

MONTE SABOR

recetas
ancestrales

Recopilación de saberes
gastronómicos y elaboración de
recetas actuales de las comunidades
indígenas de Córdoba.










Desarrollado por Cooperativa Viarava
junto a la Comunidad Indígena Territorial
Comechingón Sanavirón Tulián, de San Marcos Sierras y la
Comunidad Indígena Hijos del Sol Comechingón, de San Esteban.



con el apoyo de
IBERCULTURAVIVA



INGREDIENTES

-  160 gramos de harina de Algarroba
-  80 gramos de harina leudante
-  5 Huevos
-  100 cm³ de leche
-  Unas gotas de esencia de vainilla
-  4 cucharadas de aceite
-  1 pizca de polvo de hornear



PASO A PASO

- 1** Mezclar todos los ingredientes húmedos y luego los secos.
- 2** Cocinar la mezcla en fuente apenas aceitada, durante 15 minutos a temperatura máxima de microondas o 15 minutos en horno moderado.
- 3** Cortar en pequeñas porciones estando todavía caliente.





INGREDIENTES

- 400 gramos de harina de Algarroba
- Agua potable y sin cloro - cantidad necesaria



PASO A PASO

- 1 El consejo para el Patay es colar la harina y usar la parte del polvillo bien fino.
- 2 Colocar la harina en un bowl y agregarle agua de a chorritos para que se humedezca.
- 3 Amasar ligando a presión.
- 4 Ubicar en moldes circulares o dar forma en asadera.
- 5 Cortar en pequeñas porciones estando todavía caliente.
- 6 Cocer toda la noche al rescoldo de las brasas del fuego o en horno bien caliente y recién apagado.





INGREDIENTES

- Choclo
- Aji o pimientos
- Cebolla
- Leche
- Tomates pelados
- Sal, pimentón y condimentos a gusto








PASO A PASO

- 1 Rallar el choclo y reservar.
- 2 Saltear en una cacerola las cebollas, ajíes y pimientos. Mezclar con el choclo rallado y dar textura con la cantidad de leche a gusto, igual que los condimentos.
- 3 La pasta se puede comer al plato o en chala. Para hacerla en chala, apartar las mejores y más grandes hojas que cubrieron los choclos, superponer los extremos más anchos de dos chalas y colocar el preparado.
- 4 Envolver y atar con hilos también de chala.
- 5 Hervir estos atados o "atanas" en agua con sal.





INGREDIENTES

-  350 gramos de azúcar
-  3 cucharadas de miel
-  5 cucharadas de agua
-  1 cucharada y media de vinagre de alcohol
-  Cantidad necesaria de azúcar para recubrir






PASO A PASO

- 1 Colocar en un recipiente el azúcar, la miel, el agua, y el vinagre y mezclar.
- 2 Llevar al fuego hasta conseguir punto caramelo duro.
- 3 Volcar una gota del almíbar en un vaso con agua fría para controlar que forme una bolita dura.
- 4 Preparar en una fuente una capa de azúcar de 2 cm de espesor.
- 5 Practicar sobre el azúcar unos hoyos pequeños. Volcar el caramelo sobre los hoyos y cubrir con azúcar.
- 6 Esperar que los caramelos se sequen. Esto demora alrededor de 2 horas.





INGREDIENTES

-  Pencas de tuna
-  Verduras a gusto
-  Pan rallado








PASO A PASO

- 1 Cortar las pencas (hojas de tuna) pero que sean las más tiernas, depende de qué comida queramos hacer. Por ejemplo, para hacer milanesas buscamos las pencas más parecidas a una milanesa.
- 2 Una vez cortada la penca, sacar las espinas con un cuchillo cortando también parte de la piel, pero no muy profundo.
- 3 Con la penca limpia de espinas, hay dos opciones: hervir la penca, escurrir. Rebozar y freír. O rebozar, así como está y freír.
- 4 Para la penca rellena, buscar una bien grande, cortar sus espinas y abrir por la mitad, pero no todo, sino como un taco.
- 5 Prender un fuego, para ir juntando brasa y preparar el relleno: morrón, zuchini, tomate, zanahoria, papa, zapallo, remolacha rallada, queso y, para el que guste, agregar, carne de pollo, picada, etc.





INGREDIENTES

-  10 gramos de tallos y hojas de suico
-  Dos litros de agua sin cloro
-  Entre media y una taza de azúcar blanca
-  Un contenedor grande de vidrio o barro con capacidad de más de 2 litros
-  Botellas herméticas de vidrio para la segunda fermentación y almacenamiento



PASO A PASO

- 1 Recoger las partes aéreas de la planta buscando las más sanas. Lavar cuidadosamente quitando restos de tierra y sacando las hojas y tallos en malas condiciones.
- 2 Poner dos litros de agua sin cloro en una olla, poner al fuego hasta que llegue a un punto antes de ebullición. Apagar el fuego.
- 3 Agregar el suico, revolver y dejar reposar tapado, para preparar una infusión (unos 20- 30 minutos).
- 4 Pasar la infusión de suico obtenida al contenedor elegido para preparar la gaseosa. Agregar el azúcar. Mezclar todo con una cuchara grande de madera o de plástico.
- 5 Cubrir el contenedor con un trapito limpio y dejarlo fermentar durante unos tres días fuera de la luz del sol. Durante este periodo de fermentación, remover unas dos veces al día el fermento para oxigenar la levadura y para prevenir que le crezcan mohos en la superficie.
- 6 Cuando haya actividad en forma de burbujas y espuma, es momento de colocar en botellas herméticas.
- 7 A las botellas herméticas también se les puede echar un poquito más de azúcar (es opcional para hacerla un poco más dulce). Sin azúcar extra o no, dejar que la botella hermética con la bebida colada se fermente otras 24 horas en la mesada de la cocina.





INGREDIENTES

- 200 grs. de frutos de chañar por cada litro de agua

Con 6 o 7 kilos de frutos se obtiene $\frac{1}{4}$ de botella de arrope.



PASO A PASO

- 1 Lavar dos o 3 veces los frutos.
- 2 Poner en la olla con agua y hervir por unas 4 hs.
- 3 Retirar el líquido (jugo de chañar) con un colador y desarmar los frutos sacando las semillas.
- 4 Pasar por una bolsa de tela para separar el líquido de la pulpa del fruto. El líquido extraído se lleva nuevamente a su cocción final que son unas 10 horas aproximadamente hasta que toma su punto espeso típico del arrope.
- 5 Dejar enfriar y proceder a su envasado, siempre en frascos o botellas de vidrio.






¡para chuparse los dedos!





INGREDIENTES

-  4 kg. de frutos de piquillín
-  1 kg de azúcar
-  14 a 16 litros de agua, que se usarán en diferentes momentos de la preparación



PASO A PASO

- 1 Seleccionar frutos sanos y limpios.
- 2 Colocar la fruta en una olla y cubrirla con cantidad necesaria de agua.
- 3 Hervir la fruta hasta que esté bien blanda, casi desarmándose.
- 4 Retirar la olla del fuego para que se enfríe y agregar una buena cantidad de agua. Revolver hasta que se enfríe totalmente.
- 5 Otra alternativa es colar la fruta y moler bien en un mortero. Luego mezclarla con el agua que había quedado. De esta manera los azúcares de los frutos se disuelven en el agua y quedan en ella.
- 6 Colar la fruta. En la olla queda agua espesa color caramelo (como una borra). Colarla dos o tres veces con un lienzo o servilleta de algodón para eliminar bien esa borra y que quede el agua dulce sin sólidos.
- 7 Llevar a fuego lento, agregar un poco más de agua y el azúcar. Hervir a fuego bajo y revolver periódicamente.
- 8 En su fase final, el arrope toma un color marrón oscuro. Estará listo cuando alcance una consistencia espesa similar a la miel.
- 9 Envasar y tapar herméticamente.



Se puede consumir inmediatamente.



MONTE SABOR

recetas
ancestrales



Edición y producción general: Violeta Collado

Diseño: Agustín Fontaine

Administración: Laura Carizzoni

Fotos: Recetario Ancestral Hijos del Sol Comechingón - Marzo 2022

Si querés escucharlas en formato podcast
ingresá a viarava.org.ar

Desarrollado por

Cooperativa Viarava junto a la

Comunidad Indígena Territorial Comechingón Sanavirón Tulián
de San Marcos Sierras

y la Comunidad Indígena Hijos del Sol Comechingón
de San Esteban.



con el apoyo de
IBERCULTURAVIVA