancio que la clave de la salud se encuentra en la nutrición. ¿Pero que significa esto?. ¿Es necesario conocer la cantidad exacta de calorías que consumimos cada vez que ingerimos un bocado?.

Muchas veces nos sentimos esclavos de la comida. Ya sea por creer que es necesario contar con una calculadora para no excedernos de las "x" calorías que la dieta de moda propone como diarias, o por habernos realmente excedido comiendo todo lo que cualquier dieta recomiende para la semana en un sólo día.

¿Tan difícil es comer "sano"? Es imprescindible olvidarnos desde hoy y para siempre de las pastas, chocolates, los asados y alguna torta frita?

Definitivamente esto podría llegar a ser tan torturante como un cólico. Y no sería garantía de una alimentación equilibrada.

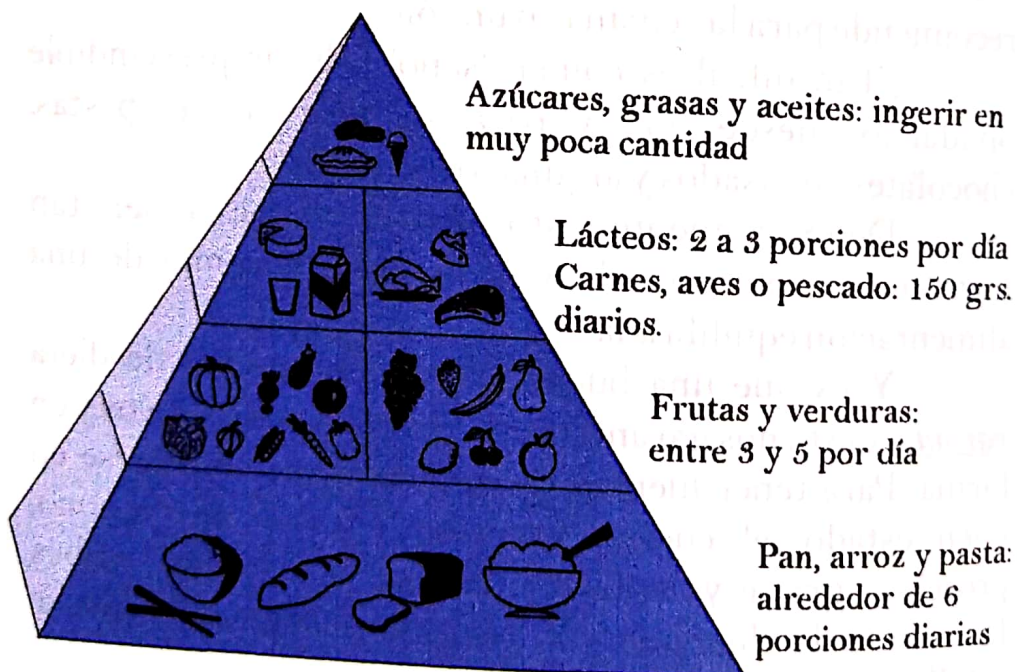
Y es que una buena salud es sinónimo de dieta *variada*, y esta nos garantiza energía para estar activos y en forma. Para tener fuerzas, desarrollarse y mantenerse en buen estado, el cuerpo necesita hidratos de carbono, proteínas, grasas y también vitaminas y minerales. La fibra favorecerá la digestión. Y por eso debemos equilibrar inteligentemente los alimentos.

Se dice que somos lo que comemos, y en parte esto es verdad. Si los alimentos son el combustible que gastamos diariamente, la materia prima que renueva los

tejidos del cuerpo, uno de los factores que más influyen en la salud y la enfermedad, entonces ellos tiene que ve con las energías que tengamos para realizar nuestras tareas cotidianas, que luzcamos una piel más bella y con mejor color, que nuestros órganos funcionen con más precisión y que nuestro estado de ánimo sea mejor, como consecuencia de un bienestar orgánico general.

¿Y cómo conviene comer, entonces?

Si la meta es una alimentación sana y equilibrada, la ingesta diaria debería organizarse según se indica en la pirámide:



¿Cuáles son los nutrientes indispensables que debemos consumir para estar sanos?

En la siguiente lista se detallan los nutrientes indispensables para la salud y en que alimentos podemos encontrarlos:

Carbohidratos complejos y con fibras

Son la fuente de energía más inmediatamente disponible y potente. Están en las frutas, verduras y papas, pastas, panes integrales, cereales y salvado de cereal.

Potasio y Sodio

Mantienen el equilibrio de líquidos del cuerpo, fortalecen los nervios y músculos. Están en frutas, verduras, carnes, cereales, leche, sal y sustitutos de la sal.

Calcio

Fundamental para mantener saludables los huesos y la dentadura. En productos lácteos, ciertos pescados (sardinas), berro y cereales enriquecidos.

Hierro

Interviene en la circulación, distribución de oxígeno a los tejidos y eliminación de desechos. En las carnes rojas, hígado, legumbres y frutas secas.

Zinc

Contribuye al crecimiento y desarrollo celular, así como a la cicatrización. En

el hígado, carnes rojas, yema de huevo, lácteos, ostras.

Magnesio

Beneficia los huesos, la dentadura, los músculos y nervios. En verduras, cereales integrales, leche, huevos, carne, legumbres y mariscos.

Cobre

Ayuda a la formación de glóbulos rojos y el crecimiento de los huesos. En ostras, mariscos, frutos secos, chocolate y levadura de cerveza.

Cromo

Combinado con la insulina, ayuda a la glucosa a obtener energía. En levadura de cerveza, brócoli, jamón y uvas.

Selenio

Favorece la función del hígado y la de los glóbulos blancos y rojos. En el ajo, los cereales integrales, mariscos, yema de huevo y levadura de cerveza.

Vitamina C

Ayuda al crecimiento, previene infecciones, cura heridas. En cítricos y verduras frescas.

Vitamina B1

Metaboliza los carbohidratos para generar energía, alivia el dolor. En germen de trigo, cereales integrales, levadura de cerveza, carnes, legumbres frescas y secas.

Vitamina B6

Producción de anticuerpos, formación

	<i>de glóbulos rojos, absorción de proteínas. En levadura de cerveza, soja, pescado, legumbres, frutas secas y leche.</i>
Vitamina B12	<i>Permite la asimilación de nutrientes, previene la degeneración celular. En el hígado, carnes rojas, yema de huevo y lácteos.</i>
Vitamina E	<i>Retrasa el envejecimiento celular, favorece la coagulación, previene infecciones. En aceites vegetales, yema de huevo, germen de trigo, verduras de hoja verde y frutas secas.</i>
Aminoácidos	<i>Son los "ladrillos" de las proteínas responsables del crecimiento y mantenimiento del organismo. Los encontramos en carnes, granos, legumbres, semillas, nueces y verduras.</i>
El agua	<i>Es más necesaria para la vida que los elementos sólidos. Ayuda a transportar los nutrientes y a eliminar sustancias tóxicas; es el medio en el que se lleva a cabo la química del organismo. Hay que tomar diariamente por lo menos 8 vasos de agua, repartidos a lo largo de la jornada.</i>

Existen otros minerales beneficiosos y necesarios. Esta es una síntesis de los nutrientes básicos. De lo expuesto debe tenerse en cuenta que es fundamental consumir mayores proporciones de carbohidratos, aminoácidos y agua.

Los hábitos alimenticios y la salud

Los hábitos inteligentes:

- 🍒 Comer en forma organizada, para evitar excesos de calorías y pobreza de nutrientes.
- 🍒 Hacer tres comidas principales diarias (desayuno, almuerzo y cena) y dos colaciones (una a media mañana y la merienda de la tarde). El desayuno en especial, no hay que omitirlo y debe ser nutritivo ya que repone las fuerzas para comenzar el día.
- 🍒 Para cada comida o colación, sentarse a la mesa y tomarse un tiempo, masticando bien cada bocado.
- 🍒 Evitar actividades simultáneas como mirar la televisión, leer, estudiar o trabajar mientras se come. Disfrutar de los alimentos y de situaciones de tranquilidad y placer.
- 🍒 No repetir platos y levantarse de la mesa siempre con un poco de hambre (la sensación de plenitud tarda unos 10 minutos en llegar desde que se ingieren los alimentos)

Los malos hábitos:

- ☹️ Picar entre comidas.
- ☹️ Hacer una comida abundante a la noche. Es preferible que el almuerzo sea más contundente.
- ☹️ Acostarse enseguida después de cenar. Es recomendable hacer una caminata o mantener un tiempo de actividad para favorecer la digestión.
- ☹️ Comer apurado y masticar pocas veces cada bocado antes de tragar.
- ☹️ Comer parado o mirando televisión.
- ☹️ Calmar la ansiedad con comida.



Las recetas del Chef



Fernando Botero
Naturaleza muerta con helado



"Still life with biscuits"

Pablo Picasso (1881-1973)


Pintor español, reconocido como el creador del movimiento cubista. Revolucionó el arte moderno. Entre sus obras se destaca "El Guernica" que describe los horrores de la guerra civil española.

Guisados a base de carne, verduras y legumbres, "paso a paso"

Guisote de lentejas

Ingredientes:

Lentejas	1/2 kilo
Panceta ahumada magra	1/2 kilo
Zanahorias	2
Chorizos colorados	2
Morrón rojo grande	1
Aceite	1/3 de taza
Cebollas picadas	2
Dientes de ajo	2
Laurel	2 hojas
Tomates	2 latas
Caldo de verduras	3 cubitos
Sal y pimienta	a gusto
Orégano	una cda.
Pimentón	una cda. al ras
Conserva tomates	una cda.

 tostadas al ajo:	
Pan lácteo	4 tajadas
Aceite de oliva	1/4 de taza
Dientes de ajo triturados	2
Sal y pimienta	a gusto
Orégano	cant. nec.

Para acompañar:

Para hacer las tostadas al ajo, proceda así: quítele la corteza a las tajadas de pan y frótelas en diagonal. Bata el aceite de oliva con los ajos triturados, sal y pimienta. Pincele una cara de cada rebanada de pan y acomódelas en una placa pintada con el mismo aceite. Lleve a horno bien caliente hasta que se doren, retire y espolvoree con orégano.

1 Remoje las lentejas en abundante agua toda la noche. Al otro día deseche las que flotan, cambie el agua y hiérvalas hasta que estén tiernas.

2 Corte la panceta (sin cuerito) en tiritas, las zanahorias en rueditas, el chorizo colorado en rodajas y el morrón (sin semillas) en tiras.

3 Caliente el aceite en una cacerola y rehogue las cebollas picadas. Agregue los ajos triturados, las tiras de morrón y las rueditas de zanahoria. Revuelva con cuchara de madera hasta que la cebolla esté translúcida.

4 Incorpore entonces la hojas de laurel, las tiritas de panceta y las rodajas de chorizo colorado.

5 Cuando note que la panceta está translúcida, incorpore el tomate bien picadito y con todo su jugo.

6 En cuanto hierva la salsa, incorpore las lentejas y el caldo preparado con cubitos, en cantidad necesaria para sobrenadarlas medio centímetro. Deje hervir despacito, con la olla destapada, hasta que el líquido se reduzca y forme una salsita espesa. Si se redujera demasiado, vaya agregando caldo durante la cocción.

7 Una vez a punto, sazone el guiso con sal, pimienta, el orégano, más el pimentón y la conserva de tomate disueltos por separado en un poco de agua. Revuelva hasta que hierva y sirva en cazuelitas, clavando en los bordes rectángulos de pan tostado al ajo.

Arroz creole Jambalaya

Ingredientes:

PARA LAS CARNES ☞

Jamón cocido en un trozo	300gr.
Camarones	200gr.
Chorizo colorado	250gr.
Aceite de oliva	2cdas.

PARA LOS VEGETALES ☞

Apio	1 rama
Morrón verde	1
Tomates peritas frescos	6
Extracto de tomate	1 cda.
Sal y pimienta	

PARA EL ARROZ ☞

Grasa de cerdo o vaca	3cdas.
Manteca blanda	2cdas.
Arroz	400grs.
Caldo de ave	1500cc.
Cebolla grande	1

PARA TERMINAR ☞

Vino blanco	1/2 taza
Perejil picado	2cdas.
Aceitunas negras fileteadas	1/2 taza

Preparación

1 Cortar el jamón en cubos pequeños. Cortar el chorizo en rodajas finas. Cortar el morrón, apio en dados bien pequeños. Pelar los tomates pasándolos por agua hirviendo por 10 segundos y enfriarlos en agua. Cortarlos igual que el morrón y el apio.

2 Saltear el chorizo en una cacerola con 2 cdas. de aceite de oliva. Retirar. En la misma cacerola derrita 2 cdas. de manteca y 3 de grasa. Saltear allí la cebolla finamente picada hasta que esté transparente. Añadir el arroz y revolver, cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté ligeramente dorado. Agregar al arroz el jamón, los camarones y el chorizo.

3 Incorporar enseguida las verduras cortadas, el extracto y salpimentar. Añadir el caldo caliente y cocinar tapado a fuego bajo por 25 minutos. Destapar la cacerola agregar el vino y el perejil. Añadir las aceitunas y terminar de cocinar hasta que el arroz esté a punto. Servir en cazuelas bien caliente.

Recetas de los Indes



“Raíces”

Frida Kahlo (1910-1954)

Pintora mexicana que retrata con maravilloso realismo su ligazón a la tierra, es una representante cabal de la pintura latinoamericana.



Rrollado de pollo y palmitos

6 porciones

Clase de comida: ENTRADAS

Ingredientes:

1 pionono (de 32 x 34)
3 supremas de pollo
300 grs. de palmitos
2 huevos duros
50 grs. de pickles
100 grs de aceitunas verdes
½ taza de apio
200 grs. de morrón rojo
mayonesa a gusto

Preparación:

Asar el morrón y pelarlo. Cortar en cubitos. Cocinar las pechugas en agua hirviendo aromatizada. Enfriar y cortar en cubitos. Picar grueso los palmitos y los huevos duros. Picar chiquitito el apio y los pickles. Cortar en láminas las aceitunas. Ligar todos los ingredientes con mayonesa, obteniendo un relleno cremoso. Extender el relleno sobre el lado dorado del pionono, alisar en forma pareja. Enrollar con cuidado presionando levemente.



Crostini

12 porciones
Clase de comida: ENTRADA

Ingredientes

2 cebollas
4 cucharadas de manteca
150 grs. de jamón crudo
1 tomate
12 aceitunas negras
12 aceitunas verdes
30 grs de alcaparras
orégano a gusto
Pimienta negra a gusto
Sal a gusto
250 grs. de muzzarella
60 grs. de queso rallado

Preparación

Cortar un pan de campo en diagonal, en rodajas de un centímetro de espesor. Píntelas de un lado con manteca derretida y tuéstelas en el horno. Cortar en láminas finas las cebollas y rehogarlas en el resto de la manteca. Dar vueltas las tostadas. Distribuir en cada crostino una capa de cebolla. Salpimentar y cubrir con una rodaja fina de tomate espolvoreada con orégano; dos aceitunas negras y dos verdes fileteadas, una capa de jamón y alcaparras. Completar con una o dos rodajas finas de muzzarella y espolvorear con queso rallado. Gratinar en horno bien caliente.



Rrollado de carne



8 porciones
Tipo de comida: ENTRADA

Ingredientes:

1 cebolla	4 huevos duros
1 morrón verde	1 huevo
200 grs. de morrón rojo	Pan rallado a gusto
50 grs de manteca	½ kg de chauchas
¾ kg. de nalga	½ taza de leche
200 grs de queso rallado	1 cucharadita de ají molido
200 grs de jamón cocido	4 tomates
2 cucharaditas de perejil	4 dientes de ajo
Pimienta negra a gusto	4 cucharadas de aceite de oliva
Sal a gusto	jugo de limón a gusto
Nuez moscada a gusto	
150 grs. de aceitunas verdes	

Preparación

Picar la cebolla. Cortar los morrones en cuadraditos. Rehogar ambos en la manteca. Colocar en un bol y agregar la carne, y el queso rallado. Cortar el jamón en fina juliana y agregar el relleno. Añadir también el perejil picado, sal, pimienta y nuez moscada. Luego las aceitunas cortadas en tiritas. Agregar los huevos y mezclar sin presionar para que la carne no se apelmace. Tapar y dejar estacionar en la heladera.

Relleno

Limpiar las chauchas y hervirlas 6' en agua salada. Enfriar

en agua y picarlas. Remojar la miga de pan en la leche, exprimirla y picarla fino y juntar con las chauchas. Agregar el queso rallado, ligar con un huevo crudo, sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y ají molido.

Armado y cocción:

Extender sobre la mesa una hoja grande de papel manteca y espolvorear con pan rallado. Con una espátula extender la carne de $\frac{1}{2}$ cm de espesor. Extender el relleno dejando un centímetro todo alrededor. Poner en el lado más largo del rectángulo los dos huevos duros cortados en cuartos. Enrollar ayudándose con el papel. Empujar el arrollado dejándolo caer sobre una hoja de papel de aluminio aceitado y envolverlo bien apretado y dándole las vueltas necesarias. Cerrar los extremos hacia abajo. Coloque el paquete sobre una asadera con los dobleces hacia abajo. Agregar media taza de agua y cocinar en horno moderado una hora, agregándole agua de vez en cuando. Retirar del horno, dejar entibiar y escurrir el paquete. Colocar en la heladera hasta que esté frío.

Partir los tomates y presionarlos levemente para extraerles las semillas. Cortarlos en rodajas de $\frac{1}{2}$ cm y acomodarlos en una fuente sin encimar. Picar los ajos, agregar orégano, aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta a gusto. Batir hasta emulsionar y rociar las rodajas de tomates.

Pan de Campo

12 porciones

Clase de comida: MASA

Ingredientes:

*1 kg de harina 000
20 grs de sal
30 grs de fécula de maíz
50 cc de agua
2 tazas de leche
100 grs de margarina
2 cucharadas de azúcar
1 clara*

Preparación

Calentar la leche, agregar margarina, azúcar y sal. Revolver y dejar entibiar. Disolver la levadura en $\frac{1}{2}$ taza de agua tibia, agregar a la leche y mezclar. Añadir la harina y mezclar con la mano abierta hasta obtener un pegote tierno. Bata hasta que se desprenda del fondo. Vuelque el pegote sobre la mesa enharinada y amáselo hasta obtener un bollo liso y bien tierno. Coloque la masa en un bol y pinte la frente con manteca, Tapara flojito con polietileno y déjela en sitio tibio hasta que duplique su volumen. Dividir en dos trozos iguales y armar los panes así: estirar la masa como un rectángulo de $\frac{1}{2}$ cm de espesor. Enrollarla de dos costados opuestos hasta que los rollos se encuentren en el medio. Invierta la masa y afine las puntas en forma de pan. Coloque los panes en una placa enmantecada y espolvoreada con harina de maíz. Hágales

tres cortes paralelos sobre el lomo. Deje leudar en lugar tibio. Cuando estén hinchaditos, ponga los panes a cocinar en horno caliente, colocando en el piso un jarrito de agua. Cuando el pan está casi cocido 20' aproximadamente, píntelo con la clara de huevo batida mezclada con dos cucharadas de agua fría. Retire el jarro de agua del horno y vuelva a poner los panes en el horno hasta que estén doraditos. Enfriar sobre rejilla antes de cortar.

1 lb de harina 000
 20 grs de sal
 10 grs de levadura de masa
 20 cc de agua
 2 tazas de leche
 100 grs de manteca
 2 cucharadas de azúcar
 1 clara

Preparación

Se abate la leche a tibia y se agregan la levadura y la sal. Se deja en reposo hasta que se hincha. Se agrega la harina y se mezcla con la mano abierta hasta obtener una masa homogénea. Se divide en pedruzcos y se hacen los panes. Se cocinan en horno caliente sobre un jarrito de agua. Cuando están casi cocidos se pintan con la clara de huevo batida y se cocinan hasta que están dorados. Se enfrían sobre rejilla.

Bastoncillos de Queso

25 porciones

Clase de comida: ENTRADA

Ingredientes:

*200 grs de muzzarella
1 huevo batido
harina 0000 a gusto
pan rallado a gusto
aceite para freír a gusto*

Preparación

Cortar la muzzarella en trozos pequeños. Sazonar el huevo batido con sal y pimienta. Rebozar primero con harina, segundo por el huevo y por último por el pan rallado. Estacionar una hora en la heladera antes de freírlos en aceite muy caliente para dorarlo rápido de ambos lados. Escurrir sobre papel absorbente y servir enseguida.

Bocaditos de ciruela rellenos

20 porciones
Clase de comida: ENTRADA

Ingredientes:

¼ kg de ciruelas pasa tiernas
150 grs de queso mar del plata
150 grs de panceta ahumada

Preparación

Descarozar las ciruelas, cortar el queso en cubitos y rellenar las ciruelas. Envolver en una feta de panceta o $\frac{1}{2}$ según el tamaño. Sujetar con escarbadietes. Cocinar sobre placa enmantecada en horno caliente hasta que la panceta esté dorada y bien crujiente

arteletas saladas

48 porciones

Clase de comida: ENTRADA

Ingredientes:

3 yemas
sal a gusto
130 grs de manteca
1 taza y $\frac{1}{2}$ de harina 0000
100 grs de queso roquefort
70 grs de nueces
1 taza de crema
1 lata de atún en aceite de 180 grs.
alcaparras a gusto
100 grs de jamón cocido
1 cucharada de cebolla rallada
25 grs de mostaza de Dijón
mayonesa a gusto

Preparación

Masa:

Mezclar una yema cruda con tres cucharadas de agua bien fría, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y 100 grs de manteca blanda, hasta obtener una pastita, agregar la harina y mezclar bien. Amasar bien hasta obtener un bollo liso. Dejar descansar 20', deberá quedar suave.

Forrar los moldes con la masa y pinchar el fondo. Estacionar $\frac{1}{2}$ hora en la heladera. Cocinar en horno caliente hasta que se noten suavemente doradas.

Relleno de roquefort:

Formar una pasta con el roquefort y la manteca, incorporar crema de leche para lograr un mezcla unttable. Rellenar. Con la nuez molida, recubrir la superficie. Decorar.

Relleno de atún:

Ecurrir el atún, desmenuzarlo con tenedor, agregándole crema hasta obtener una pasta unttable. Salpimentar, rellenar las tarteletas y decorar con alcaparras.

Relleno de jamón:

Procesar el jamón con la cucharada de cebolla rallada, la mostaza y las dos yemas de huevo cocidas. Añadir mayonesa de a poco hasta obtener una mezcla unttable. Rellenarlas. Decorar con aceitunas rellenas, morrón, pickles y ananá en almíbar.

Croquetas de Ave

20 porciones

Clase de comida: ENTRADA

Ingredientes:

1 pechuga de pollo hervida
4 cucharadas de manteca
3 cucharadas de harina 0000
1 taza y $\frac{1}{4}$ de leche
1 cebolla chica picada
1 cucharadita de perejil picado
pimienta negra a gusto
sal a gusto
nuez moscada a gusto
1 yema
2 huevos
pan rallado a gusto
aceite para freír a gusto

Preparación

Picar finamente la pechuga hervida. Hacer un roux con tres cucharadas de manteca y la harina. Agregar la leche fría, revolver hasta que espese (salsa blanca bien espesa).

Reservar.

Rehogar la cebolla en una cucharada de manteca y mezclar con la salsa blanca, la pechuga, el perejil y la yema. Condimentar. Enfriar en la heladera. Batir los huevos con tres cucharadas de leche y salpimentar. Tomar pequeñas porciones de la pasta y darle forma de bolitas, pasar por el

huevo batido y rebozarlas por pan rallado previamente tamizado. Guardar en la heladera hasta el momento de freír. Freír en aceite bien caliente y escurrir sobre papel absorbente.

Se pueden armar brochettes con trozos de jamón y ananá.

Variantes:

Croquetas de carne:

Mezclar una taza de carne de cerdo cocida y picada y una taza de carne de vaca cocida y picada. Agregar $\frac{1}{2}$ taza de cebolla de verdeo picada y rehogada, 2 cucharadas de queso rallado, 50 grs de aceitunas verdes picaditas y $\frac{1}{2}$ taza de salsa blanca espesa. Ligar con 1 huevo, salpimentar y proceder como la anterior.

Croquetas de papa:

Mezclar una taza de papas hervidas con cáscara, peladas y tamizadas, con dos cucharadas de cebolla picada y rehogada, 2 cucharadas de perejil picado, sal, pimienta y nuez moscada. Ligar con dos yemas. Armar las croquetas con trozos de queso mantecoso o jamón. Rebozarlas por harina, luego por huevo y por pan rallado. Dorar en aceite bien caliente.



Enrolladitos de sardinas



12 porciones

Clase de comida: ENTRADAS

Ingredientes.

120 grs de pan lactal (6 rebanadas)
mostaza de dijon a gusto
2 sardinas de lata
½ cebolla
½ limón
manteca a gusto

Preparación

Escurrir las sardinas y aplastarlas con un tenedor junto con una cucharada de jugo de cebolla (exprimir en exprimidor común como si fuera un limón) y el jugo de limón. Quitar la corteza del pan lactal y afinarlas con el palote, de esta forma la masa queda menos porosa.

Untar con la mostaza, colocar un cordón de pasta de sardina sobre uno de los bordes del pan, enrollarlos; partirlos por la mitad y sujetar con un palito. Acomodar sobre placa para horno enmantecada, y pintar cada enrolladito con manteca derretida. Cocinar en horno bien caliente hasta que se dore bien. Al servir clavarle encurtidos en vinagre (pepinillos, cebollitas, pickles, etc.)



Soupe a lógnon

9 porciones

Clase de comida: SOPA

Ingredientes:

1 kg de cebolla
100 grs de harina 000
2 litros de caldo
tomillo a gusto
 $\frac{1}{4}$ kg de queso rallado
100 grs de pan lactal
30 grs de azúcar
80 grs de manteca

Preparación

Tapizar con el azúcar una cacerola, llevar a fuego bajo y dejar que carameliza sin quemar. Agregar las cebollas cortadas en fina juliana y dejar que tomen un bonito color dorado. Agregar la manteca cortada en trozos y rehogar unos minutos. Colocar la harina y cocinar, 5'. Mojar con el caldo y dejar hervir 15 a 30'. Condimentar con sal y pimienta y el tomillo. Servir con tostadas gratinadas con el queso rallado.

Carré de cerdo con salsa de cítricos

4 porciones

Clase de comida: CARNES

Ingredientes:

400 grs de azúcar
2 latas de cerveza
2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
Jugo de 1 kg de naranjas
Jugo de ½ kg de pomelos
10 grs de romero (10 ramas frescas)
tomillo a gusto
200 grs de hinojo
100 grs de ketchup
5 grs de salsa tabasco
40 cc de jugo de limón
2 cucharadas de fécula de maíz
1 kg de carré de cerdo sin hueso y sin grasa
sal a gusto
pimienta negra a gusto
80 grs de mostaza de dijon
1 cucharadita de salsa inglesa

Preparación

Salsa:

Hacer un caramelo rubio con el azúcar. Agregar una lata de cerveza y ½ litro de jugo de naranja. Poner a fuego fuerte hasta que se haya disuelto el caramelo. Añadir el jugo de pomelo colado. Incorporar el tomillo, hinojo en cuatro con sus hojitas y romero. Tapar a medias y cocinar 10'. Agregar el ketchup, pimienta,

mostaza, jengibre y tabasco. Hervir suave 30'. Agregar más cerveza y jugo de naranja si fuera necesario. Pasar por chino. Incorporar el jugo de limón y cocinar a fuego fuerte 2'. Disolver la fécula en jugo de naranja y agregar a la salsa y cocinar 3' hasta que comienza a espesar. Debe quedar brillante y bien cremosa (posibles agregados: cardamomo, anís estrellado, clavo, canela)

Cocción del carré:

Salpimentar y untar con la mostaza y la salsa inglesa. Llevar a horno caliente durante 25'. Bañar durante la cocción 3 o 4 veces con cerveza para que no se seque.

Bombas de crema



6 porciones
Clase de comida: POSTRE

Ingredientes:

½ docena de huevos
2 yemas
1 y ¼ tazas de harina 0000
70 grs de manteca
sal a gusto
2 tazas de leche
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 taza de crema
1 taza de azúcar

Preparación

Masa bomba:

Colocar una taza de agua en una cacerola. Agregar una pizca de sal y 70 grs de manteca cortada en trozos. Hervir. Echar de golpe una taza de harina y revolver con cuchara de madera, hasta que se desprege de las paredes de la cacerola. Retirar del fuego y agregar un huevo batiendo con fuerza, hasta que se incorpore a la masa. Del mismo modo agregar 3 huevos más. Colocar la masa en una manga con pico liso grande y hacer pequeños copos espaciados en placa enmantecada y enharinada. Si no tiene manga hacer los copos con cucharita. Cocinar en horno caliente hasta que estén bien infladas. Luego bajar el horno a mínimo hasta

que se doren y al tocarlas la corteza esté crocante. Retirar del horno y dejar enfriar.

Hacer un tajito con tijera cerca de la base y rellenar con la crema chantilly o pastelera. Acompañar con crema inglesa o salsa de chocolate.

Crema Chantilly:

Colocar la crema bien fría en un bol con tres cucharadas de azúcar y gotas de esencia de vainilla. Batir hasta que espese bien y forme picos.

Crema pastelera:

Colocar 2 yemas, dos huevos, $\frac{3}{4}$ taza de azúcar, 1 cucharada al ras de harina y 2 tazas de leche. Mezclar bien con batidor de alambre, colocar sobre el fuego y continuar batiendo hasta que la preparación hierva y espese. Siga revolviendo con cuchara de madera continuamente hasta que al probarla no se le sienta el gusto a harina (2 a 3'). Vierta la crema en un bol y perfumar con esencia de vainilla o algún licor. Dejar enfriar revolviendo cada tanto para evitar la formación de nata. También se puede evitar espolvoreando con azúcar la superficie.



Mousse de atún navideño.

10 porciones

Ingredientes:

30 grs de gelatina
¼ litro de crema
½ litro de salsa bechamel
1 lata de atún en aceite
25 grs de azúcar
800 grs de palmitos
salsa inglesa a gusto
150 grs de jamón cocido
pimienta blanca a gusto
¾ taza de agua
¼ kg de mayonesa
250 grs de nueces

Preparación

Disolver en agua hirviendo la gelatina y condimentos con sal, pimienta y la salsa inglesa (1 cucharadita de té).
Dejar entibiar un poco y mezclarla con la salsa blanca, la crema batida espesa, la mayonesa, el atún, las nueces, los palmitos y el azúcar. Una vez bien mezclado todo suavemente se vuelca en un molde previamente forrado con fetas de jamón cocido. Dejar reposar en la heladera por lo menos 4 o 5 horas. No hay necesidad de pasar el molde por agua caliente para desmoldar, pues la grasitud del jamón hace que se despegue fácilmente



Soufflé de Queso

7 porciones

Clase de comida: GUARNICION

Ingredientes:

100 grs de cebolla
500 cc de leche
100 grs de harina 000
70 grs de manteca
6 huevos
200 grs de queso barra
 $\frac{1}{4}$ kg de queso rallado

Preparación

Saltear en la manteca la cebolla picada. Agregar la harina y cocinar como un roux. Luego agregar la leche para obtener una bechamel espesa. Dejar entibiar y agregar la yema y los quesos rallados. Por último agregar las claras batidas delicadamente. Enmantecar un molde para soufflé y echar la preparación. Cocinar a horno moderado por 35' y servir inmediatamente.

oq au vin (f)

11/11/11 10:11



2 porciones
Clase de comida: AVES

Ingredientes:

200 grs de champignones frescos
200 grs de cebolla
200 grs de zanahoria
 $\frac{1}{4}$ de kg de salsa demiglaze
1 litro de vino tinto
100 cc de oporto
1 kg de pollo
 $\frac{1}{4}$ kg de panceta ahumada
50 grs de manteca

Preparación

Cortar en mirepoix la cebolla y la zanahoria. Cortar los champignones en cuarto. Picar la echalote. Trozar el pollo en octavos. Cortar la panceta en tiras más o menos gruesas. Salpimentar el pollo, dorarlo en la manteca. Retirar. Agregar en el mismo recipiente la panceta, dejar dorar y agregar los champignones. Retirar. Añadir la mirepoix y la echalote, rehogar unos minutos, mojar con el vino tinto y el oporto y colocar los trozos de pollo. Cocinar 25' a fuego lento. Una vez cocido el pollo agregar la demiglaze, rectificar los condimentos y ligar si fuera necesario con fécula o beurre manié. Acompañar con arroz pilaw y las verduras de la cocción.

Tarta Tatin

8 porciones
Clase de comida: POSTRE

Ingredientes:

250 grs de harina 0000
1 taza de azúcar
175 grs de manteca
1 limón
½ cucharadita de sal
8 manzanas verdes
1 taza de crema
1 cucharadita de canela

Preparación

Masa:

Tamizar la harina con una pizca de sal y dos cucharadas de azúcar. Hacer un hueco y colocar 125 grs de manteca en trozos y la ralladura de limón. Amasar con la punta de los dedos hasta obtener una arenilla. Verter 6 cucharadas de agua fría y amasar hasta obtener una masa lisa, sin amasar demasiado. Dejar descansar tapadas con papel film en la heladera durante 20'.

Relleno:

Pelar las manzanas y cortarlas por la mitad. Frotar con el jugo de limón y quitar el centro. Cortarlas en cuartos. Colocar en una tartera ¾ tazas de azúcar, 3 cucharadas de agua y 50 grs de manteca. Formar un caramelo claro. Acomodar las manzanas en abanico sobre el fondo de la tartera. Estirar la masa y tapar con ésta las manzanas. Recortar el excedente sobre el borde de la tartera. Luego hunda en la tarta el borde de la masa en forma prolija. Cocinar en horno medio hasta que la masa este dorada y crujiente (20' a 30' aproximadamente). Retirar del horno y dejar entibiar 10' antes de desmoldar. Servir tibia con crema batida natural y espolvorear con canela molida a gusto.



Filetes de merluza en papillotte (g)



6 porciones

Clase de comida: PESCADOS

Ingredientes:

1 y ¼ kg de filete de merluza
4 zanahorias
4 puerros
1 apio
2 cebollas de verdeo
50 grs de manteca
250 cc de vino blanco
crema
sal a gusto
pimienta blanca a gusto
700 grs de champiñones (2 latas)
1 papel de aluminio

Preparación

Se parten todas las verduras en juliana muy fina. En una cacerola se pone la manteca y se echan las zanahorias y las cebollas de verdeo. Se dejan hacer un poco, se incorpora el puerro, después el apio, luego el vino blanco y se deja cocer tapado. Salpimentar y añadir la crema líquida cuando está cocido. Se retira del fuego. Se reserva.

Se cortan 6 trozos de papel de aluminio, se pintan con manteca, se coloca en cada uno una rueda de merluza, se cubre con las verduras que teníamos reservadas poniendo

también el jugo.

Se cierran los papeles doblando los bordes, dejando holgada la merluza. Se coloca en una lata de horno. Se introduce en el horno fuerte durante 15'.

Se sirven en los mismos papillottes muy calientes, teniendo mucho cuidado que no tengan ningún agujerito para no perder el jugo.



Peras al vino tinto sobre crema inglesa ③

4 porciones

Clase de comida: POSTRES

Ingredientes:

*4 peras grandes
200 grs de azúcar
½ litro de vino tinto
canela en polvo
1 rama de canela
1 clavo de olor
colorante rojo*

Preparación

Colocar en una cacerola el azúcar, la canela, el vino y el clavo. Llevar a ebullición y reducir 10' a fuego suave. Pelar las peras y colocarlas dentro de la cacerola. Cocinar a fuego suave hasta que las peras estén tiernas, aproximadamente 15 a 20' según la madurez de la fruta. Se puede acompañar con crema inglesa.

Recreando historias con secretos



"Luna en la ciudad"

Pilar Sala. Pintora contemporánea argentina,
representante del movimiento naif.

Expresa que el naif intenta reflejar la alegría de la vida

El mundo histórico con veritas



"The milkmaid"
Jan Vermeer 1632-1675.
Pintor alemán.

La cocina Mediterránea

Como enredada en nuestra historia, tamizada por las fragancias de cada hogar, de cada mano cuidadosa que cocina, la comida del mundo va mezclándose en nuestros platos, cargada de costumbres milenarias.

Con nuestras raíces españolas, italianas, indígenas, con la influencia de oriente y occidente en nuestra sangre, creamos desde antaño mesa tan creativas como particulares.

La cocina puede ser un mágico refugio para inventar día a día nuevas formas de comunicarnos y de cuidar a quienes amamos.

Si jugamos un poco con los tiempos de nuestros antepasados y mezclamos sabiamente olores, colores y sabores, podremos llenarla de sentimientos nuevos y cargarla de anécdotas para compartir con los nuestros.

La cocina es un arte consagrado, pintado por maestros, alabado en poesías... Disfrutemos ser parte de tales maravillas!

La cocina Mediterránea

Desde hace miles de años, los países mediterráneos (España, Italia, Grecia, Francia) se alimentan con los frutos de su tierra. Sus ingredientes típicos son las almendras, aceitunas, anchoas, ajos, queso de cabra, berenjenas, cebollas, higos, hongos... entre tantos otros.

Su cocina se caracteriza por el grado de equilibrio entre sus componentes.

Se vio enriquecida con los nuevos frutos que Cristóbal Colón llevó luego de descubrir América (1492): el tomate y el maíz, fundamentalmente.

Los países que conforman esta región europea comparten su gastronomía, que fue entretrejiendo ingredientes a lo largo de los siglos. Guerras, conquistas, dominios y colonias aportaron elementos de lugares distantes. Pero si hubo un factor que las unificó fue el aceite de oliva. Todos los pueblos mediterráneos cultivaron el olivo desde antes de los tiempos bíblicos y usaron su aceite. Pero fueron los romanos quienes lo popularizaron por la cuenca mediterránea junto con las técnicas para obtener aceite y conservar las aceitunas. El sabor del aceite de oliva fue introducido en América, junto con las aceitunas, en el siglo XVI.

Trucos para disfrutar la comida mediterránea

Los secretos de un buen pesto

Los genoveses opinan que un pesto es sabroso - solamente - si se prepara con albahaca recogida de las laderas de las montañas de los alrededores de Génova, con piñones y con queso de excelente calidad. Tienen razón. No queda igual si se prepara con nueces y, además, se suele pecar por exceso de ajo. La albahaca italiana, de hojas muy pequeñas, es mucho más suave que la argentina, por eso es aconsejable usar solamente los brotes tiernos de sabor menos intenso. Y, aunque se puede preparar en procesadora, nunca es igual que machacado en el mortero.

Si desea deleitarse con un exquisito sabor, pruebe lo siguiente: agréguele al babaganoush (puré de berenjenas) 3 cucharadas de mayonesa y trocitos de pimiento rojo.

Diente de ajo sin brote

El truco de quitar el brote verde del interior del diente de ajo antes de picarlo evita los problemas digestivos que algunas personas pueden sufrir ingiriendo ajo crudo.



Magritte. Pintor contemporáneo



**"The carrier flower", pintada en 1935
Diego Rivera. Pintor mexicano contemporáneo.
Representa bellamente la gente de su tierra.**

La cocina Latinoamericana

Esta cocina es tan variada como el continente mismo. En sus recetas se funden las recetas de América, de Europa y de África. Los aborígenes tuvieron, antes de la llegada de Colón, platos elaborados a partir de los ingredientes locales. Los europeos trajeron consigo los aromas de la cocina español, italiana y portuguesa. Los esclavos a su vez, incorporaron el coco y el aceite de palma. El resultado es una combinación nueva y deliciosa de características bien definidas.

La papaya, el tomate, el maíz, los porotos, la mandioca, el zapallo, la palta, el durazno, la papa, el maracuyá y la mandioca son algunos de sus componentes comunes.

La cocina argentina:

Nuestra cocina es tan variada como los pintorescos paisajes del país. Los tamales, quesillos, dulces de membrillo y cayote, la leche planchada, el dulce de leche, asados, empanadas, pasteles y guisos típicos, son algunos de los maravillosos platos, fruto de la herencia de indios y españoles, enriquecidos con el aporte de inmigrantes italianos, franceses, alemanes y judíos que entre otras colectividades aportaron aromas y sabores imperdibles. Gracias a viejas familias que atesoraron con esmero sus recetarios podemos conocer y paladear simples y valiosos platos.

Todo este tesoro constituye un verdadero patrimonio nacional que todos los argentinos sabemos apreciar.

Anecdótico:

El membrillo:

Su cosecha comenzó en la época colonial junto con los melones, las manzanas, las peras y los higos. Si bien en aquel entonces las tostadas se servían enmantecadas y con una capa de azúcar, en las fondas, el postre preferido era el llamado "carne de membrillo". Poco a poco se fue introduciendo en el ámbito familiar hasta que, en 1871, un europeo de apellido Levigne llegó a nuestras tierras para aportar sus conocimientos. Había inventado una máquina con palas y batidoras en la cual se procesaban los membrillos hasta convertirlos en dulce. Se comercializó bajo el nombre "Venecia Argentina" y fue todo un éxito.

El dulce de leche:

De postre, nada mejor que una buena cucharada de dulce de leche; o por qué no de acompañamiento de un flan o de unas ricas bananas. La repostería latinoamericana lleva dulces diferentes que corresponden a las regiones climáticas. De membrillo, batata, guayaba, mamón, de huevos, de miel. Pero en nuestro país, sobre los demás, reina el dulce de leche, que solamente tiene igual importancia en Uruguay y algo menor en Chile, donde le llaman "manjar blanco".

Sabores combinables

Hierbas aromáticas y especias

Aromáticas y exóticas, simples y combinadas, las hierbas y especias permiten dar un toque de exquisitez a muchas comidas.

Pueden intensificar el sabor de un plato, aunque también pueden echarlo a perder si no se ajustan las cantidades y se las combina mal.

De allí que deban usarse con moderación y que resulte sumamente útil aprender a usarlas.

☞ La carne de ave combina muy bien su sabor con el estragón, el clavo de olor y la canela.

☞ La carne de cordero lo realza con menta, comino y nuez moscada.

☞ La carne de caza, con pimienta en grano, cáscaras de cítricos cortadas en fina juliana y ramitas de apio con vino tinto.

☞ Otras hierbas que se utilizan mucho en la cocina y que realzan muy bien los pescados son el cilantro, que es una hierba parecida al perejil de aroma muy intenso; la rúcula, que es una verdura muy popular en Italia de sabor levemente picante.

☞ El ciboulette es una hierba de la familia de los cebollines, profundamente aromática. Se incluye preferentemente cruda en omelettes, salsas, ensaladas o pescados. Es exquisito con ricota o queso blanco sobre pan.

Podemos disfrutarlas y realzar nuestras comidas. Son las hierbas y especias que podemos conseguir para lucirnos: ajedrea, ají, ajo, albahaca, anís, apio, azafrán, berro, canela, capuchina, cebolla, ciboulette, cilantro, clavo de olor, comino, cúrcuma, curry, enebro, estragón, hinojo, jengibre, laurel, mejorana, melisa, menta, mostaza, nuez moscada, orégano, paprika, perejil, pimentón, pimientas, romero, salvia, tomillo.

Cultivo en macetas:

La mayor parte de las plantas aromáticas pueden cultivarse en macetas siempre que se respeten los siguientes requisitos:

- ☞ la maceta debe tener un tamaño adecuado a la planta
- ☞ la tierra debe ser rica, suelta, y permitir un buen drenaje
- ☞ debe recibir sol, aunque moderado
- ☞ se debe controlar y evitar que se estanque el agua de riego

Vinagre de hierbas

Se puede hacer con una mezcla de hierbas o con la hierba de su preferencia. Se pica un puñado y se pone en un frasco en el que se vierte un litro de vinagre de vino caliente. Se deja macerar como mínimo 14 días removiéndolo diariamente. Por último se cuela y se guarda bien cerrado. El vinagre con tomillo y estragón o, con ajo y romero, son dos variedades aconsejables por su exquisito sabor.

Tener en cuenta:

No combine demasiadas hierbas. Evite complicaciones riesgosas. Conserve las hierbas secas y las especias en un armario fresco y oscuro. Las hierbas se pueden guardar frescas en el freezer (albahaca, tomillo, romero, etc) quedan "naturalmente" cocinadas por el frío pero conservan su sabor. Por otro lado, todas las hierbas pueden secarse al horno microondas, dispuestas entre dos hojas de papel.



**Subsecretaría de la Mujer
Municipalidad de Gral. Pueyrredon
2000**

Subsecretaría de la Mujer



El arte de cocinar



Fernando Botero "Naranjas"



↓
CAMBIAR