

Gastronomía criolla argentina

Una visión desde la Horticultura

Burba, J.L.

Estación Experimental Agropecuaria La Consulta
2011



GASTRONOMÍA CRIOLLA ARGENTINA

Una visión desde la Horticultura

José Luis Burba
jburba@laconsulta.inta.gov.ar

1. Introducción

La mayor parte del tiempo los agrónomos nos referimos a la producción de hortalizas en términos estrictamente técnicos, olvidando que las mismas van a formar parte de la elección diaria de nuestras dueñas de casa y mucho más, formarán parte de la comida de nuestras familias, así como de los gastronomos que prepararán nuestras comidas en los restaurantes.

Por esta razón dejaremos por un momento de ser productores para ser consumidores y nos meteremos con uno de los fines últimos de nuestro trabajo: alimentar a la gente de la mejor manera posible, particularmente con comidas criollas.

Para ello debemos involucrarnos con el gran "laboratorio" que es una cocina, sus leyes, sus alcances y códigos.

Para comenzar a entendernos sobre que es la GASTRONOMIA parece conveniente poner en claro algunas definiciones más o menos convencionales.

El prefijo GASTRO está referido específicamente al estómago, y este forma una familia de palabras, como por ejemplo:

- ✓ Gastrología: son los estudios destinados a la elaboración de comidas
- ✓ Gastrolatría: es la pasión por la buena mesa
- ✓ Gastronomía: es el arte de las preparaciones culinarias

Concentrándonos en esta última, veremos que la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura), dice:

- ✓ La GASTRONOMÍA es una necesidad de supervivencia para las naciones. Se trata no solo de mantener vivo un rasgo fundador y esencial de la identidad de sus pueblos, sino de proteger muchos productos naturales representantes de la biodiversidad terrestre.
- ✓ Debe incidir favorablemente en sus propias socio-economías, al valorar ante propios y extraños productos y técnicas, hábitos y conocimientos. La mundialización de la oferta, con su aparato publicitario masivo y agobiante, no debe devaluarla progresivamente.

Por otra parte Víctor Ego Ducrot dice:

- ✓ Es el conjunto de saberes y experiencias sensibles acumuladas y transmisibles, mediante las cuales el Hombre tiende a convertir su necesidad de alimentos, en goce.

Ello implica que la gastronomía debe ser sustentable (preservando al hombre y al ambiente) y democrática (al alcance de todos).

2. Influencia socios culturales y tecnológicas sobre la gastronomía

En los tiempos pasados fueron las inmigraciones quienes "marcaron a fuego" el destino de nuestra gastronomía. Españoles, portugueses, franceses e italianos (...con toda su historia a cuesta), trajeron sus costumbres de elaborar comida y debieron adaptarlas a los productos disponibles en esta parte del continente.

Cuando no pudieron hacerlo " echaron mano" a las importaciones de nuevas especies vegetales y animales para luego reproducirlas y fundirlas con el producto local.

Después el desarrollo de la industria frigorífica dio el gran respaldo a la conservación de alimentos y ello modificó profundamente los códigos de la gastronomía.

En los tiempos actuales la televisión como principal medio de comunicación está influenciando mucho sobre el patrón de conducta de nuestros/as cocinero/as. Hoy existen no solo programas de TV en el que proponen recetas sino que existen canales de televisión con estos fines.

Los viejos recetarios se transformaron en libros, en programas de radio, de TV, en revistas especializadas hasta llegar a Internet como herramienta para la comunicación.

La política económica de un país, que modifica permanente y asimétricamente la capacidad adquisitiva de la población, modifica también nuestros hábitos de consumo, y es muy poco lo que se hace para proponer canastas alternativas o sustitutivas de consumo.

El supermercado primero y el hipermercado después están cambiando no solo el patrón de consumo sino los hábitos alimentarios de la población. Basta pensar en la existencia de comidas semi elaboradas, o "listas para hornear", para ver como se van cambiando las costumbres.

La heladera, la licuadora, la olla a presión, el *freezer*, el microondas, las procesadoras y otros equipos han sido los aportes tecnológicos que promovieron cambios en la cultura gastronómica.

Todo esto acompañando a los cambios sociales y de conductas de la población, que en función de su capacidad adquisitiva y su patrón cultural, se inclinan por sistemas de *delivery* (o comida a domicilio), son fervientes adoradores del *fast food* (o comida rápida tipo "chatarra" para "salir del paso"), y su contrapuesto el *slow food* (o comida lenta y elaborada disfrutando todo el tiempo posible de sus sabores).

Las nuevas tendencias de la investigación científica tienden a valorar cada día más las propiedades nutraceuticas de los alimentos y esta información provoca cambios (algunos muy sutiles) en los hábitos de comer.

2.1. Alimentos y algo más

Comer es una acción que está muy lejos de sentarse a la mesa a deglutir lo que se tiene enfrente. La comida está siempre rodeada de aspectos abstractos.

Los alimentos cambian cuali y cuantitativamente en función del ambiente en que se producen. Son mas o menos tiernos, mas o menos dulces, mas o menos nutritivos. Luego son factibles de ser preparados a través de recetas, tantas como cocineros existan. Estos son los aspectos concretos.

Sin embargo un plato de comida también está rodeado cuestiones abstractas como las significaciones, las connotaciones y las evocaciones.

Tiene significación cuando se le da un determinado grado de importancia (p.e. las comidas en las fechas patrias, o la de un aniversario), tiene connotación cuando ese plato de comida conlleva a un significado adicional (p.e. cuando se comparte por primera vez la mesa con la novia o con el jefe), y tiene evocación cuando trae algo a la memoria (p.e. los raviolos de la abuela o la milanesa de mamá) .

Los alimentos están presentes no solo en el plato. Los encontramos en el lenguaje, en los hábitos religiosos o políticos e implican símbolos, conductas y comportamientos.

2.2. Alimentos y expresiones del lenguaje

Tanta importancia tiene la alimentación en nuestras vidas que todo el tiempo la estamos nombrando aunque sea en sentido figurado.

Hay evocaciones con "buenas" intenciones en piropos y adjetivaciones positivas como:

- ✓ ¡ Que buen **lomo** !
- ✓ ¡ **Budinazo** !
- ✓ ¡ Sos la **frutilla** del postre !
- ✓ ¡ Que **banana** !
- ✓ ¿ Que fue primero el **huevo** o la **gallina**?
- ✓ ¡ Listo el **pollo** y pelada la **gallina**!

También las hay con "malas" intenciones y adjetivaciones denostadoras como:

- ✓ ¡ Sos un **papa** frita, un **zanahoria** !
- ✓ ¡ Sos un **nabo**, medio **zapallo**, **chauchón** !
- ✓ ¡ Quedó como un **pollo** mojado !
- ✓ ¡ Son un **lenteja**, **salame** ! ¡ no te abatates !
- ✓ ¡ Se hizo **puré**...!
- ✓ ¡ Es un **perejil**...
- ✓ ¡ Al lado mío quedó hecho un **poroto** !
- ✓ ¡ Me importa un **rábano**, o un **comino** !
- ✓ ¡ Este **pucherazo** se come la **galletita** !

Si prestamos atención la mayor parte de estas últimas adjetivaciones utilizan a las hortalizas como elemento de comparación. Esto no debe llamar mucho la atención ya que en el sub mundo de la agronomía, estas siempre fueron las "cenicientas" del cuento.

2.3. Alimentos, religión y política

La historia universal está ligada, como no podría ser de otra manera, al hábito de comer y alimentarse, y sino veamos algunos ejemplos.

- ✓ Existen registros de muerte durante la época de la Inquisición a una cocinera por preparar "cocido judío".
- ✓ También se observaba la conducta sobre el consumo de jamón o tocino para verificar de qué se trataba de un "cristiano viejo".
- ✓ Los hindúes no comen carne de vaca, los vegetarianos solo consumen vegetales, los lacto, ovo vegetarianos solo consumen vegetales, huevos y lácteos.

- ✓ Luego de la invasión japonesa a territorios de EEUU durante la II Guerra Mundial se promovía el no consumo de pescado crudo (asociado a la cultura japonesa).
- ✓ La fe cristiana promueve ayunos y vedas de carne en Semana Santa y eso en la Argentina se ve reflejado en un puntual consumo de bacalao y garbanzo.

2.4. Alimentos y comportamiento social

Las sociedades cambian, y por lo tanto los hábitos alimenticios también, sin embargo existen **tradiciones** muy poco vulnerables al paso del tiempo. Una de ellas son las comidas en "fechas patrias". Esas son las oportunidades para comer solo loco, empanadas o pastelitos.

El asado dominguero (casi exclusivo de expertos varones), también es tradicional, al menos en las áreas urbanas desde la década de 1950. A pesar que solo se trata de carne y sal, es clásico el brindis "por el asador", mientras que de la dueña de casa, que cocinó otras 13 veces en la semana (platos seguramente mucho mas complejos), nadie se acuerda en tiempo y forma.

Por otra parte la **segmentación social** promueve actitudes que rayan en la xenofobia. Tal es el caso del consumo del cebiche (peruano) versus el sushi (japonés). Se trata en ambos casos de pescado crudo, sin embargo el status social de ambos es muy diferente. También es parte de lo mismo las comidas asociadas a las "altas" clases sociales como consumir caviar y champagne, o las "bajas" clases sociales como los locros populares.

Los cambios en los **ritmos laborales y las modas** en los centros urbanos, y la presión de empresas nacionales y multinacionales, terminan imponiendo lo que denominan *fast food* o comidas rápidas, denostadas por otros sectores como "comida chatarra".

La competencia de la misma es *slow food* o comidas lentas, disfrutando las viejas recetas en prolongadas comilonas. Sin embargo aún hoy está asociada a comidas de altos costos.

Cerca de todo ello, aparece en el mercado los *salad bar*, *diet bar* y *light bar*, y hasta centros de consumo de agua mineral (¿??), todo escrito en inglés para que sea mas "digerible".

2.5. Alimentos, criterios y preconceptos

La tradición gastronómica se ha encargado de segmentar los alimentos en función de sus propiedades, particularmente asociado a la buena cocina nacional y popular. Hasta se habla de "MALOS" y "BUENOS".

Los "buenos" o tradicionales son aquellos platos calientes, jugosos, fuertes, naturales, abundantes y elaborados con viejas recetas. Estos son los guisos, estofados, sopas y ensopados, altamente calóricos y proteicos destinados a los "varones de la casa para que aguanten en ritmo del trabajo pesado". Son muy difíciles de reemplazar.

Los "no tan buenos" o modernos son aquellos platos secos, fríos, suaves, acompañados de conservas, escasos en volumen, como son las comidas "a la plancha", las ensaladas, y los escabeches. Están destinados a las mujeres o varones de trabajos livianos y son fáciles de reemplazar

3. El concepto de lo criollo

El vocablo criollo proviene del portugués *criuolo*, y este del verbo criar. Por extensión se ha denominado como criollos a los hijos de europeos nacidos y criados en las colonias americanas.

Por homología se le ha llamado criollos a todos los nacidos en América y por extensión errónea a los mestizos y a los gauchos.

Por adaptación denominamos GASTRONOMIA CRIOLLA a aquella rama del arte culinario "hija" de la cocina europea fusionada y enriquecida con los sabores americanos.

Como las variantes en América son incontables, nos referiremos específicamente a la **gastronomía criolla argentina**, aunque muchos de nuestros vecinos compartan buena parte de esta cultura, ya que la desarrollaron juntos mucho antes que existieran las actuales líneas de fronteras.

La gastronomía criolla argentina no está regida solo por recetas ni por técnicas especiales. La misma depende de cuestiones culturales, políticas y económicas y debe formar parte del patrimonio cultural intangible de nuestro país.

En este texto solo haremos referencias especialmente a aquellas preparaciones culinarias que contienen hortalizas o aromáticas y eventualmente algunos granos nativos.

Un plato es criollo cuando, entre los integrantes de esa cultura y de esa sociedad, hay consenso que le es propio. Sin embargo estos pueden tener diferentes puntos de nacimiento.

Podrán ser **originarios o pre hispánicos** como el locro, el chipá, el mote, el charqui, la mazamorra, la humita o el tamal). Podrán ser **importados** como la empanada y el asado, o **fusionados** como la carbonada, la chanfaina, el puchero o el gigote.

Etapas de la gastronomía criolla

Solo tratando de ordenar el tema para estudiarlo mejor, algunos autores han propuesto, en forma más o menos convencional, una serie de etapas en que la gastronomía argentina puede dividirse.

Etapa pantofágica

Corresponde a la etapa pre hispánica o aborígen (antes del año 1500), y se denomina así porque los europeos llegados veían que los nativos comían "de todo", y cuando decimos "de todo", es "de todo": insectos; ofidios; pescados; batracios; carnes blancas y rojas varias (incluso humana) y hortalizas nativas (granos como maíz, poroto y quínoa; tubérculos y raíces como papa, oca, mandioca, ñame, batata y frutos como zapallo, pimientos y ajíes.

Otras hortalizas americanas como el tomate, llegan a la Argentina de la mano de los europeos, quienes ya lo habían adoptado.

La agricultura aborígen argentina tiene características muy diversas. Por un lado nativos del noroeste que cultivaban en sofisticadas terrazas bajo riego, mientras que los pampeanos y sureños nunca fueron agricultores.

Sintetizando es posible separar en tres grupos a las áreas geográficas (Ver Figura 1), donde se practicaba agricultura:

- ✓ La **Noroeste y Centro Oeste** (kollas, atacamas, omaguacas, diaguitas, capayanes, alongastas y huarpes), que, en función de la altitud en que vivían y de la disponibilidad de riego y buenas tierras, cultivaron pimienta, ají, papa, ulluco, oca, maíz, quínoa, zapallos y calabazas, poroto y maní.
- ✓ La **Noreste y Centro** (chiriguano, wichis, chanes, guaycurúes, abipones, tobas, lules, vilelas, tonicotes, mocovies, comechingones, sanavirones, guaraníes, kaikanos y chaná), que cultivaban mandioca, maní, batata, yacun, ajipa, achira, ahojcha, zapallos y ajies.
- ✓ La **Sur Oeste** (pehuenches y mapuches), que cultivaban maíz, papa, quínoa, oca y madi.

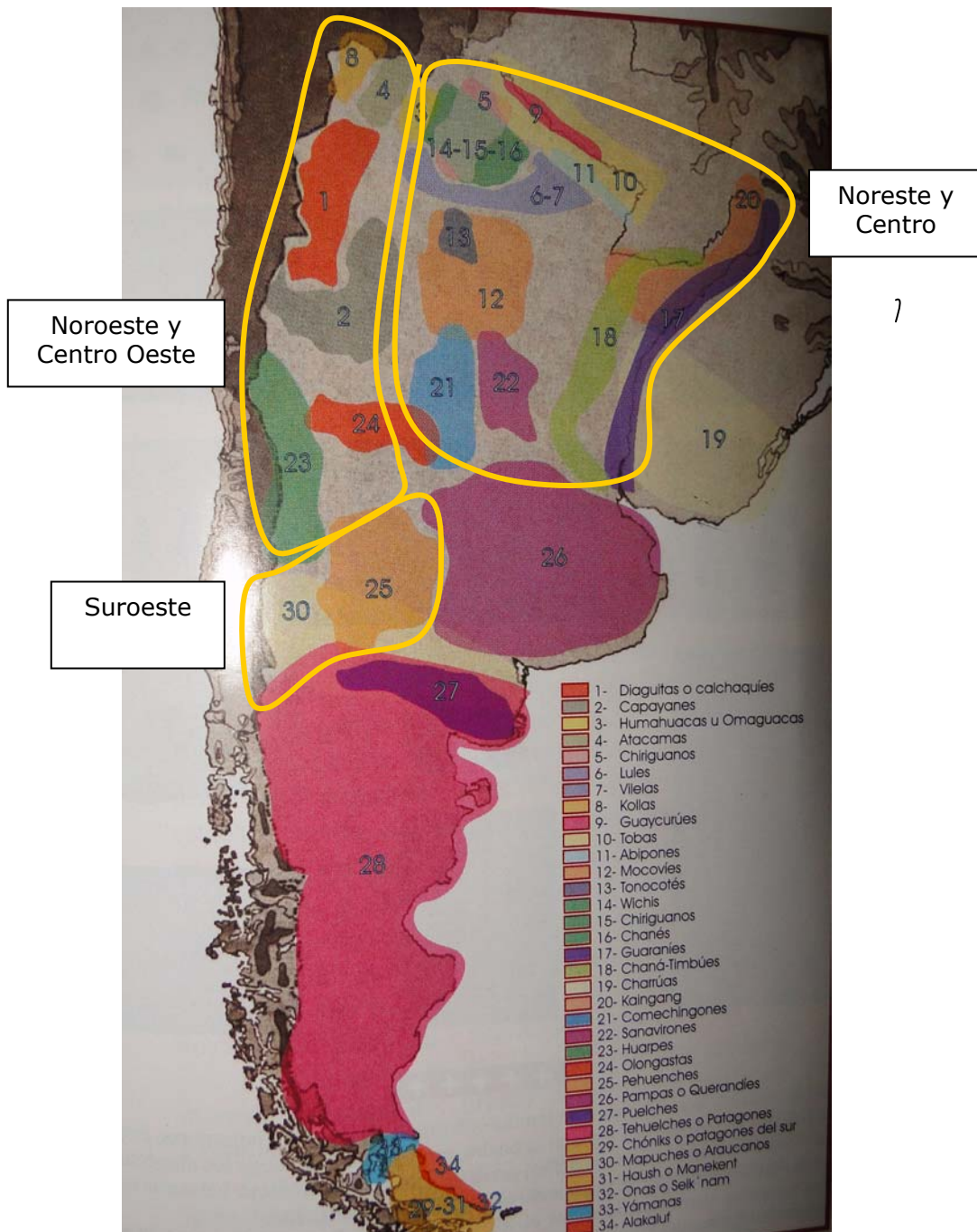


Figura 1 – Distribución geográfica de los aborígenes argentinos y su aptitud como agricultores (adaptado de Solá, M.D.)

Los nativos pampeanos y patagónicos (querandíes, puelches y tehuelches entre otros), fueron expertos cazadores-recolectores, pero nunca practicaron la agricultura.

Etapa del rechazo español

Se desarrolló aproximadamente durante 100 años (desde el año 1500 a 1600), caracterizada por el rechazo europeo de la comida aborigen. Los nuevos habitantes de estas tierras no pudieron acostumbrarse a muchas prácticas alimenticias de los nativos.

Extrañando sus platos tradicionales se produce en esta etapa el inicio del ingreso de especies animales y vegetales del viejo mundo y oriente, las que previa etapa de adaptación, formaron luego parte de muchos de nuestros platos criollos.

Etapa de fusión

Entre los años 1600 a 1700 se radican franceses, españoles e italianos y se consolida la adaptación y adopción de nuevas especies, no solo desde Europa sino de regiones tropicales y sub tropicales del propio continente americano.

Hay platos propios del patrimonio criollo de dos orígenes:

- ✓ Los originarios fusionados con especies introducidas, y
- ✓ Los introducidos fusionados con especies originales.

Platos originarios como el locro, la carbonada, los tamales y las humitas, el charquicán, en los que y la introducción le aportó cebolla, ajo, zanahoria, garbanzo, repollo y perejil entre otras.

Platos introducidos como la chanfaina el gigote, el puchero y la polenta entre tantos otros sobre los cuales la agricultura aborigen le aportó maíz, papa, pimientos y ajíes, tomate, poroto zapallo, batata y mandioca

Hay un caso que merece especial dedicación: el puchero. Proviene del "cocido" español), originalmente se preparaba con carne de vaca y cerdo solo con garbanzos, coles y zanahorias. En América se incorpora: papa; poroto; batata; zapallo; choclo y se condimenta con pimentón y ajíes.

Es este un plato típico de la fusión de las cocinas. Se lo considera la ración alimenticia básica y el más popular de los platos, hasta el punto que da lugar a dos dichos clásicos: "ganar para puchear" y "parar la olla", este último se refiere a enderezar la olla sin patas sobre las brasas, ambos referidos a lograr un salario o jornal lo suficiente como para poder alcanzar a un buen plato de comida.

La polenta (que proviene de una masa espesa italiana), originalmente constaba de harina de cebada. En América se sustituye la cebada por maíz y se incorpora salsa de tomate y ajíes.

Etapa de indiferencia

Desde el año 1700 a 1780 se desarrolla una etapa en que los hechos de la vida política, económica y social de la Argentina no dejan espacio para la creatividad en el campo de la gastronomía. La comida es monótona y está representada por carnes asadas y guisadas acompañadas de ensaladas y hortalizas cocidas.

Etapa de las mingas

Las "mingas" (reuniones convocadas para fines muy específicos pero siempre a través de la comida), se desarrolló desde el año 1780 a 1890. Es en esta etapa en que se inicia la consolidación de la típica cocina hispano criolla: escabeches, ceviches, charquican, locros, pucheros, albóndigas.

Aparece la primera Escuela de Cocina del Virreinato (1790), a cargo del francés apodado Monsieur Ramón, cuyo verdadero nombre era Raymond Aignesse. En realidad se trataba de una escuela para ayudantes de cocina en la taberna del francés, donde comieron patriotas e invasores ingleses.

También aparecen las primeras "Petronas" (por Doña Petrona C. de Gandulfo), como lo fueron las más que conocidas Mariquita Sánchez de Thompson y María Ana Perichon de O'Gorman (La Perichona). Fueron famosas en la época por la variedad y calidad de los platos que presentaban en las frecuentes reuniones sociales.

Etapa de desarrollo propio

Desde el año 1890 a 1945, fuertemente influenciada por las inmigraciones se inicia esta etapa multicultural pero definiendo verdaderos **inventos criollos argentinos**, creados por lo general de eximios cocineros de las provincias del Norte.

Veamos algunos ejemplos:

- ✓ El revuelto Gramajo (papas fritas, huevo y cebolla), lleva el nombre de su inventor el General Gramajo, asistente de Julio Argentino Roca.
- ✓ El postre de vigilante (queso y dulce de membrillo o batata), creado en los '20 es originario de una cantina de Palermo Viejo frecuentada por miembros de una comisaría cercana.
- ✓ La salsa golf (mayonesa + salsa de tomate), fue creada por Federico Leloir (Premio Nobel) mientras experimentaba casi jugando con mezclas en un campo golf de Mar del Plata.
- ✓ Si bien las papas fritas y el puré de papa "regresó" desde Europa, es considerado nativo el puré mixto de papa y zapallo.
- ✓ Muchos autores coinciden que jamás podrían ponerse de acuerdo para hacer algo un milanés y un napolitano, por lo que la milanesa napolitana no fue un invento italiano. En realidad fue un invento argentino de los '40 creado por el restaurante Napoli ubicado en Buenos Aires frente al Luna Park.
- ✓ Otro tanto ocurre con los sorrentinos (que no existen en Italia), ya que fueron creados en el restaurante Sorrento que se ubicaba en Corrientes y Cerrito en Buenos Aires y con los tallarines de la Parissien del restaurante Paris ubicado en el Hipódromo de Palermo
- ✓ Las papas a caballo (cubiertas de huevos fritos), surgieron en un viejo bodegón de la Chacarita luego que ante una falta total de suministros improvisaran un plato. Los proveedores de la urgencia traían estos a caballo.
- ✓ Los ñoquis (gnochi) de papa, considerados hoy como lo mejores, también tienen origen en estas tierras de donde es oriundo el tubérculo, de lamisca forma que la polenta en su versión actual con el maíz americano o los canelones de choclo.

Muchas recetas propias y genuinas originadas en las provincias no alcanzaron difusión nacional, pero no por ello son menos importantes. Solo como ejemplo podemos citar:

- ✓ Papas a la balcarceña
- ✓ Papas a la salteña

- ✓ Huevos Belgrano
- ✓ Perdices en escabeche
- ✓ Membrillos a la humita
- ✓ Sopa salteña
- ✓ Tomatican con chichoca
- ✓ Chimichurri
- ✓ Guiso de habas tilcareño
- ✓ Mata hambre o Matambre a la cacerola
- ✓ Salsa criolla
- ✓ Chipá

Etapa Justicialista

Etapa corta pero contundente que se desarrolló desde el año 1945 a 1950, impulsada a nivel gubernamental.

Tres hechos de gran significación:

- ✓ El asado rural se muda del campo a las áreas suburbanas y urbanas proviniendo del **asado con cuero** de varios cientos de años, pasó por el **asado a la cruz** y llega a las ciudades el **asado a la parrilla** (forma práctica y reducida). El "sanguche" de chorizo, más tarde llamado "choripan" surge también en esta época.
- ✓ Se promueve la comida local a través de la publicación oficial del Libro de la papa (1952), una recopilación de recetas simples y económicas organizado por el Ministerio de Asuntos Agrarios bonaerense.
- ✓ Se promueven (a comienzo de los '50), a través de Ministerio de Salud Pública de la Nación, las "huertas de la salud", un antecedente bien logrado del ProHuerta actual.

Etapa de transición

Desde el año 1950 a 1980 a través de una fuerte influencia de la TV, los inicios del supermercado, los aportes de la tecnología en los electrodomésticos y la presencia de locales de *fast food* (en aquel momento solo con gaseosas colas y panchos), la gastronomía argentina se prepara para desarrollar nuevos hábitos alimenticios debidos fundamentalmente a los nuevos patrones de conductas sociales y laborales.

La Coca Cola si bien se empieza a fabricar en el país en 1942, toma auge en la década del '50 y las hamburguesas, a pesar de ser "inventadas" en 1892, aparecen en nuestro país en los '60

En ella se mezclan las viejas con las nuevas recetas que se "forman" desde la oferta de nuevos productos y formas de prepararlos.

Etapa internacional

Desde el año 1980 a 2000 ocurre un crecimiento explosivo de las escuelas de cocina. Ingresan las comidas exóticas: chinas, japonesas, iraníes, etc. y aparecen los "platos de autor".

Coincide esta con la difusión de las propiedades nutraceuticas de muchos alimentos y del "buen comer" en sentido de lograr buena salud.

Etapa "expulsiva"

Algunos autores definen a esta etapa a partir del 2000 hasta nuestros días, la que se caracteriza por la proliferación de comedores populares, perdiéndose cada vez más la comida "en casa".

Los miembros de la familia son "expulsados" de la casa: los niños comen en las escuelas; los adultos mayores en hogares de día; los trabajadores desocupados en ollas populares y la población activa "fuera de su casa" en comidas al paso urbanas o la olla rural.

Quizás la principal característica de esta etapa es la cocina a "un solo fuego", es decir, con una única fuente de calor y un único contenedor, se debe cocinar muchos elementos (carnes, granos, hortalizas), en forma simultánea pero diferencial para que estén "a punto".

4. Algunas consideraciones sobre la "comida regional"

Como se dijo, un plato es criollo cuando, entre los integrantes de esa cultura y de esa sociedad, hay consenso que le es propio. Por lo tanto si la sociedad argentina entiende que las empanadas o el asado son platos criollos (aunque hayan venido de de las culturas árabes y mongólica), realmente lo serán y formarán parte de lo denominado comida regional.

La UNESCO en 1996 toma partido sobre el patrimonio gastronómico regional y define:

"Toda política cultural bien diseñada debe asumir que el acto de comer, concebido como una tradición, y a la vez como un acto de creatividad, es mucho más que un hecho alimenticio"

Un hecho cierto que llama la atención es el uso de eufemismos o la mutación de palabras según convenga. Cuando la comida criolla, campesina o popular es "adoptada" por las clases dominantes se denomina "comida regional".

Algunos ejemplos pueden ilustrar esta afirmación.

Un guiso de poroto negro en el Noreste Argentino, es una **comida popular**, sin embargo, cuando un turista viaja a Brasil y consume *feijoada*, ese mismo poroto negro cambia de estatus para transformarse en **comida regional**.

Algo similar ocurre con el consumo de asado o guiso de llama en la Quebrada de Humahuaca. Para la población local forma parte de su tradición, para el turista son comidas regionales que representan de cierto modo un esnobismo.

Lo mismo ocurre con los tamales, humitas u huaschalocros.

Comida criolla y poesía cuyana

.....y dijo Armando Tejada Gómez

*Me voy, estoy campante, soy la lengua del fuego,
pero cuando fundemos la casa frente al sol,
cuando entremos a ella desnudos tu cuerpo y mi cuerpo,
tendremos que saber **como se cuecen las habas,
como se pica el ajo, como se asa un pescado**
para que nos amemos con los viejos rituales
que la sartén antigua escandaliza y fríe.*

*Yo hablaré con el viejo de huelgas y salarios
y tu entrarás al templo breve de la cocina.
Y allí, sencillamente, como pollos mojados,
iremos aprendiendo a saborear la vida.*

*Ese día sabré que el vino toca fondo,
y en tus ojos maternos **reirá la cebolla.**
Volverás de allí adentro
trayéndome una lágrima vegetal y profunda de mujer jubilosa.*

*Todos nos reiremos del laurel hacia arriba,
desde la **flor del tuco al estofado orondo,**
porque somos tan torpes que recién entendemos
que el amor se cocina en el sueño y las ollas.*

5. APOORTE DE LAS HORTALIZAS A LA GASTRONOMÍA CRIOLLA

Una de las tantas maneras de cuantificar la importancia de las hortalizas en la dieta de los argentinos es analizar de qué manera participa en la composición de los platos criollos.

Se tomaron como referencia 13 platos tradicionales citados con alta frecuencia en la bibliografía, considerados a nivel nacional como los más representativos (Cuadro 1)

Cuadro 1 - Participación cualitativa de hortalizas en la gastronomía criolla

HORTALIZAS Y PREPARADOS	Hortalizas americanas								Hortalizas asiáticas africanas y europeas					
	Maíz	Papa	Poroto	Pimiento/AjÍ	Zapallo	Tomate	Batata	Mandioca	Ajo	Cebolla	Zanahoria	Garbanzo	Perejil	Orégano
1. Locro	X	X	X	X	X	X	X			X			X	
2. Puchero	X	X	X	X			X	X		X		X	X	
3. Carbonada	X	X			X	X	X		X	X	X			
4. Estofado criollo	X	X		X		X				X	X		X	X
5. Tamal	X			X						X				X
6. Humita	X			X		X	X			X	X			
7. Mote	X			X										
8. Pirco	X		X	X	X					X				
9. Empanadas		X		X						X	X			
10. Charquicán	X	X	X	X	X				X	X				
11. Gigote				X						X				
12. Chanfaina				X		X				X				X
13. Chichoca					X	X							X	

En la cocina criolla hay 5 hortalizas "estrellas": el pimiento /ajÍ, la cebolla, el choclo / maíz molido, el tomate, la papa y el zapallo. Ellas acaparan casi el 70 % de participación en sus preparaciones.

El total de hortalizas americanas representan el 65 % de la participación en la comida criolla frente al 35 % las de otros orÍgenes.

Cuando la población urbana es encuestada manifiesta que para su salud es muy importante el consumo variado pero en diferente orden de importancia de los alimentos. Esto es:

- Frutas 44 %
- **Hortalizas 38 %**
- Carne vacuna 32 %
- Pastas 21 %
- Pollo 19 %
- Pescado 9 %
- Carne cordero 2 %
- Carne cerdo 1 %

Cuando se refiere solo a la importancia de las hortalizas en la dieta alimentaria urbana la distribución de opiniones es la consignada en la Figura 1. Casi el 90 % de la población entiende que el consumo de hortalizas es importante, bastante importante y muy importante.

Sin embargo estas respuestas no se ven necesariamente reflejadas en el consumo (Cuadro 2), ya que solo 5 especies representan más del 70 % del consumo, cuando en realidad hoy las góndolas y las verdulerías presentan como oferta más de 40 hortalizas.

De estas, el 55 % (90 kg/año/persona), corresponde a hortalizas de origen americano.

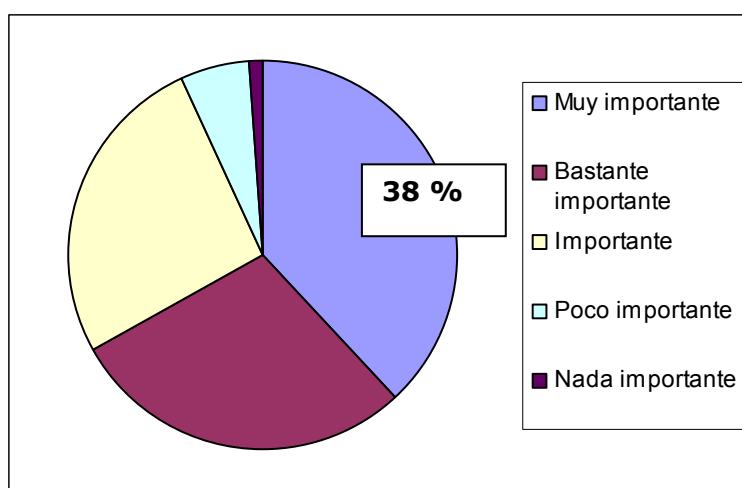


Figura 1 - Valoración de las hortalizas en la dieta alimentaria urbana. (Mar del Plata 1999)

Cuadro 2 - Consumo aparente *per capita* de hortalizas en el mercado de Buenos Aires (1)

ORDEN	ESPECIE	kg/habitante/año (2)
1	PAPA	50,450
2	TOMATE	21,570
3	LECHUGA	20,380
4	CEBOLLA	13,200
5	ZANAHORIA	11,430
6	ACELGA	8,500
7	ZAPALLITO	6,300
8	BATATA	6,300
9	ZAPALLO	3,600
10	REMOLACHA	2,600
11	REPOLLO	2,500
12	CHAUCHA	2,300
13	COLIFLOR	2,200
14	ARVEJA	2,100
15	AJO	2,090

(1): Fuente: Barreiro *et al.* 1973. Determinaciones de tendencias y variaciones de oferta en hortalizas. Revista de la Bolsa de Cereales 2870. Buenos Aires.

(2): Debe considerarse que el valor habitante/año o *per capita*/año surge de una media aritmética. El concepto comensal/año es por lo general mayor y guarda relación con hábitos y costumbres. Así las poblaciones con etnias nativas no poseen el hábito de consumir repollos o coliflores, mientras que son grandes consumidores de zapallo, papa, choclo o batata.

Con una profunda polarización de los ingresos de la población (el 20 % mas rico gana mas de 12 veces que el 20 % mas pobre), y una disminución de los gastos en compras de hortalizas y frutas, el panorama aparece desalentador.

En 30 años (entre 1965 y 1996), las compras de frutas y hortalizas disminuyeron a razón de 1 % anual.

Contribución del INTA La Consulta a la mejora de la gastronomía criolla

Los planes de trabajo actuales del INTA La Consulta contribuyen a la mejora (genética y cultural), de hortalizas como ajo, cebolla, orégano, pimiento, tomate, zanahoria y zapallo.

Tanto sean de origen americano como europeo o asiático, este aporte es del orden del 59 % de participación en los principales platos de la gastronomía criolla argentina.

Si esta polarización no se revierte, la tendencia será a que los pobres sigan apelando a los platos colectivos que son baratos, "llean" y gustan, representados por los guisos y ensopados, que debido a su desequilibrio entre malas grasas, proteínas, fibras y vitaminas terminarán dando lugar a una población obesa de baja estatura y poca salud.

Por otra parte los ricos echarán mano cada día mas a los platos individuales que son caros, nutren y "adelgazan", representados por carnes magras a la plancha y ensaladas, que darán lugar a individuos delgados y altos que gozan de buena salud.

Propuesta

Ante esta situación cabe preguntarse

- ✓ ¿Como podemos modificar esta situación?
- ✓ ¿Debemos modificar nuestros planes de trabajo?
- ✓ Además de pensar en el agricultor ¿no deberíamos pensar también en el consumidor
- ✓ ¿Es adecuado el enfoque del ProHuerta ?

Debería ser motivo de algunos debates

Y para terminar echamos mano a una sentencia de Manuel Belgrano...

"El mejor medio de socorrer la mendicidad y miseria es prevenirla y atenderla en su origen".

Bibliografía

- BARRETO CONSTANTIN, A.M. 2010. Aspectos del comer y beber en tiempos de Urquiza (1850-1870). Editorial Dunken, 160 p.
- DUCROT, V.E. 2009. Los sabores de la patria. 2ª. Ed. Buenos Aires. Grupo Editorial Norma, 256 p.
- GOBIERNO DE BUENOS AIRES. 2002. La cocina como patrimonio (in) tangible. En: Primeras Jornadas de Patrimonio gastronómico. Temas de Patrimonio 6. Secretaría de Cultura, 246 p.
- PARODI, L.R. 1966. La agricultura aborígen argentina. EUDEBA. Buenos Aires, 48 p.
- REPUBLICA ARGENTINA, 2010. Glosario gastronómico tradicional. En: La Gaceta Alimentaria. www.businessnewsletters.com.ar
- SOLA, M.D. 2009. Aborígenes argentinos, Gradifco, 272 p.

GLOSARIO

ESPECIES NATIVAS

Achira: (*Canna edulis*). Se consumen sus rizomas tiernos

Achojcha: (*Cyclanthera pedata* var. *Edulis*). Se consumen como pequeños pepinos

Ajipa: (*Pachyrrhizus ajipa*). Se consume la raíz carnosa, similar a la remolacha.

Madi: (*Madia sativa*). Planta de la familia de girasol utilizada para extraer aceite.

Oca: (*Oxalis tuberosa*) .Tubérculos con sabor a castañas

Ulluco: (*Ullucus tuberosus*). Tubérculos pequeños que se consumen cocidos

Yacón: (*Polimnia edulis*). Especie perenne pariente del girasol. Se consumen sus raíces carnosas.

PLATOS CRIOLLOS

Carbonada: guiso de carne sobre base de zapallo y otras hortalizas

Chanfaina: guiso de carne y menudos de cordero con hortalizas

Charqui: carne secada al sol

Charquicán: guiso de charqui con hortalizas

Chichoca: tomates secados al sol cocidos al horno con miga de pan, zapallo y perejil

Empanadas de carne: masa de harina de trigo con carne, hortalizas y condimentos

Estofado criollo: guiso de carne con hortalizas

Gigote: carne picada rehogada en grasa sobre pan tostado rehogado con cebolla y pimentón

Humita: salsa espesa de choclo y condimentos

Locro: guiso de carne y maíz con hortalizas condimentado con "frito"

Mote: guiso de tripa gorda y chorizo con maíz y pimienta

Pirco: guiso de carne de cerdo con maíz, poroto y zapallo condimentado con "frito"

Puchero: guiso de carne y chorizo con hortalizas condimentado con "frito"

Tamal: masa de harina de maíz con carne condimentada envuelta en "chala"

Tasajo: carne secada a la sal

PREPARACIONES

Frito: cebolla ají y pimentón sofrito en aceite

Guiso: sinónimo de estofado. Alimentos sometidos a la acción del fuego previo rehogar (sofreír) algunas hortalizas en grasa o aceite

Rehogado: alimento frito para que se impregne la grasa y los ingredientes con que se condimentan

Sancocho: revuelto de carnes semi cocidas

Sofrito: condimento que se añade al guiso compuestos por ingredientes fritos en aceite, especialmente cebolla y ajo