

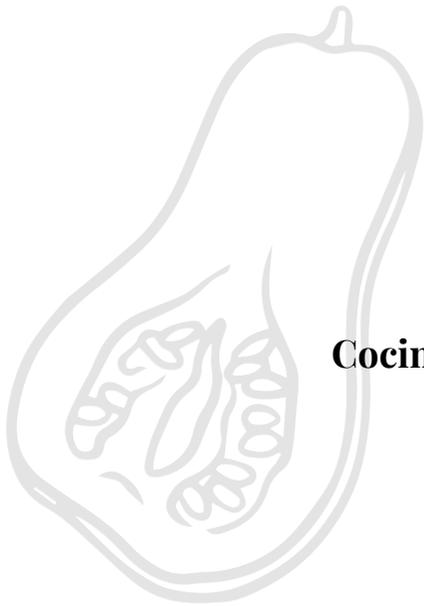
Colección Sabores

TERESITA FLORES

COCINA TÍPICA DE LA RIOJA




provincia que late
PLANO EDITORIAL



Cocina típica de La Rioja



Teresita Flores

Cocina típica de La Rioja



Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, sin permiso previo por escrito del editor.

Flores, Teresita

Cocina típica de La Rioja / Teresita Flores. - 4a ed. revisada. - La Rioja : Plano Editorial, 2023.

302 p. ; 25 x 19 cm. - (Sabores)

ISBN 978-987-82891-1-3

1. Cocina Argentina. 2. Historia de América. 3. Literatura Argentina. I. Título.
CDD 641.013



Director de colección: Gabriel Reusa

Diseño de colección: Matías Teruel

Transcripción: Bárbara Delgado

Edición y correcciones: Deborah Barrionuevo

Maquetación: Carlos Paigés

Imagen de portada: Hugo Albarracín

Diseño de portada: Ramón Alberto Romero

Fotografía de solapa: Elena Beatriz Saadi

© 2023 Teresita Flores

© 2023 Plano Editorial

Mail: planoeditoriallr@gmail.com

2023 4ta. edición

Queda hecho el depósito que previene la Ley 11.723

Impreso en Argentina - Printed in Argentina

La Rioja: Plano Editorial

Este proyecto editorial busca afianzar, ampliar e institucionalizar las acciones que se han llevado a cabo en materia editorial en la provincia de La Rioja en las últimas décadas y, sobre todo, profesionalizar las condiciones objetivas de edición, promoción, distribución y venta de libros editados en la provincia (de autores riojanos y de la región) con el fin de fortalecer el mercado librero y editorial provincial y regional. Desde el Gobierno de la Provincia de La Rioja creemos que es una función indelegable del Estado el desarrollo y la promoción de la cultura en su sentido amplio e inclusivo. Los trabajadores del libro (escritores, correctores, editores, diseñadores, libreros y críticos, entre otros) son actores clave de la industria cultural y garantes del acceso a la cultura, a través del libro, como un derecho humano y universal.

AUTORIDADES

Gobernador de la Provincia de La Rioja
RICARDO CLEMENTE QUINTELA

Vicegobernadora de la Provincia de La Rioja
FLORENCIA LÓPEZ

Jefe de Gabinete de Ministros
JUAN LUNA CORZO

Secretario Gral. de la Gobernación
ARMANDO MOLINA

Secretaria de Comunicación y Planificación Pública
MARÍA LUZ SANTANGELO CARRIZO

Ministro de Turismo y Culturas
GUSTAVO ANIBAL LUNA

Secretaria de Culturas
PATRICIA HERRERA

Coordinadora de Letras
FLORENCIA GUITELMAN

Dirección Editorial
PATRICIA HERRERA
PAOLA AUDISIO

Consejo Asesor
SILVIA BAREI
HÉCTOR DAVID GATICA
RAQUEL GUZMÁN
ALDO PARFENIUK
TOMÁS VERA BARROS

Coordinación editorial
IRIS LASTRA

A mi hija Elena Beatriz
Saadi, y en ella,
a las mujeres de mi provincia

Señor,
la tierra se sacia con el fruto de tus
obras, el pan que sale de la tierra y el
vino que alegra el corazón del hombre.

Salmos 103-13-15

La autora agradece

1. Al profesor Hugo Dante Albarracín,
por haber ilustrado mis recetas con eximio talento.
2. A Ivana Alochis de Rodríguez, Licenciada en Lenguas,
siempre interesada en llevar a la Universidad Nacional de
Córdoba su amor por La Rioja.
3. A María Teresa Priore, chef internacional
de Las Leñas (Mendoza), por compartir la dulzura de
la mazamorra mezclada con la belleza de sus palabras.
4. A los que alentaron esta obra con el sabor
de su comprensión y la sal del afecto.

Palabras de la autora

He querido con este trabajo rescatar la cocina típica de La Rioja, la que formó parte de una rica tradición popular que ahora permanece casi oculta en la modernidad.

Conservar, rescatar, proyectar pueden parecer palabras demasiado ambiciosas y, sin embargo, me atrevo a decirles o «morir en el intento», pues, para mí, ha sonado la hora de dejar algo para los míos y devolver lo que La Rioja me dio generosamente.

Contaré algunas historias que considero interesantes; recetas, curiosidades y poesías para el alma delicada de las mujeres de mi tierra, que guardan ese encanto dulce que las hace exquisitas y laboriosas.

¿Existe la cocina como arte?

Creo que sí, ya que deviene de una habilidad no sólo manual, sino mental y afectiva, cosas propias del ser femenino. Nuestras abuelas la practicaban con verdadera dedicación, pero ahora, en las puertas de un nuevo milenio, la agitación de vivir nos hace olvidar las antiguas recetas. Es más fácil recurrir a las comidas rápidas: guisos enlatados, menús preparados en cadena y tantas novedades ofrecidas por el «marketing» mundial, en el que se incluyen bebidas gaseosas de afamadas marcas, productos de la tecnología y de la ingeniería química del hombre del año 2000. Estas formas de alimentación de «shopping» o de supermercado no llevan sabores ni calidez de unas manos de mujer, sagradas hacedoras del milagro de un oficio simple: el de componer sabores y nutrientes que alimentan a las generaciones.

Es bien cierto que nuestra cocina regional tiene sus historias como la tiene toda cosa viva e importante, desde el origen de las especies de los tres reinos de la Naturaleza hasta su domesticación y expansión en beneficio humano y su posterior incorporación a la cocina del mundo.

Agradezco infinitamente las recetas dictadas generosamente por mujeres riojanas que todavía practican –gracias a Dios– la bella costumbre de

cocinar para la familia, con el mismo gozo con que lo hicieron sus antepasados. También, a mis hermanas Carmen, Inés y Lucía que juntaron su emoción con la mía al recordar las recetas de nuestra madre, cuya sola evocación nos hizo revivir sabores, aromas y momentos hogareños en la paz familiar en que transcurrió la infancia.

Y, por último, agradezco a Dios que me haya dado la gracia de ser riojana y formar parte de América, donde todavía la esperanza convoca a continuar soñando con el pan de un mundo mejor.

Teresita Flores
La Rioja de Todos los Santos

A manera de prólogo

Curiosamente, mi primer contacto con La Rioja comenzó en el paladar, cuando María Alejandra Rodríguez –entrañable amiga– robaba uvas en grapa (ardiente tesoro escondido en la alacena) y en las siestas de otoño, mientras a nuestros doce años desbordantes se les ponía la nariz colorada y el estómago caliente, nosotras intercambiábamos tonadas y emociones.

¿Qué manos habrán hecho esa delicia que fue la transgresión de aquella infancia transparente, en la que «la riojanita», como la llamábamos, hablaba de la «Tierra prometida» con ese acento esdrújulo que sorprendía?

No sé por qué prodigio, la grapa me encendió en el pecho una llama riojanera que subsiste y crece con el paso de los años.

Tiempo después (una década aproximadamente), conocí La Rioja... ¡y la Provincia tenía el ardor ancestral de la grapa y el sabor pícaro de aquellas uvas!

Ese descubrimiento no vino solo, porque al sabor se le adhirió un condimento ineludible si de comida riojana se trata: la generosidad. Y esta entrega merece una anécdota.

Cierta noche, cuando diciembre le sacaba ampollas al termómetro, paseando con mi ahora esposo por la Pelagio B. Luna, oímos los acordes de una eximia guitarra y «espiamos» furtivamente desde la puerta del Museo Folklórico. Era evidente que había pasado algo importante, pero sólo quedaba un grupo de íntimos que no admitiría la presencia de extraños. No fue así: desde el patio estrellado surgió la figura patriarcal y padentrana del Pelau Soria, quien –sin conocernos– nos invitó a pasar y –con un vinito patero y una empanada– nos abrió las puertas de su corazón y, con ellas, de la Provincia toda. Cada vez que recuerdo esa noche, se me enciende una estrella en la nostalgia y veo crecer las figuras amicales en una galería de ternura: El Negro Ávila, La Gringa, Amable Flores, Héctor Gatica, Miguel Bravo Tedín, Severo Oyola, Don Teófilo Mercado, Pimpe, Julián C. Freyre... y vos, Teresita, con esa marca de greda en las mejillas y esa mano tendida en la distancia...

Por eso, esto no puede ser solamente un prólogo, sino más bien una devolución, un regreso de mi cariño por vos y tu poesía en esta magia que tienen las palabras: un homenaje que te vengo debiendo desde hace tantas pasiones compartidas.

Y si bien puedo decir que he probado todos los sabores (los de Amin-ga, los de Chilecito, los de Los Sauces, los de Sanagasta, los de Andolucas, los de la Quebrada, los de Aimogasta, los de Villa Nidia...) también es cierto que los he refundado con la lectura de esta obra tuya, más que leyéndola, viajando por América, por el país y por cada patio del pueblo riojano, ¡con la boca hecha agua y unas ganas inmensas de volver!

Sin dudas, este libro es un aporte a las letras riojanas porque condensa en sus páginas la sabiduría popular hecha recetas, la investigación al servicio de los estudiosos y la creatividad de poetas, narradores y cocineras, quienes dan de sí, por igual, una ofrenda para que sea patrimonio de todos nosotros y podamos saborear, tanto poemas como patayes, coplas, como humitas, canciones, como pan casero.

Aplaudo, además, la inclusión de ese tesoro de refranes, adivinanzas y cantares que demuestran no sólo tu interés por entregarnos –sin egoísmos– toda la fuerza de la tradición, sino también la belleza de la sencillez de lo genuino.

Una brisa fresca anuncia la caída del sol y decido ya la despedida que, espero, sea (¿pronto?) un reencuentro con vos, con tu territorio y tus poemas.

Hasta el próximo sabor.

Lic. Ivana Alochis de Rodríguez
Córdoba, marzo de 1998



*Tiene dientes y no come.
Tiene barba y no es humano.*

«Esta tierra es hermosa.
Déjenme que la alabe desbordado.
Que la vaya cavando
de canto en canto turbio
y en semilla y semilla demorado».

Manuel Castilla (*)

(*) Castilla, Manuel J. *Antología*. Buenos Aires: Centro Editor de América Latina, 1987.

Capítulo I

Especies alimenticias de América

Descubrimiento y Conquista

Cuando Cristóbal Colón descubrió América en 1492, encontró un continente poblado por numerosos grupos étnicos con culturas de alto nivel de desarrollo. De inmediato, los Reyes Católicos de España anexionaron las nuevas tierras al patrimonio español; pero había que «civilizar».

Durante casi tres siglos se extendió la colonización, con la aplicación directa de la civilización europea del siglo XV, que incluyó la imposición del Evangelio de Cristo a los habitantes nativos. La España absolutista de la época daba gran importancia a la «cristianización de los infieles y paganos». Para ello, los soberanos, que detentaban el poder eclesiástico¹, fletaron al nuevo mundo no solo soldados y vituallas, sino cuatro órdenes religiosas que se afincaron en diferentes puntos del continente poblado por aborígenes. Los curas de la Conquista tuvieron mucho que ver con el aprovechamiento de las especies vegetales, como lo veremos más adelante.

En los primeros cuarenta o cincuenta años de la colonización se operó el gran cambio para América: la sustitución de las culturas existentes –alimentos incluidos–, la destrucción de las instituciones aborígenes, sus religiones, las lenguas, ideas y formas de vida.

Pero volvamos atrás en el tiempo: la América antigua o Mesoamérica estuvo habitada por pueblos nómades que basaban su subsistencia en la cacería y la recolección de frutos silvestres. En las regiones menos frías crecían vegetales de diversa variedad, lo que les obligó a buscar formas de aprovechamiento. Nacieron así los primeros instrumentos utilitarios líticos para moler y triturar gramíneas y algunos frutos para hacerlos digeribles.

Entonces, ¿se inventó la harina en Mesoamérica?

La obtención de harina da inicio a una nueva forma de alimentación, aunque se ignora si esos pueblos antiguos conocieron el fuego,

1. El Papa había otorgado a los Reyes Católicos poder decidir asuntos eclesiásticos en América, los que, a su vez, trasladaron a Capitanes y Jefes de las expediciones fundadoras.

ya que no existe documentación que pueda probar en qué momento de la historia el fuego comenzó a ser utilizado en América.

Algunos siglos más tarde se dio comienzo a la cocción de la harina mezclada con agua y, probablemente, el hombre inició el cuidado de las especies que le daban alimento. Tal vez haya sido entonces cuando se intentaron rudimentos de la practicultura.

Se sabe que entre todas las especies se destacaban el maíz silvestre, los porotos (frijoles), las calabazas, algunos tubérculos como patatas o papas, el aguacate (en las regiones selváticas y tropicales) y otras a las que se agregan los productos del mar y de los ríos de agua dulce o la caza de pequeños animales.

La domesticación de los vegetales alimenticios llevó una larga y paciente tarea inscripta en los si-

glos. El hombre debió idear sistemas de riego y captación de aguas; preparación de tierras quitadas tanto a la selva como al desierto; el cuidado de las especies, tanto del clima como de la destrucción operada por plagas y animales de gran tamaño o de los invasores depredadores de tribus vecinas.

Junto a estas labores surgieron las religiones impetratorias: si los dioses crearon el cielo y la tierra y dieron al hombre los alimentos, se debía entonces agradecerles para que nada faltare.

Sería largo enumerar los rasgos mitológicos relacionados con la agricultura: sacrificios, rogativas y ofrendas amparadas en observaciones astronómicas que podían indicar los momentos propicios para la siembra y la cosecha que originaba celebraciones colectivas de gran importancia para la vida de la tribu.

La practicultura en América

La capacidad del hombre de producir harinas para su alimentación empleando la molienda con piedras pulidas se conoció luego en el Nuevo Mundo como Revolución Neolítica.

Sus efectos fueron sorprendentes ya que produjeron un cambio definitivo en el orden de las comunidades tribales, a pesar de que el cambio fue lento y constante, extendido por siglos.

Es así como a la llegada de los españoles en el siglo XV, los aborígenes cultivaban más de cuatrocientas especies vegetales valiéndose de diferentes técnicas: desde instrumentos de piedra y maderas duras hasta los sistemas de riego por canales de diques para almacenar agua.

Se puede afirmar que la gran y copiosa agricultura de América se desarrolló ignorando que, del otro lado del océano, había naciones organizadas que dominaban arcaicas técnicas donde intervenían utensilios de hierro y maquinarias. Por

ello, es destacable el desarrollo de la América Prehispánica realizado por intuición y por necesidad de supervivencia.

No existen documentos que hablen a ciencia cierta sobre cuáles han sido las primeras especies cultivadas en el territorio en cuestión. Los estudiosos se remiten a las inscripciones y dibujos trazados en las piedras, donde se observa la presencia de herramientas primitivas, escenas de caza y de recolección de frutos.

Algunos científicos afirman que ciertas especies de zapallo, como la calabaza **CUCURBITA PEPO**, la **SETARIA**, el **AGUACATE** o **PERSEA AMERICANA** y la **AMARANTUS LEUCOCARDUS**, o sea el **HUATLIS** de los pueblos mayas, son los que iniciaron nuestra cultura agrícola².

En los Andes se cultivaron porotos o frijoles **-PHASEOLUS VULGARIS** y **LUNATUS**, tales sus nombres científicos-; también la calabaza y el maíz en los valles con

2. Los historiadores y antropólogos afirman que fueron los Mayas los que domesticaron los vegetales para el alimento, alrededor de 4500 años a.C (Coe, Michael, *Los Mayas, incógnitas y realidades*, México, 1990, pág. 44).

regadío natural, amén de otras especies que fueron diseminadas por los grupos nómades que recorrían valles y hondonadas en busca de alimentos.

Hacia el año 3000 a.d.C se instaló en **OAXACA** –México–, una de las primeras comunidades agrícolas que practicaba una agricultura incipiente, es decir, se inició en la historia de América el sedentarismo.

Llegaron y comenzaron a cultivar maíz y porotos, pero aún recolectaban frutos como los **HIGOS CHUMBOS**, el **MAGUEY**³ y algunos frutos de cactus.

Según datos aportados por el Carbono 14, en otras zonas de Ecuador se cultivaba el maíz y el maní, utilizaban **TAKANAS** (morteros) para la molienda de granos y cuencos de piedra para la fermentación de bebidas alcohólicas, entre ellas, la afamada **CHICHA**, hecha con maíz.

El fenómeno de cultivo se extendió paulatinamente entre los pueblos vecinos, con la determinación de los lugares puntuales para almacenamiento de frutos obtenidos, los templos para honrar a los dioses del agro, al principio solo huacas.

Es en esta etapa, muchos siglos atrás, cuando se inició la industria cerámica realizada por las mujeres de las tribus, ya que, según la constitución de las sociedades, no les estaba permitido cazar ni sembrar, pero sí idear los utensilios adecuados para contener líquidos y guardar alimentos. También, el utilitarismo se unió con lo religioso.

Es así como se recrean aspectos de la naturaleza en los utensilios cerámicos: frutos, animales, figuras humanas en actitudes de caza o pesca: es la «vajilla» de América indígena que asoma conformando hoy una muestra del ingenio femenino en los museos del mundo.

3. Maguey: especie de tuna dulce.

Trueque y comercio

Las operaciones de trueque de productos agrícolas entre los pueblos se activaron notablemente. Moneda corriente eran los granos de maíz y poroto, sal y frutos de la tierra.

Esta actividad fue altamente motivadora y constante y se realizaba paralelamente a otra actitud espiritual del hombre: se agregaron otros dioses al panteón nativo, que ayudaron a mantener el concepto de respeto por la tierra y por los alimentos.

Hacia el año 700 a.d.C, las sociedades eran más coherentes en América. Nacieron las grandes culturas de **CHAVIN; PERÚ, GUATEMALA, HONDURAS, ECUADOR y MÉXICO**, alcanzando gran esplendor.

Las castas sacerdotales alimentaron una verdadera teocracia que detentaba el poder socio-religioso que resultó ser el eje de las organizaciones: clases sociales definidas, donde la casta de servidores era la más numerosa, estando a su cargo las tareas relativas al agro.

Otras historias cuentan que en el Cono Sur de América y en el

segundo milenio a.d.C se conoció el maíz y se inició su cultivo sistemático. Lo prueban las muestras de cerámica de **KOTOSH** decoradas con mazorcas.

Es probable que el cultivo haya adquirido condición extraordinaria durante el Imperio Inca y que, desde allí, merced a los avances para anexar territorios, haya llegado a la parte sur de América, digo, a lo que hoy ocupa el territorio argentino, como así también Bolivia y Chile, donde se han descubierto antiguas muestras de granos en los enterratorios y en las cuevas donde se realizaban las ceremonias litúrgicas.

Los Incas implementaron sistemas de siembra en gradas o terrazas con acequias colectoras y diques de altura, verdadero ejemplo para la humanidad como los existentes que permanecen a pesar del paso del tiempo.

La evolución de las culturas agrícolas en América se manifestó en todo momento y en todos los pueblos, incluidos los de los Valles Calchaquíes y las etnias del sur hasta Tierra del Fuego.

Es de creer que existió, realmente, una comunicación mental, la llamada «memoria colectiva» que fue el factor de comunicación entre los pueblos aborígenes, aplicado a la conservación de los frutos y al culto por la Naturaleza.

Por ejemplo, en México, muchos años a.d.C ya se conocían algunos procesos de hibridación del maíz. Sus habitantes tenían conocimiento de, por los menos, diez cromosomas del maíz y de otro vegetal llamado **TEOSINE**⁴, lo que, sin duda, les permitió experimentar con nuevas especies de fácil reproducción y adaptación, especies llamadas **CHAPALOTE** y **NALTEI**, ambas resistentes a la sequía.

Precisamente fue México el pionero de la recuperación de tierras sin agua, la cultura del desierto, que realizó las primeras adaptaciones híbridas.

Las excavaciones realizadas en el Valle de **TEHUACÁN**, distrito de **PUEBLA**, dicen que, aproximadamente unos 5000 años a.d.C, existió una gramínea que originó el maíz.

Se puede inferir entonces que la evolución de ese vegetal fue similar a la del hombre y que de ella habrían nacido las otras especies hoy conocidas.

Solamente en Guatemala hay ocho especies y se cree que durante el Imperio Maya se habrían practicado técnicas de domesticación y su posterior derivación a otras regiones.

Es útil consignar que los pueblos de la cultura maya tuvieron grandes conocimientos que hasta hoy nos asombran. Fueron creadores de un calendario de cincuenta y dos años que destaca los periodos propicios para la siembra, la cosecha y la celebración de la misma, entre otras cosas.

Los mayas ofrecieron al mundo conocido entonces una ciencia muy avanzada, especialmente en lo que se refiere a astronomía: la observación de los solsticios de invierno y verano, la frecuencia de precipitaciones y su influencia en la agricultura, el poder de la luna y el estudio del clima, con un elevado concepto matemático del cosmos y sus derivaciones biológicas. Los Incas del Perú desarrollaron también un calendario con el sol como elemento fundamental de la vida, que permitía o no la fecundidad del suelo y el éxito de las cosechas.

Ya cercano el descubrimiento de América, y mientras la Europa medieval se debatía en guerras territoriales, los aborígenes de Amé-

4. Teosine: se cree que esta gramínea que crece en la región de OCÓS, en Guatemala, es la antecesora del maíz. Se la conoce también como NAL-TEL, y es, en verdad, una variedad del cereal, aunque de menor calidad.

rica eran dueños de la tierra, aunque sus dioses les habían anunciado la llegada del blanco.

La conquista, colonización y Evangelización iniciada por España dio lugar a otra revolución histórica y dolorosa: avasallamiento, genocidio y la imposición de una doctrina hasta entonces ignorada, la del Dios único y omnipotente.

Hubo –de inmediato– mestizaje, muerte paulatina de los idiomas nativos, quita de costumbres, fundación de ciudades que cimentaban la posesión de las tierras; misiones y reducciones para domesticar a los «salvajes paganos», al como cuenta el padre Lozano en algunas de sus crónicas.

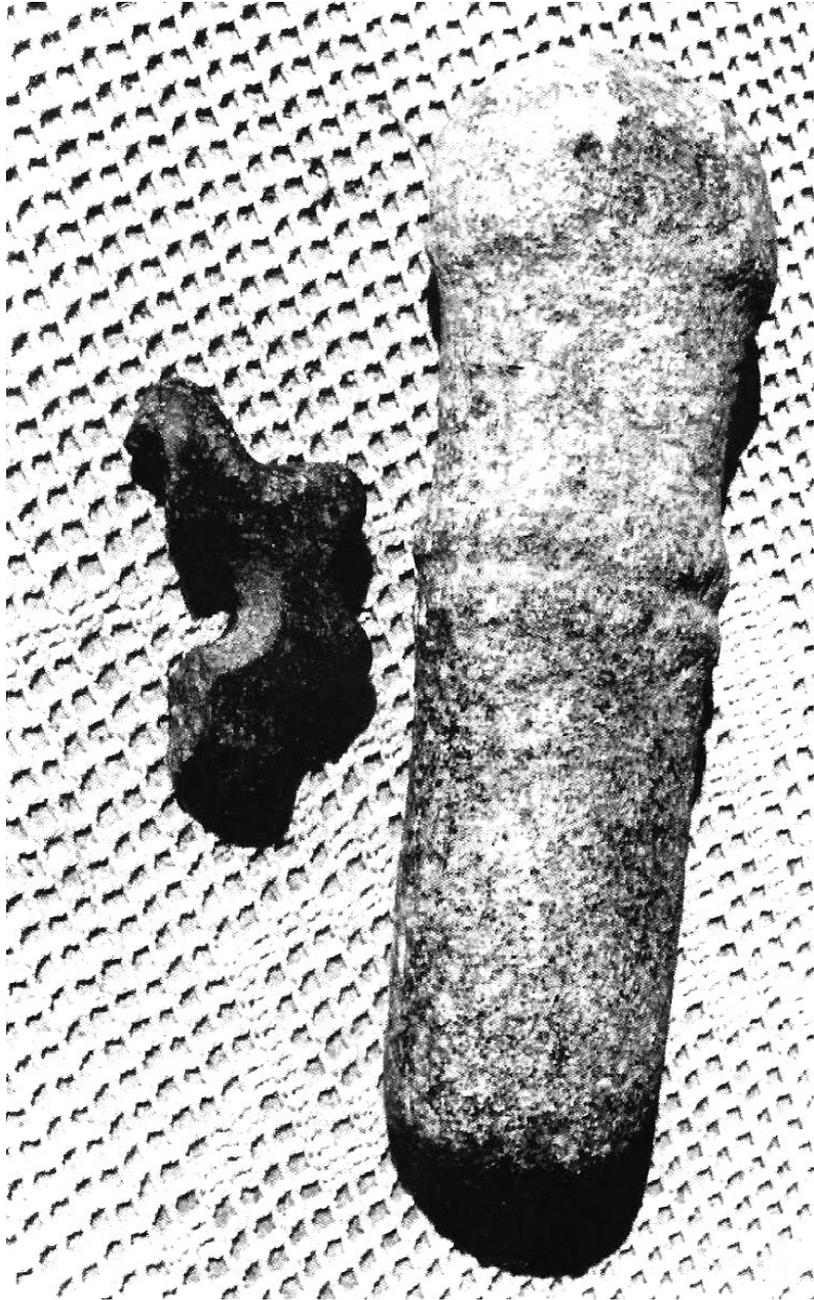
Comenzó también otra adaptación: la de plantas y animales en los dos extremos de la ruta marítima: se llevaron a España ejemplares de plantas nativas y se trajeron otras desconocidas para el indio.

Es de suponer que no solamente los nativos debieron recibir con asombro y miedo a los conquistadores.

También los «gallardos» españoles debieron de sentir admiración al encontrarse en el territorio imaginado como salvaje con una organización perfecta de las instituciones aborígenes, con sistemas de trabajo cooperativo (las mingas)⁵, con familias y tribus sólidamente constituidas, donde el trabajo comunitario era una muestra de la solidaridad y el sentido de nacionalidad.

Podríamos citar miles de ejemplos sobre el tema; decimos solamente que los cronistas de Indias no ahorraron esfuerzos para comunicar a la corona los valiosos hallazgos efectuados, habiendo sido –muchos de ellos– estudiosos de la flora y de la fauna que luego formó parte de la alimentación europea.

5. Mingas: mingar, favorecer. Antiguo sistema cooperativo practicado por las tribus sedentarias.



Mano de mortero

Capítulo IV

Las recetas del maíz

El locro

En lengua quichua: ROKRO.

Es nuestro plato nacional, la comida de la raza de América, nuestra identidad inigualable.

El locro no sólo alimentó a los aborígenes que lo recibieron de los dioses creadores del alimento, sino a los ejércitos libertadores de San Martín, Belgrano y Güemes en los descansos de las batallas: fue el solaz de los soldados del Chaco y de Facundo; viajó con los arrieros en largas travesías y preside hoy, con su fortaleza, la mesa del pueblo.

«El locro es el cimiento de nosotros,
la raíz y la rama de mi canto,
tiene un júbilo pronto como un potro
entre la chacarera y el malambo».

Dice Armando Tejada Gómez, que fuera nuestro entrañable amigo y admirado poeta, con quien en Monteros del Tucumán compartimos el último locro del adiós en una reunión de poetas con Manuel Aldonate.

Poco tiempo después, ambos viajaban hacia la muerte.

Dick Ibarra Grasso²⁸ sostiene que el locro se conoció con el nombre de ROKRO o ROCRO entre los Incas del Perú. Por su parte, el padre Martín de Murúa²⁹, en su *Historia General del Perú*, cuenta que «MAMA-HUACO, mujer del inca MANCOCAPAC, vivía en gran boato rodeada de ñustas y coyas para su servicio, siendo su comida ordinaria el maíz cocinado como LOKRO-ANKA y el MUTE (mote), mezclándolo de diversas maneras con otras comidas cocidas y de otra suerte, que aunque para nosotros son comidas groseras o toscas, para ellos tan sabrosas y subidas como los manjares más delicados que se ponen en las mesas de los monarcas y reyes de nuestra Europa».

Más adelante el padre Murúa relata que otra mujer de la nobleza Inca, llamada CHIMPU-URMA, era señora de gran pompa; mandaba a sembrar las «chacras» a otras mujeres de su servidumbre que con gran cuidado acudían a las sementeras del maíz regalado y de toda suerte de ají, el ASNACVCHU, que

28. Ibarra Grasso, Dick Edgard, *Argentina indígena*, pág. 348.

29. De Murúa, Martín, *Historia General del Perú*, pág. 175.

quiere significar ají oloroso con que sazónaba el ROKRO para comer.

De estos informes se desprende que el locro era considerado alimento de la nobleza inca y no «comida de pobres» como dicen algunos cronistas. Aún en nuestros días no falta quien piense con desdén en el locro –decimos– algunos argentinos acostumbrados a la cocina extranjera.

En nuestra región calchaquí el locro, como otras comidas cuyo principal ingrediente es el maíz, gozaron de un verdadero culto como predilecto de los pueblos del interior de La Rioja, Catamarca, Tucumán, Salta, Jujuy y Santiago del Estero.

Creemos oportuno destacar que también en La Rioja se practicó el culto a SARAMAMA, el numen

femenino protector del maíz «espiritu mismo del cereal», tal como lo consigna nuestro respetado Juan Zacarías Agüero Vera³⁰: «Saramama pertenece al grupo de los dioses TCHONICOS y arcaicos, sobrevivientes a todas las conquistas, como íntimamente vinculados a los fenómenos de la tierra» y agrega: «Esta diosa del maíz era venerada con ceremonias báquicas (libaciones) nocturnas, especialmente del INTERAYMI es que se recolecta los frutos».

Es así como el culto a Saramama se extendió por valles y hondadas cercanos a los ríos o zonas de regadío con tierras aptas para cultivar el maíz, lo que demuestra que el cuidado de las sementeras era realizado con profundo fervor religioso.

EL LOCRO, su receta

Ingredientes (para 6 personas)

500 gramos de maíz blanco o chuchoca.

250 gramos de porotos o purutus.

500 gramos de tripa gorda vacuna.

750 gramos de carnaza vacuna o huesos.

500 gramos de zapallo amarillo, maduro.

3 cucharadas de grasa de cerdo.

3 cucharadas de grasa pella derretida.

Sal, pimentón, comino, cebolla de verdeo (a gusto).

Agua hervida c/n.

300 gramos de charqui en tiras (opcional).

30. -Agüero Vera, Juan Zacarías, *Divinidades Diaguitas*, pág. 86.

Preparación

En la noche anterior lavar el maíz y los porotos, dejando en remojo en recipientes separados. A la mañana siguiente, muy temprano, hervir agua en una olla y agregar los cereales remojados con su misma agua y dejar hervir removiendo de a ratos. Aparte, cocer la tripa gorda, la que una vez semitierna, se cortará en anillos y se agregan a la cocción de cereales, junto con la grasa de cerdo, los huesos o carne cortada en trozos, el zapallo sin corteza en dados de regular tamaño.

Cocinar ahora en fuego suave, mezclando y con atención a que no le falte agua. Agregar la sal de acuerdo con la cantidad de agua. Dejar hervir hasta que se vea espeso y el maíz se ablande y cambie de tamaño. Se acompaña con una salsa preparada de la siguiente manera:

Colocar en una sartén la grasa pella derretida y en ella la cebolla de verdeo cortadita, el pimentón y comino. Freír hasta que tome un color rojo oscuro.

Vaciar esta preparación en un plato y colocar en medio de la mesa para permitir que cada comensal se sirva a gusto.

Esta preparación, en el lenguaje regional, se llama «grasa freída».

Curiosidades

- En la campaña riojana se acostumbra en invierno agregar «charqui» molido, que le otorga un sabor muy particular y exquisito.
- Es corriente acompañar nuestro locro con queso blando criollo, ají en vinagre o ají molido.
- Le queda bien una fritura de grasa y pimentón.

El frangollo (locro de maíz triturado)

Esta comida casi ha desaparecido de la cocina riojana, pero hay noticias que dicen que se prepara todavía en las provincias de Catamarca, Salta, Jujuy y parte de Bolivia.

El frangollo es el maíz triturado en pequeño en los morteros regionales y se realiza con el maíz en absoluto estado de deshidratación por madurez.

Mi vecina Doña Lola de Vidal describe hechos relacionados con su infancia en Tucumán como, por ejemplo, las comidas que ingería su familia y allí aparece el frangollo como plato único, costumbre que ella misma continuó al instalar su residencia en La Rioja.

El frangollo solía venderse en los almacenes de ramos generales, que los había en nuestra ciudad en todos los barrios y en el centro, especies de pequeños «schopping's» donde se exponía toda clase de mercadería, desde artículos de ferretería, del agro –palas, arados de manquera, machetes– hasta alimentos secos que se vendía «al menudeo», es decir, por menor. Tanto el

maíz, trigo, azúcar, yerba y otros, se envolvían en papel de astringencia.

«Conocí en mi infancia algunos almacenes como el de Don Clemente Norte, ubicado en la esquina de Castro Barros y el viejo Boulevard Sarmiento; el de Don Juan Deleonardi, al que llamábamos el Ñato Juan; el de Domingo Busleiman apodado 'El Tumbo', vaya a saber por cual alusión personal»³⁹

Había de todo, tal como apuntábamos: alpargatas marca «Luna», grasa en latas, tocino, clavos, herraduras, géneros, bolsas de porotos y de maíz, sal en bolsas de arpillera... cuántas cosas que despertaban mi curiosidad. No faltaban el frangollo ni el maíz «pisado» como se le llamaba, de modo que las señoras acudían a comprarlo cada vez que pensaban en esos platos. Don Clemente cantaba coplas detrás del mostrador; como esta:

«Metele que son pasteles
y no confundás con tortas,
cuando uno come solito
es seguro que no engorda»⁴⁰.

39. Relato testimonial de la autora.

40. Relato testimonial de la autora.

El hecho de ser triturado en pequeñas partículas hace que el frangollo necesite una cocción rá-

vida en las frías mañanas de invierno.

EL FRANGOLLO, su receta

Ingredientes (para 6 personas)

- 500 gramos de frangollo.
- 1 kg. de carnaza cortada en trozos.
- 500 gramos de zapallo maduro.
- 250 gramos de tocino.
- 3 cucharadas de grasa pella derretida.
- 2 cebollas verdes picadas.
- Pimentón y comino c/n.
- Sal gruesa c/n.
- 2 litros de agua hervida.

Preparación

HLavar el frangollo con agua tibia y ponerlo a remojar en agua hirviendo durante treinta minutos. En una cacerola ancha, derretir la grasa pella y freír en ella la cebolla verde con el pimentón hasta dorar levemente. Agregar el comino, el zapallo cortado en dados, la carnaza, el tocino en tiras y la sal. Verter el agua hirviendo, mezclar y

dejar cocinar aproximadamente 90 minutos, revolviendo con frecuencia. Retirar y servir acompañando con cebolla verde picada sobre cada porción.

En las provincias de Salta y Jujuy existe una variante de este plato al que suelen agregar batatas peladas, obteniéndose un sabor dulzón. En Salta y Tucumán se llama “queperi” al corte de carnaza para el frangollo.

Dulce de zapallo

SU RECETA

Ingredientes

2 kg. de azúcar
2 kg. de zapallo ANCO, maduro.
1 cucharada de cal hidratada.
Agua c/n.
1 ramita de canela.

Preparación

Colocar el azúcar en una olla y cubrir con agua. Cocinar hasta espesar, es decir, lograr un almíbar a punto de hilo flojo.

Cortar y pelar el zapallo, colocar los trocitos en un recipiente con agua, en la que se habrá disuelto la cal, donde debe mantenerse por 1 hora, al cabo de la cual escurrir y lavar prolijamente. Volcar el almíbar sobre el zapallo y dejar hervir suavemente, agregando a la cocción la ramita de canela.

Curiosidades

- No olvidar de quitar la espuma que se produce al cocinar el almíbar, pues forma «hilachas» oscuras que afean el dulce.
- Una vez frío, almacenar en frascos de vidrio, para evitar la descomposición.
- Puede mezclarse con nueces peladas o molidas.
- La cal disuelta en el agua sirve para endurecer las caras de los trozos de zapallo, evitando así que se destruyan con el hervor.

El dulce de leche

Todos sabemos que la leche es el alimento esencial que aporta al organismo proteínas, calcio, grasas, fósforo, potasio, sodio y vitaminas A, B, y D, razones que la hacen altamente recomendable en cualquier dieta de todas las edades. Posee, además, propiedades preventivas y curativas contra el raquitismo y la osteoporosis, y disminuye los efectos de la gastritis y las úlceras estomacales.

La leche es uno de nuestros alimentos protectores desde la primera infancia y a lo largo de la vida.

Nuestras abuelas eran habilísimas para emplear leche en las comidas: pasteles, cremas y postres salían de sus manos hacendosas.

De ellas, de su ingenio argentino, aprendimos a gustar el dulce de leche que hoy es un placer en buena parte del mundo.

DULCE DE LECHE, su receta

Ingredientes (para dulce casero)

5 litros de leche fresca.

1 kg. de azúcar.

1 ramita de canela (o 2 chauchas de vainilla).

1 cucharadita de bicarbonato de sodio.

Preparación

En una paila de cobre vaciar la leche y hacerla hervir a fuego lento. Incorporar el azúcar y comenzar a mezclar con cuchara de madera de cabo largo, no debiendo en ningún momento dejar en quietud. Agregar el bicarbonato.

Paulatinamente la leche irá tomando un cierto color ocre cremoso.

Agregar la canela y continuar la cocción hasta que reduzca a la mitad y las explosiones que produce el hervor se vean pesadas y lentas.

Retirar, dejar enfriar y guardar en frascos de vidrio.

Curiosidades

- Las abuelas de la zona rural le agregan ceniza de leña de higuera, logrando un color marrón brillante y un sabor muy agradable.

- «La abuela de mis hijos, la pequeña Zette Adela, hacía para mis niños este dulce que ellos saboreaban con verdadero placer. Nunca pude

saber cómo, de qué ingenio, el dulce obtenido era blanco y no marrón, pero idéntico el sabor al mejor preparado. Era una fiesta cuando llegaba de visita con un frasco luminoso como el alba. El enigma no nos fue develado, pero ahora forma parte del mejor recuerdo, especialmente para mi hijo Jorge, el dulcero de la familia»¹⁰⁰.

100. Relato testimonial de la autora.