

ALADI (Cj. 41) 02

# Sabores y Aromas

# en ALADI...TE CUENTA



# ALADI

Asociación Latinoamericana de Integración  
Associação Latino-Americana de Integração



## INTRODUCCIÓN

### **SABORES Y AROMAS** **en ALADI...TE CUENTA**



Y...nuestro viaje imaginario continuó. Mantuvimos nuestro itinerario virtual que al surcar el cielo regional, nos permite visitar desde el Sur del Río Bravo hasta la Patagonia pasando sobre el Caribe, para luego cruzar el Amazonas y los Andes hasta posarnos sobre las riberas Platenses.

Pero, había algo que nos faltaba. Nuestra nave seguía incorporando pasajeros, cada vez más. Nuestro brindis de cultura se nutría al incorporar las Leyendas de cada una de las estaciones que visitamos. Sin embargo, seguíamos pensando que todavía nos faltaba un componente que enriqueciera nuestra bitácora de vuelo.

Casi como por arte de magia, más que una idea, nos llegó una oferta que surgió como la luz al final del túnel. Una amiga, una hada madrina, Silvia Ginerman se nos acercó con una oferta tentadora, y en varios sentidos. Cuando conocimos esas tentaciones, no dudamos en dejarnos llevar por ellas.

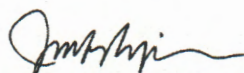
Nuestra pregunta de siempre era ¿cómo ampliamos nuestro menú de abordaje? No lo hablábamos, no lo discutíamos, pero sí lo pensábamos, y sin vacilar, lo decidimos. Era la hora de incorporar nuevos ***SABORES Y AROMAS en la nave de ALADI...TE CUENTA.***

Parte fundamental de cualquier expresión cultural, sin lugar a dudas, es la cocina y, precisamente, ella estaba totalmente ausente. Teniendo una riqueza tan a la mano que refleja la identidad de las culturas que se amalgaman en el crisol aladiano, ¿por qué no divulgarlas y hasta disfrutarlas en tan grata compañía, como son nuestros pasajeros?

Entonces, a partir de hoy, cuando damos inicio a un nuevo año de vida, el veinticuatro, ampliamos nuestro brindis cultural al poner en manos de todos una parte de los secretos, quizás los más sencillos, de nuestra cocina latinoamericana. Ponemos, así, de relieve nuestra diversidad gastronómica, las costumbres ancestrales que se transmiten de generación en generación y que, por ello, forman parte ya de nuestra tradición, nuestra cotidianidad.

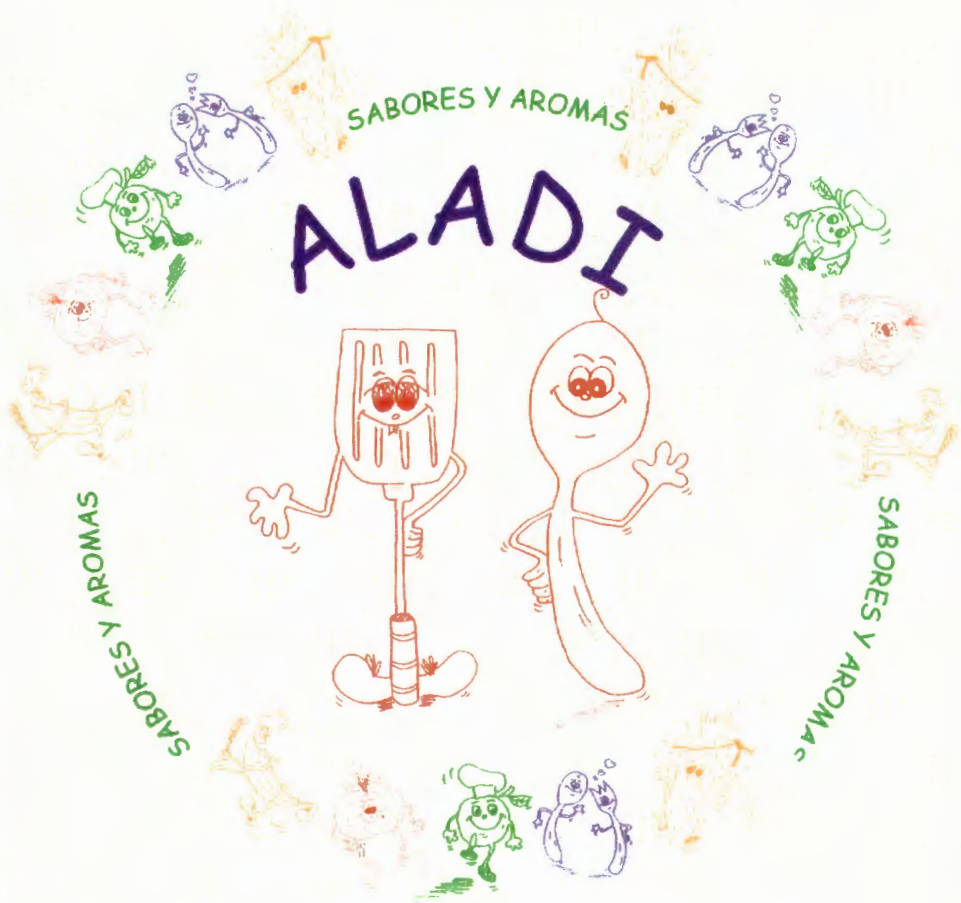
No perdamos más tiempo. Abordemos ya nuestra nave y comencemos nuevamente a surcar el cielo regional y saboreemos estos nuevos platillos que conforman la nueva carta, el menú que se ha renovado porque ALADI...TE CUENTA tiene ahora nuevos **SABORES Y AROMAS.**

Montevideo, Agosto de 2004



Juan Francisco Rojas Penso  
Secretario General

...Nos integramos a través de los  
sabores y aromas...





## ¿QUÉ ES LA ALADI?

La Asociación Latinoamericana de Integración es un organismo intergubernamental que asocia a doce países miembros de América Latina:

ARGENTINA	COLOMBIA	PARAGUAY
BOLIVIA	CUBA	PERÚ
BRASIL	ECUADOR	URUGUAY
CHILE	MÉXICO	VENEZUELA

Abarca un territorio de casi 20 millones de kilómetros cuadrados y a más de 430 millones de habitantes.

## ¿CUÁNDO SE FORMÓ?

El 12 de agosto de 1980 los países de América del Sur y México suscriben el Tratado de Montevideo instituyéndose la ALADI. El 26 de agosto de 1999 la República de Cuba se incorpora como el duodécimo país miembro de la Asociación.

## ¿POR QUÉ SE FORMÓ LA ALADI?

En 1960 se firma el primer Tratado de Montevideo estableciendo la Asociación Latinoamericana de Libre Comercio (ALALC). En aquel entonces los países latinoamericanos comerciaban principalmente con Europa y Estados Unidos.

La Segunda Guerra Mundial y los años seguidos de la postguerra marcaron cambios favorables a la economía de los países de América Latina, por cuanto sus bienes primarios (carne, cacao, azúcar, etc.) encontraron mercados en esas naciones devastadas. Poco tiempo después, los países europeos comienzan a reordenar sus economías y a impulsar la recuperación de su sector agrícola e industrial. Esta nueva realidad incidió negativamente en las exportaciones latinoamericanas.

Los Gobiernos latinoamericanos, en su propósito de encontrar medidas de corrección e impulsados por las exigencias de crear fuentes alternativas de empleo para una población con una de las tasas más altas de

crecimiento (2,6%), iniciaron planes de industrialización para atender las necesidades de abastecimiento en bienes de consumo duradero y bienes de capital. Este objetivo, unido al interés de captar mayores inversiones destinadas al desarrollo del parque industrial, obligaba a que los pequeños mercados se ampliaran, de manera que la producción masiva bajara costos y elevara el rendimiento, permitiendo mejores posibilidades de competencia.

Así, en 1960 se logró un acuerdo inicial entre siete países: Argentina, Brasil, Chile, México, Paraguay, Perú y Uruguay, que perseguía alcanzar una mayor integración económica, a través de la ampliación del tamaño de sus mercados y la expansión de su comercio recíproco. Con posterioridad se unieron las naciones de Colombia, Ecuador, Bolivia y Venezuela.

En 1980, los Gobiernos de estos once países modifican el viejo tratado y deciden reafirmar la voluntad política de fortalecer el proceso de integración, hacerlo más flexible en su aplicación, y suscriben el nuevo Tratado de Montevideo (TM-80).

### **¿PARA QUÉ SIRVE? (Funciones)**

- Para promover y regular el comercio recíproco de los países miembros.
- Para apoyar la complementación económica entre ellos.
- Para desarrollar acciones de cooperación que contribuyan a la ampliación de sus mercados nacionales.

### **¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS?**

La creación de un área de preferencias económicas teniendo como objetivo final el establecimiento de un mercado común latinoamericano.

La ALADI se formó con el propósito de reducir y eliminar gradualmente las trabas al comercio recíproco de sus países miembros; impulsar el desarrollo de vínculos de solidaridad y cooperación entre los pueblos latinoamericanos; promover el desarrollo económico y social de la región en forma armónica y equilibrada a fin de asegurar un mejor nivel de vida para sus pueblos; renovar el proceso de integración latinoamericano, y establecer mecanismos aplicables a la realidad regional.

## ¿CÓMO LO HACE?

Mediante tres mecanismos:

- Preferencia arancelaria regional: consiste en una rebaja porcentual de los impuestos que cada país cobra a sus importaciones cuando los productos provienen de la región.
- Acuerdos regionales: son los suscritos entre todos los países miembros. Por ejemplo: nóminas de apertura de los mercados a favor de los países de menor desarrollo económico relativo (Bolivia, Ecuador y Paraguay); acuerdo de cooperación científica y tecnológica; acuerdo de intercambio de bienes en las áreas educacional, cultural y científica.
- Acuerdos de alcance parcial: son los suscritos entre dos o más países, sin obligación de que participen todos. Hay casi 100 acuerdos de este tipo y de naturaleza muy diversa: promoción del comercio; complementación económica e industrial; agropecuarios; etc.

El TM-80 también permite que los países miembros de la ALADI firmen acuerdos con otros países latinoamericanos o en vías de desarrollo. Esta flexibilidad es un principio fundamental del Tratado y busca la convergencia, o sea, el agrupamiento progresivo de los acuerdos parciales para alcanzar una gran área de preferencias y luego un mercado común. Hay unos 35 acuerdos suscritos con países no miembros como Costa Rica, Guatemala, Honduras, Nicaragua, El Salvador, Panamá, Trinidad y Tobago, Guyana, etc.).

## ¿QUIÉN ORGANIZA LOS TRABAJOS?

Para desarrollar su trabajo, la ALADI está integrada por tres órganos políticos y un cuerpo técnico.

- El Consejo de Ministros de Relaciones Exteriores: es la máxima autoridad, que adopta las decisiones más importantes e indica las acciones a tomar;
- La Conferencia de Evaluación y Convergencia: está integrada por Representantes de los países miembros, tiene entre sus funciones examinar el funcionamiento de proceso de integración en todos sus aspectos,

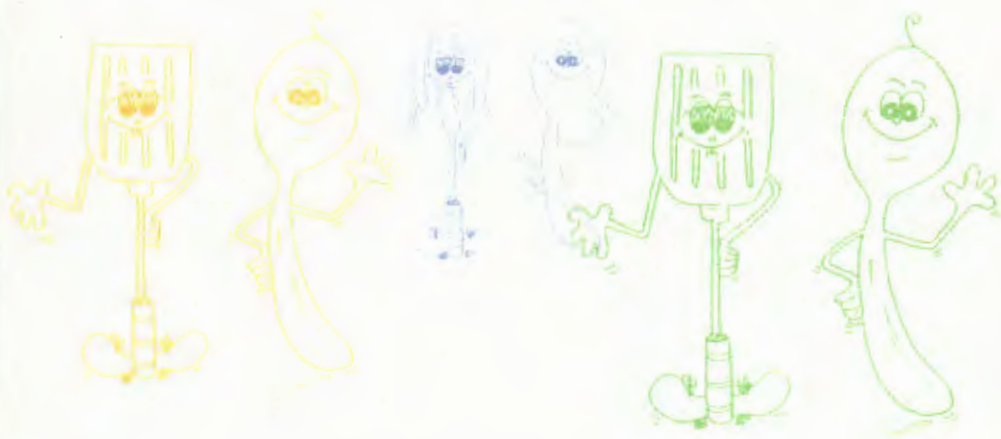
y la convergencia de los acuerdos de alcance parcial, a través de la multilateralización progresiva y promover acciones de mayor alcance para profundizar la integración económica;

- El Comité de Representantes: es el foro político permanente, responsable de la negociación y el control de todas aquellas iniciativas destinadas a perfeccionar el proceso de integración. Lo conforman las Representaciones Permanentes de los países miembros; y
- La Secretaría General: es el cuerpo técnico de la Asociación. Tiene entre otras funciones la de proponer, analizar, estudiar y hacer gestiones para facilitar las decisiones que deben alcanzar los Gobiernos.

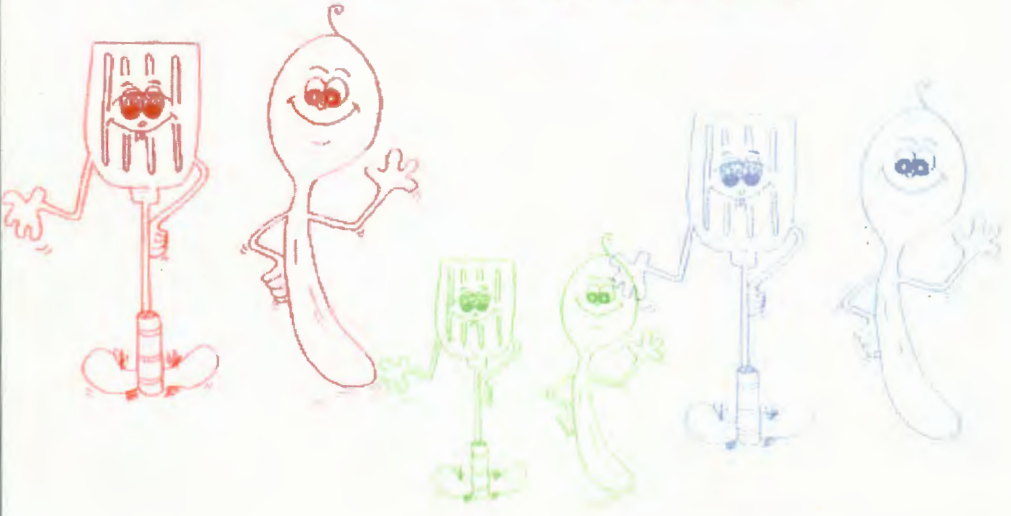
La Secretaría está dirigida por un Secretario General y dos Secretarios Generales Adjuntos y la integran 5 departamentos técnicos, cuenta además con una Biblioteca, cuya base de datos es una de las más grandes en materia de integración de Latinoamérica.

## **¿EL POR QUÉ DE LA ALADI EN LA VIDA ESTUDIANTIL?**

- Porque toda esta organización está dirigida a establecer las condiciones necesarias para que América Latina, mediante la unión de esfuerzos y su potencial de riquezas naturales, alcance un mayor desarrollo y mejoras en las condiciones de vida, salud, educación y trabajo de sus habitantes.
- Porque a la voluntad política por la integración, aunque está incorporada en muchas de las Cartas magnas de los países, debe agregársele la iniciativa del hombre de negocios, del productor, del industrial, de los fabricantes y comerciantes, a quienes les corresponderá entender, aprovechar y utilizar las nuevas y múltiples posibilidades que pone a su disposición el Tratado de Montevideo 1980.
- Porque a los estudiantes, que son quienes tendrán en sus manos el futuro de nuestros países, les corresponderá entender, aprovechar y utilizar las nuevas y múltiples posibilidades que pone a su disposición el Tratado de Montevideo 1980.



# Sabores y Aromas





## SABORES Y AROMAS\*

ALADI TE CUENTA.... desde la cocina, es el mensaje que te ofrecemos para invitarte a un disfrute doble: cocinar y poner la mesa con tradiciones y costumbres de los doce países hermanados en la Asociación Latinoamericana de Integración.

Entrar a la cocina sintiendo que es el lugar más creativo de la casa, de donde salen los aromas «hogareños», los alimentos para nosotros y para quienes queremos, y donde podemos también divertirnos cocinando con alegría, en compañía de alguien de la casa o .... qué tal si invitamos algún amigo?

Crear y disfrutar es todo uno, si lo realizamos con amor.

Leer tranquilamente la receta primero, luego preparar todos los ingredientes y luego elaborar el plato elegido, nos llevará seguramente a la satisfacción de presentar la fuente con orgullo.

Y ahí es cuando empezamos «el segundo capítulo»: poner la mesa.

Si de ALADI se trata, hablemos de INTEGRACION. Así como ALADI integra a tantos países para que trabajen juntos en pro del beneficio de todos, así ponemos esta «mesa» para integrarnos con nuestros hermanos latinoamericanos. No hay lugar de mayor convocatoria y de encuentro más cercano que la mesa. Es punto de reunión, de unión de todos quienes la rodeamos. Miradas que se encuentran, sonrisas que se intercambian, manos que se rozan, alimentos y bebidas que se disfrutan en buena compañía. La integración familiar, amistosa, es en la mesa del hogar como en ALADI lo es la mesa de negociación. También es una mesa que une, que integra, que acorta distancias.

En este libro, conocerás los sabores y los aromas de los hermanos de los países integrantes de la ALADI y de esta manera, también parte importante de sus culturas.

Desde la infancia, desde tu infancia, te invitamos a considerar la «integración» como tema importante de la familia, de la sociedad que te rodea, de tu país con los de alrededor. Así ayudarás a hacer crecer la armonía entre todos.

Que tengas éxito en tu cocina, en tu mesa, en tu vida.

## RECETAS

### - ARGENTINA

- Rosquitas de harina de maíz
- Criollitas de anís
- Chipá Quiriri

### - BOLIVIA

- Soltero
- Galletas de Miga
- Higos con queso

### - BRASIL

- Arroz con castañas de cajú
- Pan de coco
- Quindím

### - CHILE

- Curanto
- Chupe de salmón
- Trago de chocolate caliente

### - COLOMBIA

- Locro de papa con queso fresco y aguacate
- Sopa de limón
- Pollo al vino

### - CUBA

- Tortillitas en almíbar
- Berenjena rellena a la vainilla
- Pepinos rellenos en dulce

### - ECUADOR

- Monte Pillo
- Plátanos rellenos
- Plátano rebozado

- MÉXICO

- Mole poblano
- Pollo al achiote
- Chocolate caliente

- PARAGUAY

- Sopa paraguaya - carañí
- Chipá
- Té de cáscara de naranja quemada

- PERÚ

- Papas a la huancaína
- Ceviche de pescado
- Tarta de peras

- URUGUAY

- Puchero a la criolla
- Asado criollo
- Arroz con leche

- VENEZUELA

- Cachapitas
- Bolitas de queso
- Plátanos a la canela (postre)

\*AROMA: Perfume, olor muy agradable

SABOR: Sensación que ciertos cuerpos producen en el órgano del gusto.

Recopilación a cargo de la Gastrónoma Prof. Silvia M. de Ginerman  
Dibujos: Sara Ginerman



# ARGENTINA



EL CEIBO  
*Erythrina Crista-Galli*



## ARGENTINA

«Quisiera ser la bombilla  
del mate que vos tomás,  
para que me des los besos  
que a la bombilla le das»

De Julia Elena Dávalos recordamos este verso que nos deleita.

Así llegamos a Argentina, sus sabores, sus aromas y su mate. Dulce o amargo, sereno, distante o con abrazo, atrevido o discreto....pero siempre apasionado, así es el mate que tanto convoca en los pueblos del Río de la Plata.

La palabra mate designa la variedad de calabaza que se utiliza habitualmente para servir la infusión de yerba mate, o cualquier recipiente que contenga yerba para tomarlo.

El consumo del mate tiene dos vertientes: puede ser un hábito que en el nordeste argentino y en el Uruguay ha conservado el carácter de casi adicción que tuvo la región pampeana. Así, se toma mate como se fuma, casi sin darse cuenta. La otra vertiente es ceremonial, amistosa, charlada y lenta. En esta, las masitas y bollitos cumplen la misma función que los scones y masas secas en el ritual del té de los ingleses.

Les cuento que hay muchas maneras de tomar mate. Según hablemos del mate clásico, del mate pampeano o dulce, el mate cocido (servido en vaso), el mate cocido con huevo, el mate del nordeste argentino y nuestra campaña, el mate amargo. Cada uno tiene su técnica especial, pero todos tienden a lo mismo: a crear el trago compañero y amistoso.

Tanta personalidad tiene el Señor Mate, que hasta tiene su propio lenguaje:

Si sirves mate amargo, expresa indiferencia; el mate dulce, amistad; el mate con toronjil, disgustos; el mate con azúcar quemada, simpatía; mate con cáscara de naranja, ven a buscarme; mate con melisa, tu tristeza me aflige; mate con leche, estima;



mate con café, ofensa perdonada. Pero si de amores se trata, sírvele a tu amada un mate con una ramita de canela y mírala a los ojos. Ella entenderá tu mensaje y te responderá con amor.

Consejos y opiniones, cariños y mensajes, discusiones y amores, todos los sentimientos giran alrededor de un mate que va y viene de mano en mano, que se saborea mirando a los ojos, que entretiene, que acompaña....que la soledad se escapa si está el mate entre las manos....que su tibieza calienta corazones.

Y con qué acompañamos este mate tan seductor?

La gran extensión que tiene la República Argentina nos ofrece un sin fin de variedades gastronómicas para disfrutar. Elegimos algunas típicas para compartir con ustedes.

#### ROSQUITAS DE HARINA DE MAIZ

Con qué las hacemos?

- 1 taza de harina de maíz amarillo
- 1 taza de harina de trigo
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal disuelta en 1 taza de agua



Cómo las hacemos?

Mezclamos las harinas, volcamos el huevo, aceite y el agua con la sal disuelta en ella, amasando apenas para que quede una masa unida y maleable. Se forman porciones en forma de rosquitas y se fríen en aceite abundante y caliente.

#### CRIOLLITAS DE ANIS

Con qué las hacemos?

- ½ kg. de harina
- 10 grms. de levadura
- 4 huevos
- 150 grms. de manteca
- 1 cucharada de anís en grano
- ½ taza de leche
- para pintar: 2 cucharadas de leche con 2 cucharadas de azúcar y 1 yema.

## Cómo las hacemos?

Ponemos la harina en un bol y se hace un hueco en el centro. Volcamos la levadura disuelta en  $\frac{1}{2}$  taza de agua tibia, los huevos, la manteca en trocitos, anís y finalmente la leche. Mezclamos todos los ingredientes y formamos la masa, amasamos bien sobre la mesa hasta obtener una masa lisa y elástica. Dividimos en porciones pequeñas y le damos forma de galletas chatas.

Enmantecamos y enharinamos una placa para horno y colocamos las galletas bien espaciadas. Las cubrimos con un paño y dejamos descansar hasta que duplican su volumen.

Pintamos con la yema batida con la leche y azúcar y se cocinan en horno suave durante 40 minutos.

Las retiramos, dejamos enfriar y convidamos con las Criollitas acompañando el mate.

Y del nordeste de Argentina, traemos este dato:

## CHIPÁ QUIRIRÍ

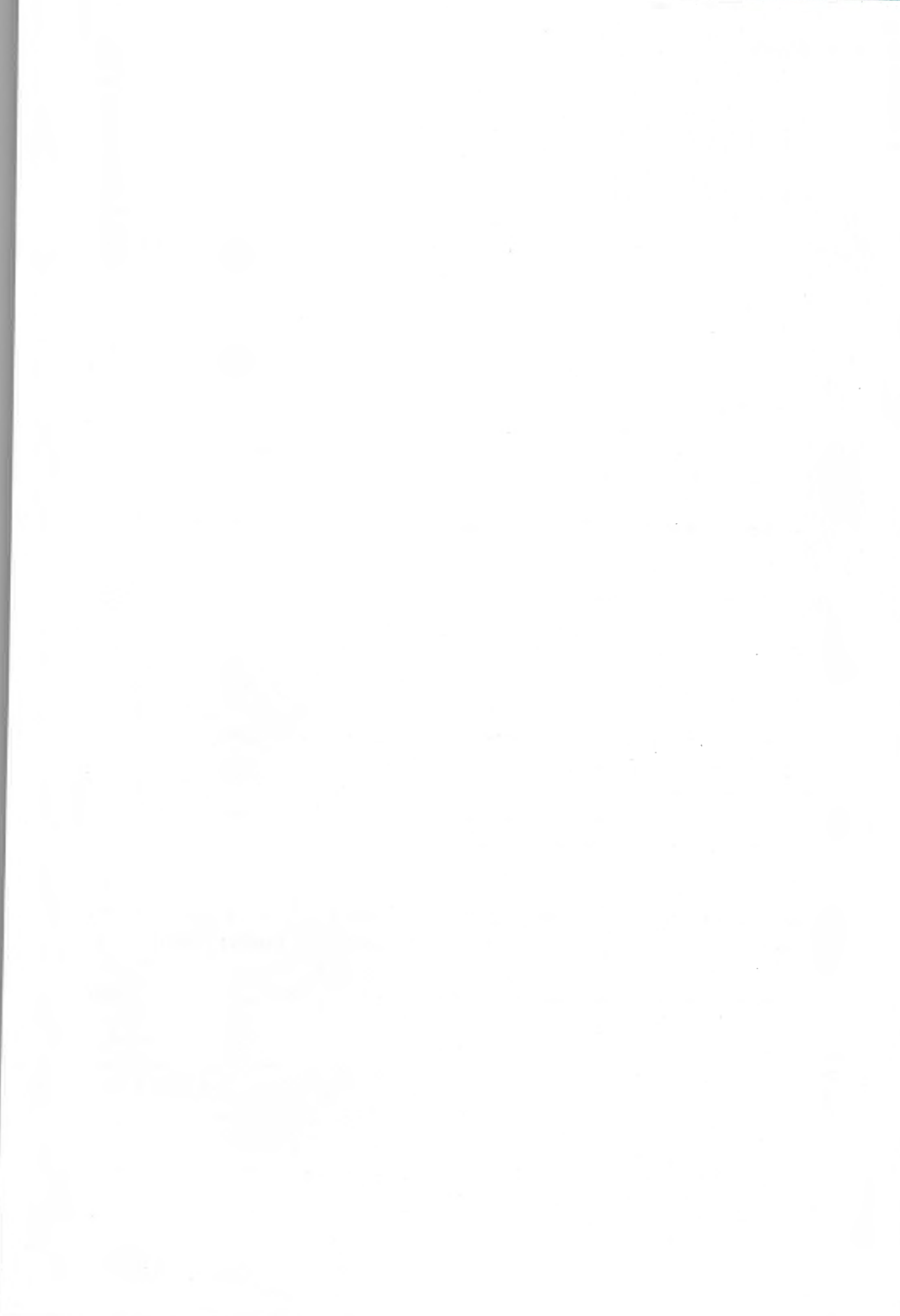
### Cómo lo hacemos?

Se pisa cuidadosamente en el mortero maíz frito o tostado y se mezcla con algo de azúcar. Quirirí quiere decir silencio, pues el maíz así preparado queda tan fino y liviano que no se puede hablar teniéndolo en la boca. Por eso se lo acompaña siempre de mate.



Empanadas, pasteles, alfajores, galletas saladas o dulces, tortas de todos los estilos y tradiciones, todos son bocados que tienen buena relación con el mate. Calentemos entonces el agua, formemos la «ronda» de amigos y disfrutemos el mate...y la compañía en la mesa de los hermanos argentinos.

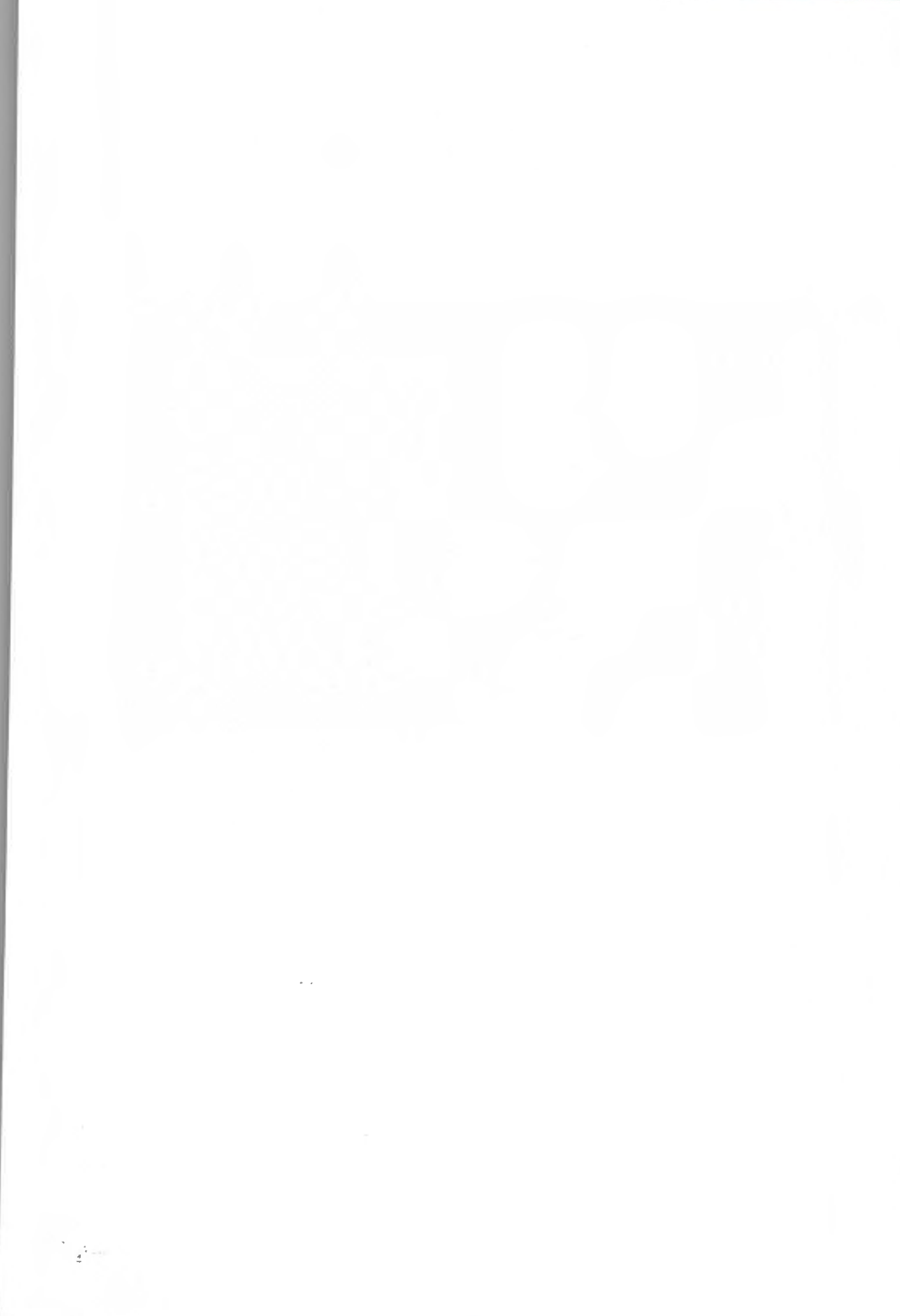
Para finalizar, unas palabras de Julia Elena Dávalos que nos llegan al corazón: «Cómo alegraron mi niñez los dulces de manzana y membrillo en panes, las empanadillas de cayote, los caramelos de uvas sin semilla, cristalinos, la leche planchada, con plancha de hierro caliente, sobre el azúcar.....el aroma, nuestros ojitos ávidos, esperando....y el canto. El canto es un arte, la cocina también. Y si los asocio no es por capricho sino porque los dos tienen que ver con todo lo que somos, todo lo que hacemos y amamos.»



# BOLIVIA



KANTUTA  
*Khantuta buxifolie*



## BOLIVIA

Llegamos a Bolivia que es uno de los países de Sud América. La Paz, la capital más elevada del mundo, se halla sobre el Altiplano, a unos 3.600 m sobre el nivel del mar.

Bolivia no tiene acceso al mar y su terreno accidentado hace que sea doblemente inaccesible. Los indios quechua y aimará constituyen casi la mitad de la población. Los agricultores cultivan maíz, papas y coca en el Altiplano. Al norte, los indios siguen pescando en el lago Titicaca con sus barcas de totora; al sur se hallan las salinas. Como un mar helado, el salar de Uyuni es un paisaje que evoca el tiempo en que la tierra era virgen. La planicie brilla bajo el sol hasta que el horizonte se difumina en los conos volcánicos de la cordillera occidental de los Andes. Generación tras generación trabajan cortando bloques de sal, quitándoles la tierra y triturándolos hasta convertirlos en los finos cristales que después son puestos a secar en montículos. Así nace la sal, este elemento tan popular de todas las mesas. Les cuento de este lugar, porque su paisaje es único. Hasta existe un hotel construido totalmente con bloques de sal y en cuyo restaurante las mesas y sillas también han sido talladas en bloques salinos y forradas en piel de llama, en un escenario para el asombro.

Vayamos ahora a la mesa boliviana, donde encontramos muchos platos típicos de variados sabores. Sobre el mantel tejido de todos los colores, se sirve el «Chairo» que es una sopa preparada con chuño, carne de cordero, chalonga remojada, papa, zanahoria, cebolla, habas, mote de maíz, hierba buena, wuacataya, orégano y sal a gusto.

Todo en un cuenco caliente.

«Plato paceño» se prepara con choclo, papa, habas y queso y se acompaña con salsa picante (llajua).

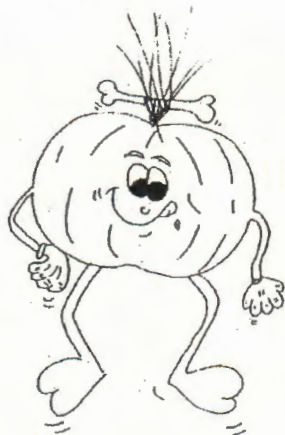
«Queso humacha» tiene como ingredientes queso, ají amarillo, choclo y papa pureja. Se sirve dos o tres papas en plato plano y se decora el plato servido con abundante queso derretido.

«Jakhonta» se prepara con trozos de carne, chuño, papa, hojas de repollo, cebolla, condimentado con orégano.



«Thimpu» se elabora con carne de cordero, papa, arroz, salsa en base a ají colorado, cebolla, arvejas y habas.

«Panpaku» es un plato en base a carne de pollo, res, cordero, cerdo, papa, camote, yuca y plátano. Todos estos ingredientes son colocados en un recipiente herméticamente cerrado y enterrado en una fosa, la que es recubierta con piedras y ladrillos previamente calentados mediante fuego de leña o carbón, al grado de reventar la piedra. Se cubre con hojas frescas de hierba u hojas de plátano, y luego es tapado completamente con barro. El punto de cocción se produce cuando se resquebraja y sale humo de la hierba fresca quemada, se sirve acompañado con ensalada de verduras frescas.



Les paso una receta de ensalada muy sabrosa:

## SOLTERO

Con qué la hacemos?

- 1 tomate grande cortado en cuadraditos
- 1 cebolla mediana cortada finamente en medias lunas.
- 1 o 2 locotos verdes (ajíes o chiles verdes) cortados en cuadraditos.
- 1 quesillo fresco pequeño
- las hojas de 2 ramitas de quilquiña (pápalo) fresca
- 2 tazas de mote cocido (maíz pozolero o hidratado)
- 1 cucharada colmada de buen aceite (de preferencia aceite de oliva)
- 1 cucharada de buen vinagre de vino (de preferencia vinagre balsámico)
- sal a gusto

Cómo lo hacemos?

Mezclamos bien todos los ingredientes, poniendo el aceite, vinagre y la sal al final. Se puede agregar rabanitos frescos picados o si quieren un soltero más simple, quiten el mote de la receta. Esta es una ensalada del centro de Bolivia, de Cochabamba.

Preparemos ahora un bocado dulce:

## GALLETAS DE MIGA

Con qué las hacemos?

- 1 taza de migas de cualquier pan o torta vieja
- 2 huevos
- 2 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- ½ taza de chocolate en polvo
- 1 taza de maní o almendras molidas
- 1 taza de harina

Cómo las hacemos?

Mezclamos todos los ingredientes, cuidando de que las migas estén bien molidas. La preparación debe quedar blanda. Aceitamos una placa de horno, disponemos la masa de a cucharadas y cocinamos en horno precalentado fuerte.

Cuando están prontas, las galletas se pueden decorar pincelándolas en caliente con jalea.

Disfrutemos también de otro bocado dulce:

## HIGOS CON QUESO

Con qué los hacemos?

- 20 higos frescos
- 250 grms. de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- pizca de pimienta negra molida
- pizca de clavo de olor molido
- 2 lt. de agua para cocción de los higos
- queso blanco cremoso, cantidad necesaria



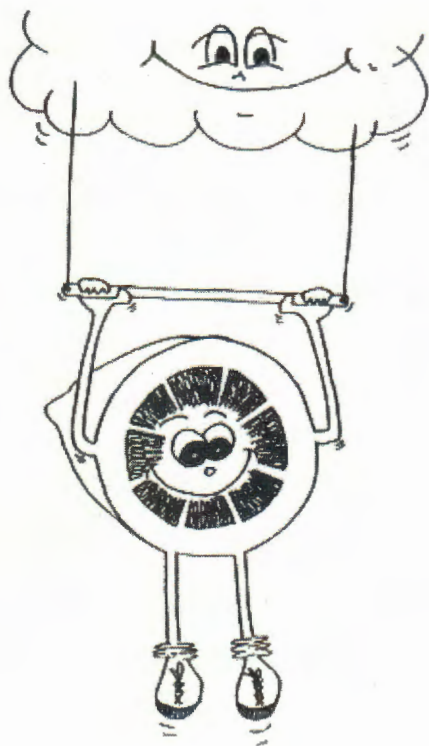
Cómo los hacemos?

Derretimos el azúcar sobre fuego suave y condimentamos con pimienta, canela y clavo de olor. Cuando empieza a tomar color dorado, agregamos media taza de agua hirviendo, revolvemos con cuchara de madera, retiramos y reservamos.

Mientras tanto, cocinamos los higos en el agua durante 40 minutos. Previamente, les hacemos dos tajitos en forma de cruz en la parte superior. Cuando ya están tiernos, los incorporamos al almíbar, les damos apenas un hervor. Apagamos el fuego, tapamos el recipiente y dejamos descansar para que se impregnen bien los sabores.

Servimos con un copete de queso blanco cremoso y rociamos con el almíbar por arriba.

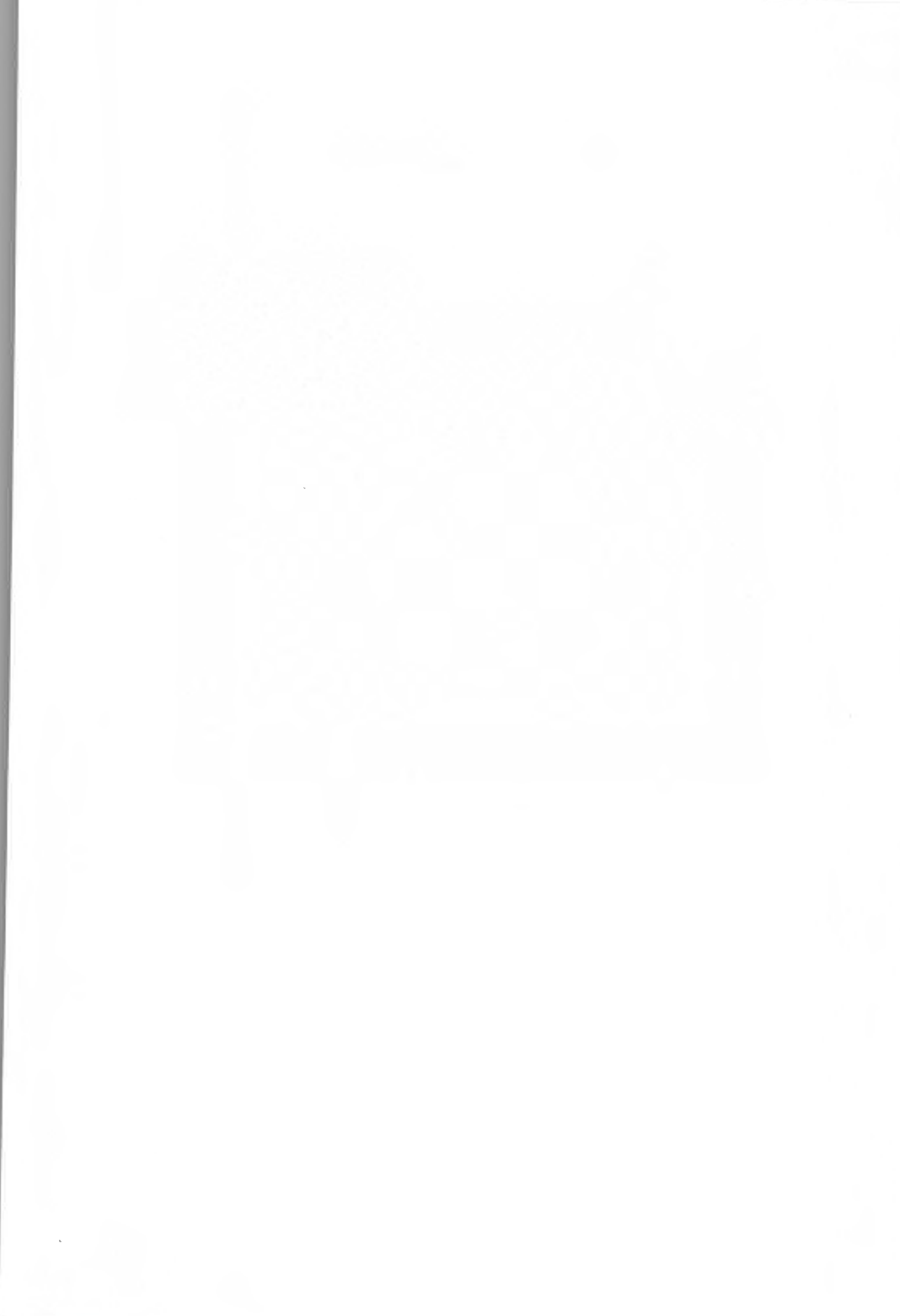
Todos bocados deliciosos para disfrutar en la mesa de los hermanos bolivianos.



# BRASIL



IPE DE VARAGEM  
*Tabebuia speciosa*



## BRASIL

Aterrizamos en Brasil que es el quinto país más grande del mundo y abarca casi la mitad del territorio sudamericano, lo que motiva que sus hábitos culinarios se manifiesten en forma muy diferente en cada región. Citemos algunas costumbres para acercarnos a este país maravilloso:

La cocina más auténticamente brasilera, está en el norte: en la Amazonia, se sirven en el plato los ingredientes indígenas en estado casi original: la mandioca y sus derivados, los peces de río y las frutas silvestres.

En Bahía nos acercamos un poco a la historia de la época de la esclavitud y la colonización: aromas y sabores con reminiscencias africanas, constituyen una vivencia particular al degustar los platos condimentados, servidos por rollizas bahianas de blancos atuendos y hermosas sonrisas, que serán inolvidables como el arte del candomblé y la plata tallada de sus amuletos. La fritura en aceite de dendé y las cocadas branca y preta, son protagonistas de su cocina.

Si nos acercamos a Minas Gerais, disfrutamos la influencia portuguesa presente en la «angu com quiabo» (polenta con bamia), la «broa de fuba» (torta de maíz molido) y el ineludible pan de queso.

Un bocado que trasciende fronteras de regiones es el de la feijoada: para describirlo digamos que es una etapa superior del guiso de porotos con arroz al que cada generación le va agregando algún ingrediente más.



Con carnes variadas, más vegetales y mucha cocción, queda un preparado que merece esta cuarteta:

«que mais un corpo pede  
após comido um tal feijão?  
-evidentemente uma rede  
e um gato para passar a mão»

Para aquellos que, por el contrario, prefieren extender el placer de una feijoada con un cafezinho humeante, otra gloria nacional, también existe solución: solamente hay que seguir los consejos de esta cuarteta:

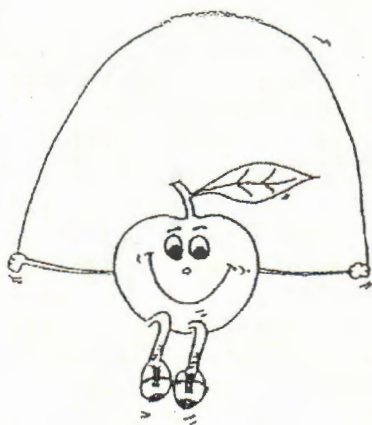
«menina de saia curta  
cinturinha de retrós  
bota a chaleira no fogo  
vai fazer café pra nós»

Elegimos dos recetas para compartir con ustedes, con ingredientes que se obtienen fácilmente y que abundan en todas las regiones de Brasil:

### ARROZ CON CASTAÑAS DE CAJU

Con qué lo hacemos?

- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de cebolla y morrón picados
- 4 dientes de ajo
- 3 cucharadas de margarina vegetal
- 1 taza de pulpa de tomate
- 1 taza de pasas de uva sin semilla
- 1 taza de castañas de cajú
- 1 taza de arvejas
- 2 tazas de carne molida



Cómo lo hacemos?

Cocinamos el arroz como indica el envase. En la sartén rehogamos en la margarina vegetal, la cebolla y morrón picaditos, agregamos los ajos rallados y cuando está todo casi cocido, incorporamos la carne molida, cocinamos algunos minutos para luego volcar la pulpa de tomates, pasas de uva, arvejas y castañas. Cocinamos todo junto hasta que la carne esté cocida y entonces juntamos las dos preparaciones. En un recipiente amplio, revolvemos el arroz con toda la preparación de la carne y vegetales.

Dejamos tapado para que se concentren bien los sabores y servimos rociando con castañas de cajú por arriba de cada plato.

Y qué tal si amasamos un rico pan?

## PAN DE COCO

Con qué lo hacemos?

250 grms. de coco rallado  
800 grms. de harina  
1 cucharadita de sal  
½ taza de azúcar  
50 grms. de levadura  
½ taza de yogur  
1 cucharada de vainilla



Cómo lo hacemos?

Remojamos el coco con 2 tazas de agua hirviendo y el azúcar hasta que empieza a esponjarse. Aparte mezclamos la harina con sal, levadura, coco y yogur.

Unimos las dos mezclas agregando agua tibia de a poquito, mientras «toma la masa», hasta formar un bollo tierno y firme.

Amasamos con energía y cariño, ponemos luego en un molde y dejamos leudar tapado durante media hora.

Pincelamos con yema y espolvoreamos con coco rallado.

Cocinamos en horno moderado entre 40 y 45 minutos.

Cuando comprobamos que está cocido, retiramos, dejamos enfriar, desmoldamos y .....disfrutamos!

Para terminar endulzando el paladar, nada mejor que el

## QUINDIM (postre)

Con qué lo hacemos?

7 yemas de huevo  
100 grms. de azúcar  
1 cucharada de manteca a temperatura ambiente  
150 grms. de coco rallado  
½ taza de leche

Cómo lo hacemos?

Batimos las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas. Agregamos la manteca, coco rallado y leche. Untamos con manteca y espolvoreamos con azúcar, moldecitos individuales de 6 cms. de diámetro o un molde budinera de 20 cms. de diámetro.

Volcamos la preparación y cocinamos a baño María en horno caliente precalentado, durante 40 minutos. Retiramos, dejamos enfriar y luego desmoldamos.

Al son de los tambores y el birembau, con el aroma del café caliente nos despedimos de la mesa de nuestros hermanos brasileños.



# CHILE



COPIHUE  
*Lapageria rosea*



## CHILE

Arribamos a Chile después de atravesar la cordillera. Paisaje indescriptible que prepara el alma para recibir la calidez del chileno. Y de su cocina también. Cuando de cocina hablamos, hasta poesía encontramos, como la de la gran poetisa chilena Gabriela Mistral que nos dice:

«La mesa, hijo, está tendida  
En blancura quieta de nata,  
Y en cuatro muros azulea,  
Dando relumbres, la cerámica.

Esta es la sal, este el aceite  
Y al centro el pan que casi habla

Oro más lindo que oro del pan  
No está ni en fruta ni en retama,  
Y da su olor de espiga y horno  
Una dicha que nunca sacia.

Lo partimos, hijito, juntos,  
Con dedos duros y palma blanda,  
Y tú lo miras asombrado  
De tierra negra que da flor blanca».

Entre la cordillera de los Andes y el océano Pacífico, Chile vive como país hermoso de paisajes y gente. Montañas nevadas, selvas frondosas, desierto de sal, océano fuerte y rugiente, volcanes, lagos mansos.....gente encantadora y cálida que nos recibe con los brazos abiertos para compartir la magia de este país.

En toda su extensión, Chile ofrece una gastronomía tan variada como su paisaje. Cada lugar tiene dadas sus condiciones para que la variedad exista y sea disfrutada de manera natural. Cada región disfruta de sus productos y sus tradiciones y si vamos al sur, cruzamos en barca a la Isla de Chiloé y allí nos encontramos con la tradición del «curanto» como plato familiar y lugareño.

Les cuento con qué hacemos el CURANTO en Chile:

Mariscos bivalvos en cantidad abundante para hacer toda la base  
Vegetales varios: papas, boniatos, zanahorias, cebollas, ajos, nabos, todos en trozos grandes

Carnes en trozos grandes: vacuna y de cerdo

Hierbas aromáticas en ramitas enteras

Cómo hacemos el curanto?

Se hace un hoyo amplio en el piso, se recubren sus paredes y fondo con piedras, se hace fuego dentro hasta que las piedras quedan al rojo vivo, muy calientes, se retiran luego las brasas y se recubre todo el hoyo con hojas verdes grandes. A continuación se empieza a «rellenar» el hoyo: un fondo de mariscos bivalvos hará de piso y sostén de lo que sigue: capas de vegetales, carnes diversas, más mariscos y más vegetales. Para terminar se cubre la superficie con hojas verdes y piedras calientes.

Esta preparación se deja así durante varias horas, hasta que se descubre y dentro del hoyo estará todo cocido. Hoy en día también se prepara el curanto dentro de una Señora Cacerola muy amplia, para no hacer tan complicadas las cosas y continuar con las tradiciones. Por supuesto, se sirve en cazuelas, bien caliente.

El ciervo, y el salmón, son también bocados típicos de estas zonas, por nombrar uno de tierra y otro de mar. Para mi paladar, no hay como el salmón, natural, a la plancha, sólo aderezado con limón, es el bocado insoslayable para una comida bien recordada.

La preocupación de los chilenos por la cría del salmón los ha llevado a perfeccionar su desarrollo estudiando sus costumbres y necesidades. Al sur de Chile se encuentran los criaderos con toda su técnica para que los salmones se críen de la forma más natural posible y al mismo tiempo, a disposición del hombre.

De este salmón tan bien criado, los convido con una receta deliciosa.



## CHUPE DE SALMON

Con qué lo hacemos?

1 kg. de lomo de salmón  
1 taza de leche  
1 taza de pan remojado  
2 cebollas  
½ cucharadita de pimentón  
orégano  
4 papas hervidas  
2 huevos duros  
sal y pimienta



Cómo lo hacemos?

Picamos la cebolla y la doramos en manteca. Agregamos el pan remojado y escurrido, sazonomos con sal, pimienta, orégano y pimentón. Cocinamos a fuego lento y luego vamos agregando la leche caliente, revolviendo con cuchara de madera, hasta que se forme una salsa espesa. Ponemos el pescado en trozos sobre la salsa y dejamos cocinar a fuego suave (agregamos leche si hace falta) hasta que el pescado esté cocido.

Acomodamos en una fuente la preparación de pescado, rodeamos con rebanadas de papas cocidas calientes y huevos duros y cubrimos con la salsa del pescado.

Queda delicioso.

Y para endulzarnos con una cálida despedida, nos convidamos con un

## TRAGO DE CHOCOLATE CALIENTE

Con qué lo hacemos?

130 grms. de chocolate para taza  
2 yemas  
1 cucharada de mostaza en grano  
3 cucharadas de azúcar  
½ lt. de leche  
¼ lt. de crema de leche  
1 cucharada de cacao

Cómo lo hacemos?

Cortamos el chocolate en trocitos. Lo ponemos en la procesadora con las yemas, azúcar y mostaza. Procesamos hasta obtener una mezcla homogénea.

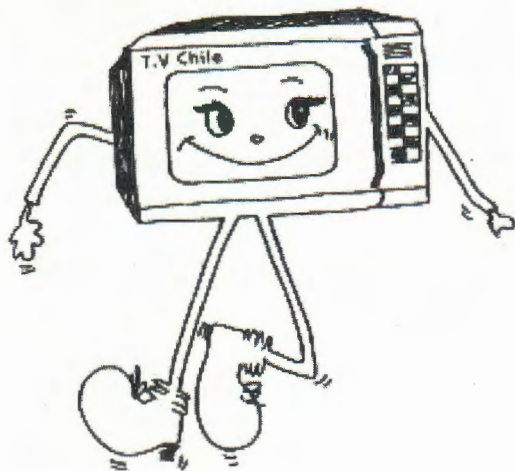
Ponemos la leche y la crema en una cacerola y calentamos a baño María durante 10 minutos.

Incorporamos el chocolate procesado removiendo con cuchara de madera, hasta ligar muy bien la preparación.

Servimos en vasos térmicos con un copete de crema batida arriba y espolvoreado con cacao.

Riquísimo y cálido como los hermanos chilenos que nos convidan en su mesa.

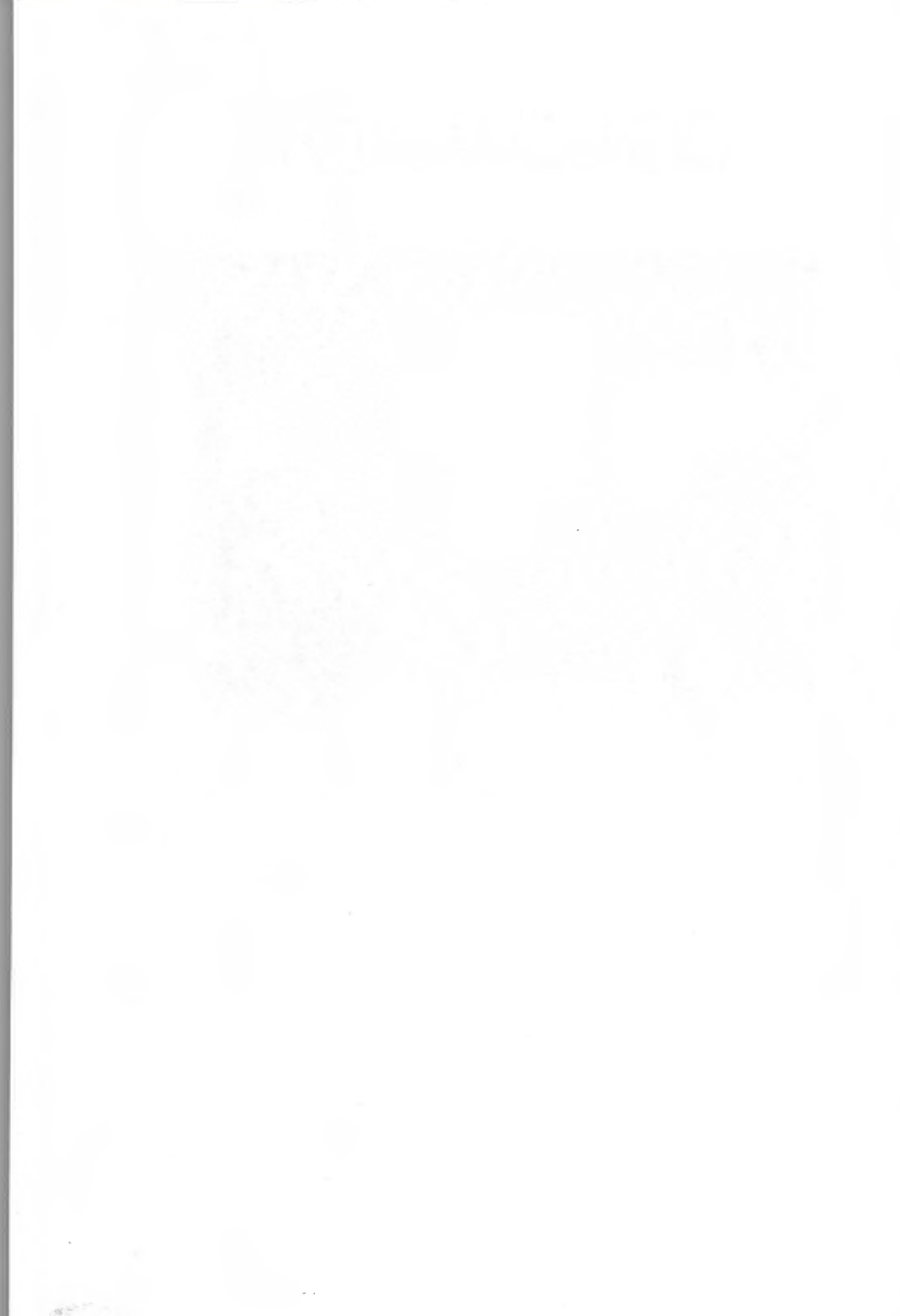
Y así nos despedimos de Chile muy «endulzados».



# COLOMBIA



LA FLOR DE MAYO  
*Cattleya trianae*



## COLOMBIA

Aterrizamos en Colombia que tiene este nombre desde que en 1499 Cristóbal Colón la visitó y la bautizó en su honor. Está situado al sur del istmo de Panamá, con orillas en el Pacífico, en el Mar del Caribe, en el Amazonas y con la cordillera de los Andes marcando su importante presencia.

Son pocos los países que ostentan tanta variedad de recursos naturales y culturales como Colombia: playas de arena blanca, montañas, cumbres nevadas, llanuras interminables, selvas, vegetación exótica, zonas arqueológicas, ciudades modernas y pueblos apacibles de sabor colonial que parecen haberse quedado suspendidos en el tiempo. Y está desde luego, su gente, amable y acogedora.

Recorriendo hermosos rincones, conociendo su folklore y su gente, saboreamos sus platos típicos y su aromático café.

Tres regiones bien definidas presentan grandes diferencias por su naturaleza, en el diario vivir, sus recursos y su producción: la región Andina, la que está recostada en el Mar Caribe y la Amazónica. Estas regiones marcan la realidad colombiana.

De tantos paisajes hermosos, detengámonos en su capital, Santa Fé de Bogotá y su entorno, la Sabana, que merece nuestra atención.

Las crónicas de viajeros precursores del turismo en los dos siglos precedentes subrayan la misma sorpresa que se tiene hoy desde el avión, ante lo inesperado del paisaje. La Sabana (como se denomina familiarmente la planicie donde se asienta la ciudad), tiene poco en común con el trópico radiante que muchos creerían encontrar y que en efecto predomina en la mayor parte de Colombia.

En contraste con el verdor húmedo y abigarrado de las selvas, o con las vertientes andinas cubiertas por cafetales, plátano y yarumos; o con los valles y llanuras bajas, donde la reverberación del calor impide la limpidez visual, la Sabana es plana, plácida y casi siempre transparente.

Clima frío, poca humedad, colores en tonos suaves, campos que se alternan entre cebada, papa, maíz, hortalizas, flores de exportación y hatos lecheros, hasta el último rincón, entre cotas de alrededor de 2.500 metros sobre el nivel del mar. Cuando hace sol hay una luminosidad soberbia, que se añora en otros largos períodos de bruma, donde el gris acentúa un ambiente demasiado sereno, casi frailuno.

Manchas de bosques nativos en las cumbres y cañadas, hayuelos, romerones, palmas, cedros, acacios, magnolios, uvos, sietecueros, curubos, chusques, alisos, cauchos sabaneros, arrayanes. Largas líneas trazadas por cercos o linderos en setos de pinos, sauces, retamos, espinos, urapanes.

Muy destacados por encima de lo demás, gigantes eucaliptos, la más vigorosa entre las especies aclimatadas aquí desde la Colonia, hoy denostada por los ecologistas, pero indisolublemente asociada al paisaje.

Bogotá ocupa el sitio dominante de la Sabana, al fondo oriental, escoltada atrás por sus dos cerros tutelares: Monserrate y Guadalupe.

Aparte de estos dos, una cadena extensa de cerros flanquea la ciudad de Sur a Norte y constituye su rasgo paisajístico máspreciado.

El centro histórico mejor conservado, corresponde a los barrios de La Candelaria y La Catedral con todo su atractivo de la vida de la colonia, así como su vida cultural alrededor de los buenos conciertos, temporadas de ópera, zarzuela, jazz, temporadas de toros y un extraordinario Festival Internacional de Teatro del continente, en vísperas de Semana Santa, hacen de Bogotá un lugar atractivo digno de ser destacado.

Si vamos a la cocina de Colombia, encontramos una variedad muy grande de platos con vegetales combinados, de muy buen sabor y más bien picantes.

Ya los convido con alguna de las especialidades de Colombia.

## LOCRO DE PAPA CON QUESO FRESCO Y AGUACATE

Con qué lo hacemos?

- ½ kg. de papas
- ½ taza de choclo tierno
- ½ taza de queso fresco en cubitos
- ¼ taza de cebolla picadita
- ¼ taza de caldo
- 1 diente de ajo
- 1 aguacate (palta)
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de crema de leche
- culantro, sal y pimienta



Cómo lo hacemos?

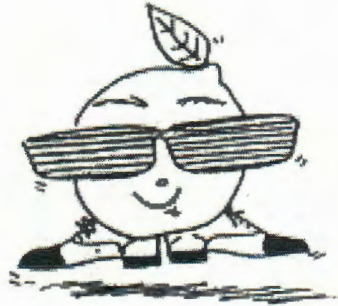
Primero hacemos un refrito con la cebolla, ajo y aceite. Picamos la papa en cubitos, agregamos el refrito y cubrimos con caldo. Cocinamos hasta que quede suave. Luego, agregamos la crema de leche y al final, antes de servir, incorporamos el queso, sal, pimienta y culantro. Alrededor en el plato, ponemos el aguacate cortado en triángulos.

Qué tal si hacemos una rica

### SOPA DE LIMON

Con qué la hacemos?

- 1 lt. de caldo a gusto, bien sabroso
- 4 rebanadas de limón pelado y sin semillas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de manteca
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ taza de leche
- 1 yema
- 1 taza de cuadraditos de pan frito



Cómo la hacemos?

Primero hacemos un caldo a nuestro gusto, bien sabroso. Momentos antes de servir la sopa se vierte el caldo, muy caliente, en la sopera donde se tienen rebanadas de limón pelado y sin semillas, espolvoreadas con azúcar, una cucharada de manteca y perejil picado. Antes de llevarla a la mesa se le agrega media taza de leche con una yema batida y pedacitos de pan fritos.

Para completar el menú, disfrutamos un

### POLLO AL VINO

Con qué lo hacemos?

- 1 pollo de aproximadamente 2 kg.
- 1 lt. de vino tinto de mesa
- 1 copa de cognac
- 2 limones

1 manojo de perejil, cilantro, tomillo, 2 hojas de laurel y 2 dientes de ajo rallados

1 cebolla grande entera con 2 clavos de olor clavados en ella

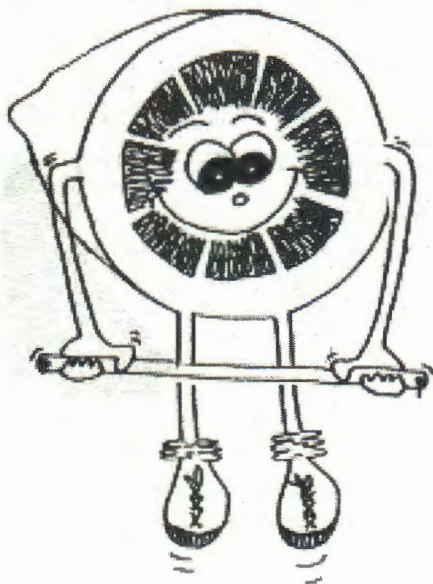
Cómo lo hacemos?

La víspera ponemos las presas del pollo en un bol y cubrimos con la mitad del vino, jugo de los limones, el ramo de hierbas, la cebolla y los ajos.

Al día siguiente pasamos las presas (sin la piel) por harina con sal y pimienta y las doramos en aceite caliente. Luego las ponemos en una olla, agregamos el aceite de la sartén, el vino en que se maceraron, la otra mitad del vino también y completamos con agua hasta cubrir completamente el pollo.

Cocinamos a fuego medio y cuando está cocido, agregamos la copa de cognac, sacamos el pollo del fondo de cocción y ponemos en fuente de servir. Reducimos sobre fuego fuerte el jugo, colamos y volcamos sobre el pollo.

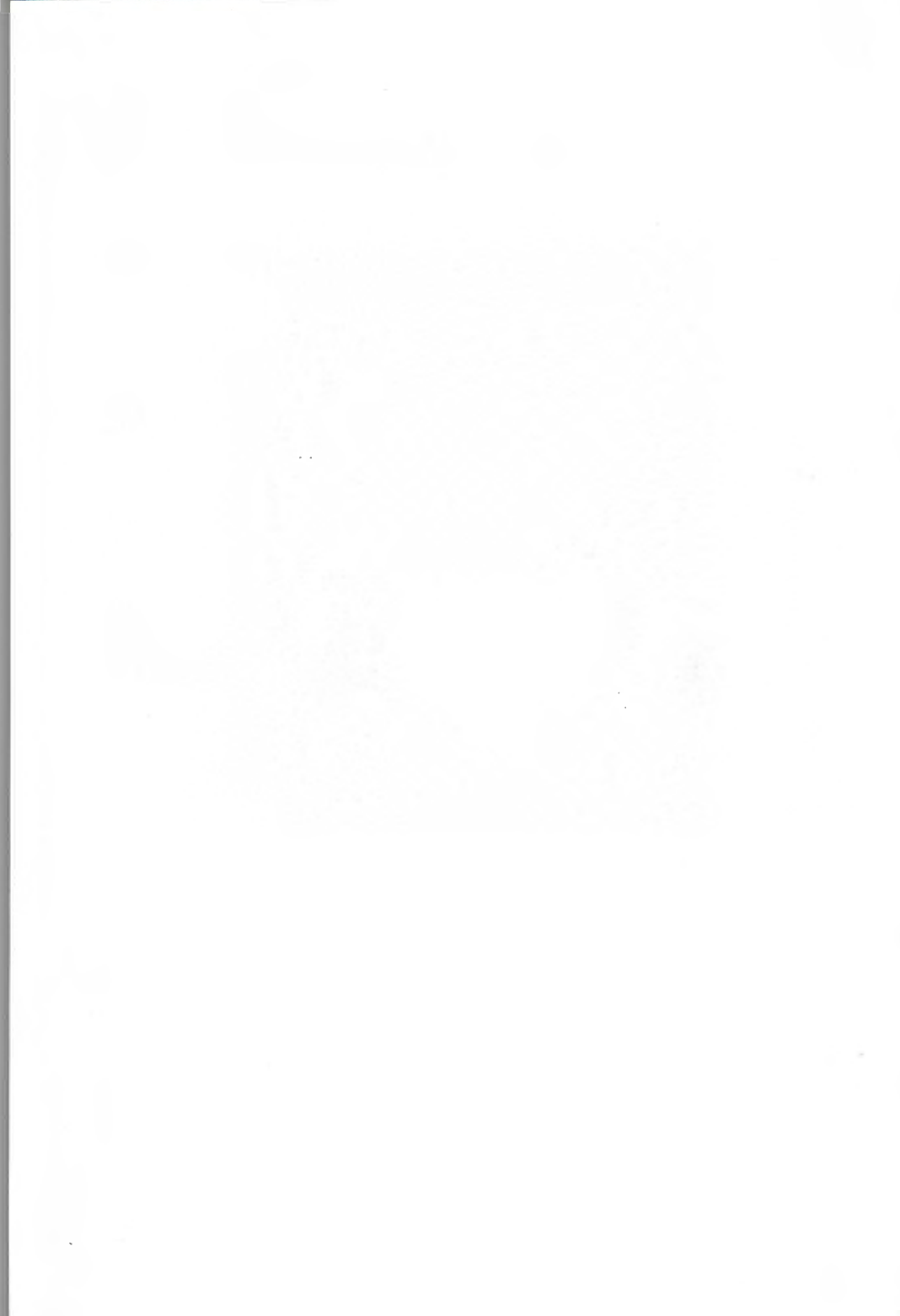
Con este sabor delicioso, nos despedimos de nuestros hermanos colombianos.



# CUBA



**MARIPOSA**  
*Hedychium Coronarium* Koenig



## CUBA

En pleno Mar Caribe, llegamos a Cuba, cuyo nombre deriva del lenguaje indígena Coa, que significa «lugar» y bana, «grande»; o que deriva de Cubagua, «lugar donde hay oro», es el nombre que le daban a la isla los naturales en la época del descubrimiento.

También se la llamaba Siboney que significa piedra, montaza o cueva. Colón la bautizó Juana en honor de la hija de los Reyes Católicos, y también se llamó Fernandina.

Cuba es la mayor de las islas del Mar de las Antillas, situada en la entrada del Golfo de México, es rica en motivos musicales con evidente influencia del folklore africano. Las danzas más conocidas son la conga, habanera, punto, rumba, zapateo, danzón, mambo, bolero y cha-cha-cha.

Paseando por el Malecón, la rambla de La Habana, rodeados de paisaje marino y aire cálido, nos acercamos a la gastronomía cubana y todo su encanto.

Con una variada, original y sencilla muestra de criolla repostería, este antiguo arte se revitaliza en el cubano, en que la habilidad y los productos caribeños se transforman en deliciosos buñuelos, turrone, budines y otros sabores especiales.

De la cocina típica de los indígenas cubanos, denominada cocina criolla, se conocen algunas recetas, todas con una presencia muy importante de especias, por lo que puede resultar bastante picante. Los platos suelen estar sazonados con una pasta de ají, producto del que existen muchas variedades.

Hay más de 30 clases de frutas exóticas como el zapote (o níspero), la papaya (o fruta bomba), el aguacate (palta), la guanábana (de pulpa blanca y cremosa) y el añón (fruta con escamas convexas que cubren una pulpa blanca, aromática y dulce).



El arroz y los frijoles son dos de los ingredientes básicos de la cocina cubana. El plato nacional se llama «moros y cristianos» y está compuesto por arroz y frijoles negros. El ajiaco es un plato que tiene origen africano y es un cocido hecho con raíz de yuca, nabos, zanahorias, diversas hierbas y también lleva malanga. Prueben el coco rallado con queso y el cucurucho, un dulce elaborado con coco rallado, cacao y piña (ananá), espolvoreado con azúcar, servido en un cucurucho hecho con una hoja de banano.

Principalmente las frutas cubanas constituyen, en su mayoría, la base de la repostería, en la que es indispensable el uso del azúcar de caña y que comenzó a surgir con la llegada a la isla de los colonizadores españoles y los esclavos chinos y africanos.

Los convido ahora con un bocado delicioso cubano:

### TORTILLITAS EN ALMIBAR

Con qué las hacemos?

- 3 huevos
- 3 cucharadas de harina blanca
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 4 cucharadas de manteca
- 1 taza de azúcar
- 1 ramita de canela
- sal a gusto



Cómo las hacemos?

Mezclamos bien todos los ingredientes menos el azúcar. Dejamos reposar 10 minutos. Mientras tanto, preparamos el almíbar con la taza de azúcar, ramita de canela y  $\frac{1}{2}$  taza de agua.

En una sartén pequeña, untamos el fondo de aceite y calentamos al fuego. Luego distribuimos en el fondo la mezcla como para hacer un panqueque nuestro que es la tortilla cubana.

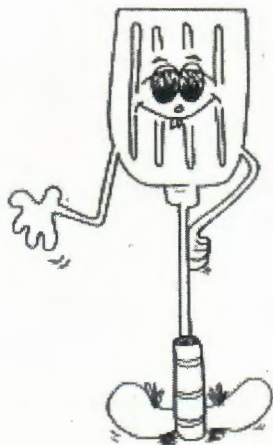
Cocinamos de ambos lados, retiramos y doblamos como pañuelitos. Bañamos con el almíbar y servimos caliente.

Y qué tal si preparamos una rica:

## BERENJENA RELLENA A LA VAINILLA

Con qué la hacemos?

- 3 berenjenas medianas
- 4 cucharadas de almidón de maíz
- 1 taza de azúcar
- 1 ramita de canela
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharadita de colorante amarillo
- 1 taza de leche
- 3 huevos
- sal a gusto



Cómo la hacemos?

Cortamos las berenjenas a todo lo largo, cocinamos en poco agua y vaciamos la mitad de la pulpa. Cocinamos la leche con canela y colorante, mezclamos el azúcar con el almidón de maíz (es un secreto para que no se hagan grumos), huevos y sal, incorporamos la leche caliente y la pulpa de berenjena. Batimos suavemente hasta lograr una crema.

Rellenamos las berenjenas y dejamos enfriar.

Por original, deliciosa y fácil de realizar, elegimos estas recetas que espero disfruten.

Y así también es este bocado diferente y muy sabroso.

## PEPINOS RELLENOS EN DULCE

Con qué los hacemos?

- 6 pepinos medianos
- 1 rajita de canela en rama
- ¼ taza de vino tinto
- 1 y ½ tazas de azúcar
- 1 ramita de hierbabuena (o menta)
- 1 limón
- sal a gusto
- ½ kg. de queso blanco cremoso

Cómo los hacemos?

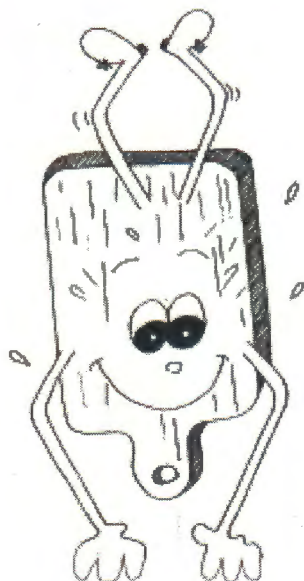
Pelamos los pepinos, cortamos a todo lo largo y vaciamos de semillas para formar canoitas. Aparte elaboramos un almíbar con azúcar, canela, hierbabuena, sal y jugo de limón. Cocinamos en él las canoitas de pepino por espacio de 10 minutos a fuego lento. Luego las retiramos, escurrimos y disponemos en una fuente.

Formamos una crema con el queso cremoso, vino y un toquecito del almíbar y rellenamos las canoas.

Bañamos con el almíbar restante, dejamos enfriar y servimos.  
Una delicia que no nos podemos perder.

En Cuba, con boniatos se hacen postres como el malarrabia, con rajitas de canela por todos lados, coco, calabaza y maní, además de productos como las pomarrosas, chopo, malanga, chayote, se saborean en Cuba bocados deliciosos que permanecen en el viajero como aquel recuerdo del paladar.....verdad que sí?

Al son de su música alegre, nos alejamos de la mesa de nuestros hermanos cubanos, dejando atrás su sol, su mar, su Malecón, su gente y.....su luz.



# ECUADOR



ORQUÍDEA  
*Odontoglossum polyxanthom*



## ECUADOR

Llegamos a la república andina más pequeña y su nombre, Ecuador, se debe a que la línea del ecuador, lo divide por la mitad. Su capital Quito, fue durante un tiempo una ciudad inca, antes de ser conquistada por los españoles en la década de 1530. Esta ciudad está rodeada de volcanes, entre los que se encuentra el Cotopaxi, el volcán activo más alto del mundo.

Ecuador es el mayor productor de plátanos del mundo, y también produce café y cacao en las planicies, así como en las tierras altas los indios sobreviven gracias al cultivo del maíz y la papa.

Si vamos a la cocina ecuatoriana, encontramos algunos bocados muy tentadores, que paso a convidar.

### MOTE PILLO

Con qué lo hacemos?

2 cucharadas de manteca  
1 cucharada de cebolla finamente picada  
 $\frac{3}{4}$  kg. de mote pelado caliente  
 $\frac{1}{2}$  taza de leche  
1 taza de queso blanco cremoso  
6 huevos  
sal y pimienta

Cómo lo hacemos?

Hacemos el refrito con la manteca y cebolla picada en una pequeña cacerola. Agregamos el mote, leche y sal, dejándola hervir unos minutos hasta que se seque. Incorporamos el queso blanco desmenuzado y luego los huevos mezclados con pimienta. Movemos constantemente con una cuchara de madera, cocinando a fuego suave. El mote-pillo debe quedar jugoso y esponjado.



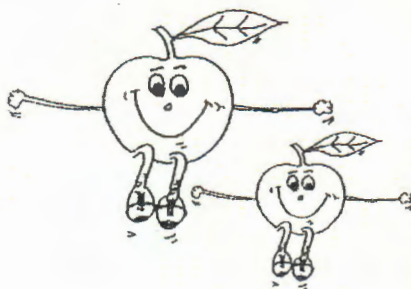
Algo de historia: en Cuenca se come mote pillo en vez de pan. El mote sobre la mesa en cada almuerzo y merienda tiene la misma función que la tortilla mexicana: por ser desabrido suaviza al paladar la carne y chicharrones excesivamente condimentados, acompaña bien los locros y es un buen pretexto para comer queso fresco. Aunque ya nadie sabe cómo se originó el mote pillo, se cree que debe ser una receta colonial muy querida por los españoles, que por nostalgia trataron de imitarla con los elementos que encontraron en las diferentes regiones a donde les tocó ir.

Utilizando los productos que abundan en Ecuador, preparemos ahora unos

## PLATANOS RELLENOS

Con qué los hacemos?

- 5 plátanos grandes
- 2 cucharadas de carne molida
- 3 huevos
- 1 taza de agua
- 1 cebolla mediana picada en dados
- 1 tomate mediano
- 1 taza de pasas de uva
- 1 cucharadita de orégano
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de pimentón
- 5 aceitunas
- sal a gusto
- aceite
- 1 ramita de perejil, quinquiña, huacataya y hierba buena
- 3 huevos duros



Cómo los hacemos?

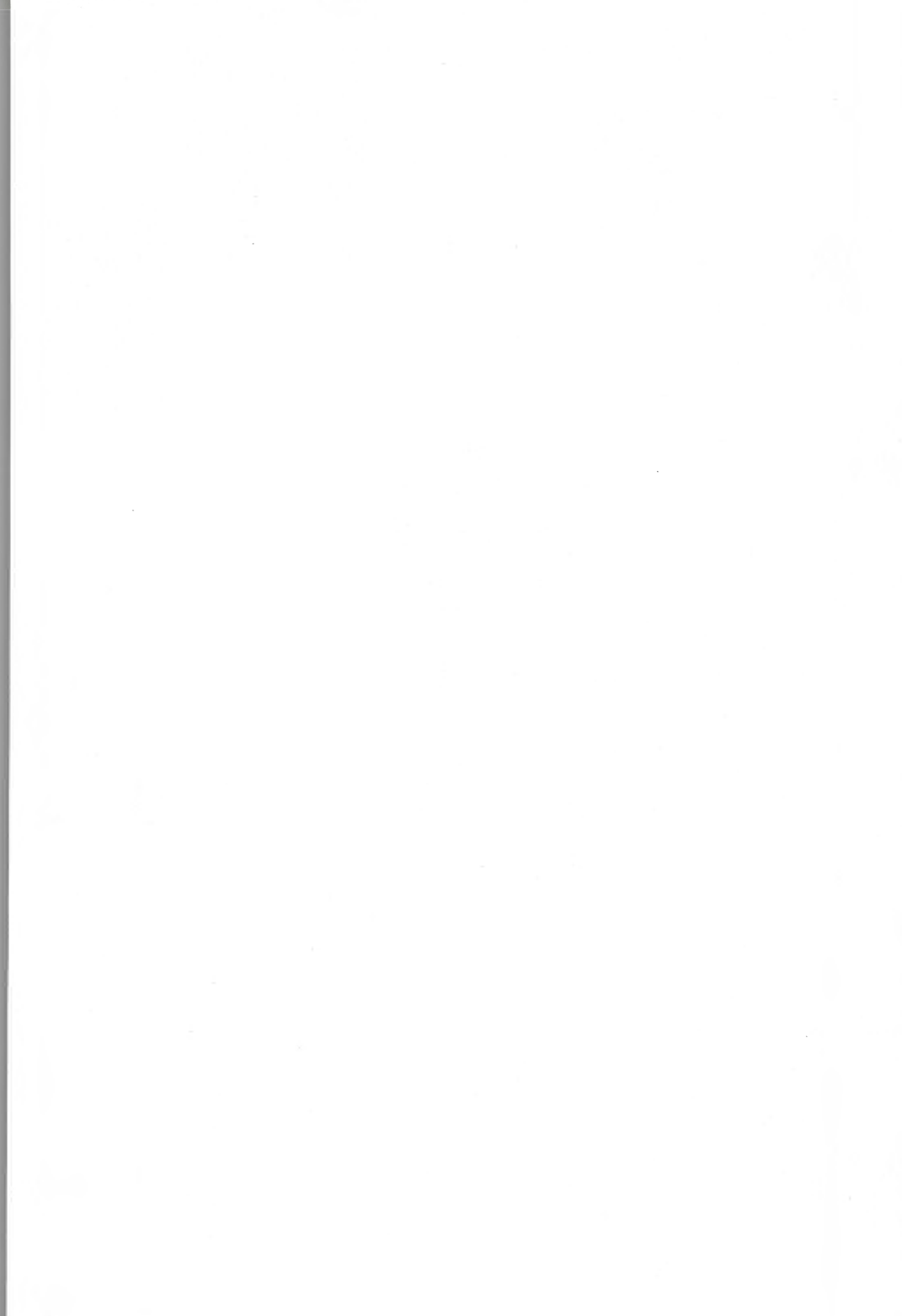
Cocinamos los plátanos pelados, en agua caliente hasta que estén tiernos. Ecurrimos el agua y molemos. Agregamos el agua y removemos hasta obtener una pasta compacta. En una sartén con aceite caliente, freímos primero la carne, luego añadimos la cebolla, las hierbas aromáticas picaditas, tomate picado, pasas, aceitunas, orégano y pimentón. Tomamos una porción de la masa de plátano y le damos forma cóncava y rellenamos con el preparado de carne (jigote). Cubrimos con una rebanada de huevo duro y tapamos con la masa de nuevo. Moldeamos en forma redonda, pasamos por huevo batido y freímos en aceite caliente en forma homogénea.

## PLATANO REBOZADO

Quitamos al plátano una capa delgada y reservamos. Retiramos con cuidado el hilo del medio y rellenamos con la preparación de carne. Colocamos encima rebanadas de huevo duro y tapamos con la capa delgada que habíamos retirado. Envolvemos con el rebozado y freímos en abundante aceite, de ambos lados.

Así disfrutamos la mesa y la dulzura de nuestros hermanos ecuatorianos.

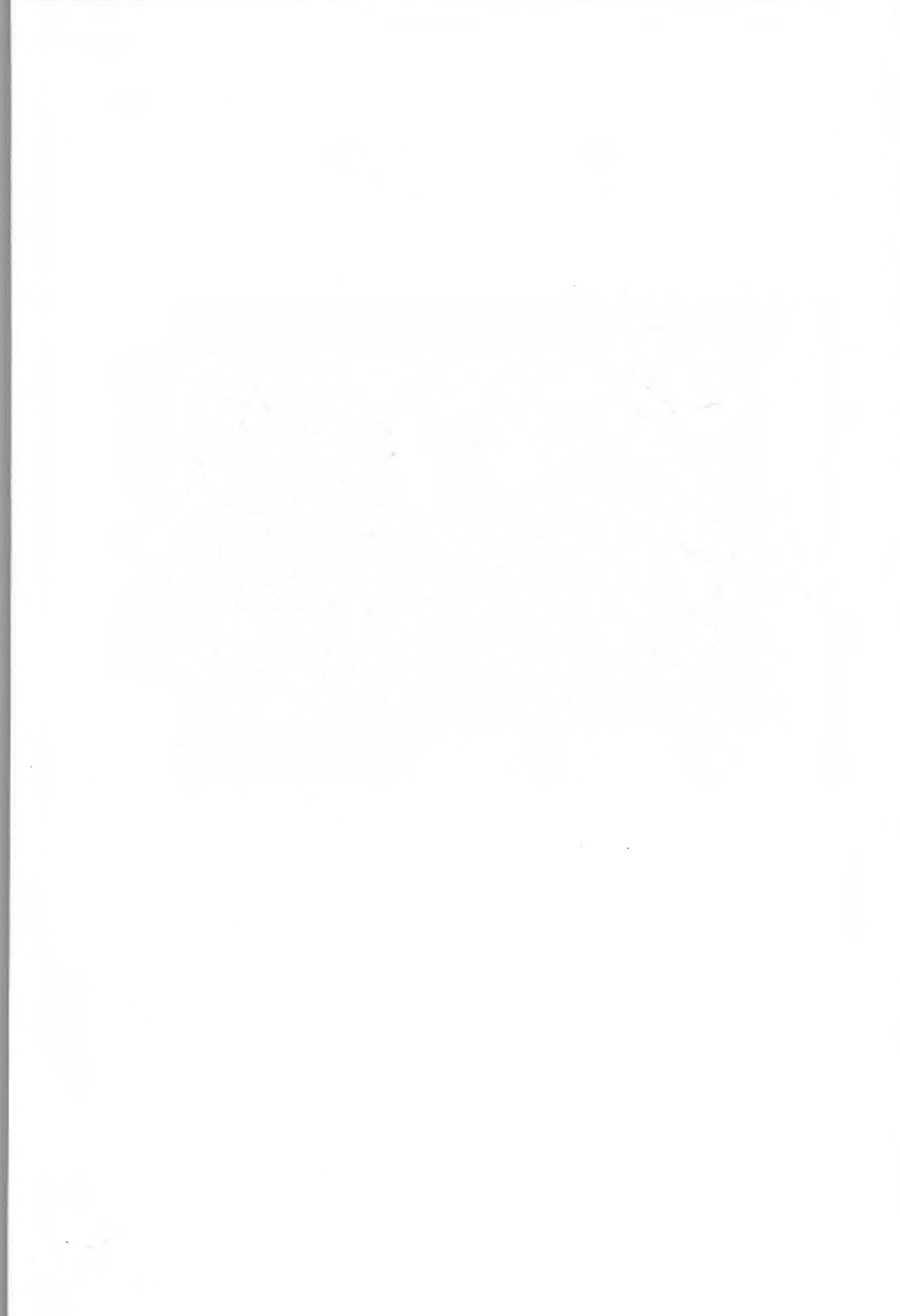




# MÉXICO



DALIA  
Dahlia Sp



## MÉXICO

«Es tan santo el chocolate  
Que de rodillas se muele,  
Juntas las manos se bate  
Y viendo el cielo se bebe».

Así llegamos a México, sus aromas, sus colores, su gente buena y sus sabores intensos.

Del idioma maya, «chocol» (que quiere decir caliente) y «a», agua, el chocolate es una mezcla de cacao molido, azúcar, canela, vainilla y otros ingredientes. Era la bebida predilecta de mayas y aztecas. En esa época, las semillas de cacao servían como moneda.

Más tarde, Hernán Cortés fue buen propagandista del chocolate recomendándolo al rey Carlos V, como «una bebida que disminuye la fatiga del cuerpo». Y lo vamos a encontrar en muchas preparaciones de bebidas y de comidas a lo largo y ancho de México.

La cocina mexicana, una de las importantes cocinas del mundo, refleja el carácter del mexicano: sensual, creativo, entusiasta, amigable y vital.

El origen de este estilo culinario se encuentra en las antiguas civilizaciones de los mayas y aztecas, y en la gran variedad de alimentos que aquellos tenían a su alcance, como tomates, paltas, arvejas, porotos, boniatos, papas, pavo, pato y el chocolate, sin olvidar el maíz, base de su alimentación. Además, abundaba el pescado sobre todo en las zonas costeras.

Desde 1519 los conquistadores españoles introdujeron los productos más preciados del viejo mundo: ganado para la producción de leche, queso y carne, pollos, cerdos, arroz, trigo, canela, clavo, pimienta negra, naranjas, duraznos y damascos.

Los mexicanos adoptaron pronto estas innovaciones.



El delicioso y tentador aroma de la comida mexicana es sólo el anticipo de los ricos sabores y las fragantes especias que se combinan en sus platos.

Si hablamos de aromas y sabores mexicanos, debemos dedicarle un espacio al mole poblano aplicado al guajalote (pavo con salsa) que es plato de fiestas, de celebraciones, y es el plato más inspirado de la cocina del mestizaje.

Fue elaborado por primera vez, según cuenta la leyenda, en el convento de Santa Rosa, en Puebla, hacia el año 1680, y cuya autoría recae, en la mayoría de las versiones, en Sor Andrea de la Asunción, quien, junto con otras monjas dominicas, lo elaboró para ofrecerlo al obispo Manuel Fernández de Santa Cruz y Sahagun, deseosas de agradecerle de este modo los muchos favores que de él habían recibido.

En el mole poblano con guajalote, la mezcla se lleva hasta tal punto que la almendra y el ajonjolí (sésamo) árabes, el chile, chocolate y guajalote (pavo) mexicanos y los toques españoles, consiguen ligar a la perfección.

## MOLE POBLANO

Con qué lo hacemos?

Chiles (ajíes) ancho, pasilla, mulato y chipotle  
Chocolate  
Canela, clavo, pimienta negra  
Tortilla de maíz tostada y molida, anís en grano,  
comino, cacahuets (maníes), almendras, pepitas de  
calabaza, azúcar, pasas, tomate, ajo, cebolla, cilantro  
Sal, aceite



Cómo lo hacemos?

Con todos estos ingredientes molidos en una procesadora, lo aligeramos con aceite y lo cocinamos a fuego lento hasta levantar el hervor. Volcamos sobre el guajalote (pavo) y rociamos con sésamo por arriba.

Hay tantas versiones de mole «verdaderamente mexicano», como expertos en el tema, pero de unas a otras no varía mucho. El de Puebla no es el único famoso. También se destacan las recetas de mole de Oaxaca y el de Morelos.

La mezcla de elementos picantes y dulces en la proporción adecuada le da un sabor único.

El cacao y el chocolate tienen una fuerte presencia en las preparaciones culinarias mexicanas: una de ellas que se destaca por su precioso sabor, es el:

## POLLO AL ACHIOTE

Con qué lo hacemos?

1 pollo de 2 kg. cortado en presas  
½ lt. de jugo de naranja  
1 taza de chocolate en polvo  
pimienta negra molida en el acto  
trocito de pimienta de Cayena (o guindi española)  
1 taza de cebolla cortada en rebanadas  
1 taza de pasas de ciruela  
sal a gusto



Cómo lo hacemos?

Doramos en una sartén las presas de pollo sin la piel y retiramos para que no se cocine con la grasa que pudo soltar. En una cacerola rehogamos la cebolla en aceite, ponemos el pollo, las pasas y cubrimos con el chocolate disuelto en el jugo de naranja. Agregamos todos los condimentos y cocinamos a fuego suave hasta que el pollo esté cocido, bien a punto.

Cuidamos de que se mantenga con el fondo de cocción, y si hace falta, agregamos agua de a poquito. Cuando está pronto, apagamos el fuego y dejamos la cacerola tapada, para que se concentren bien los sabores. Es un plato sabrosísimo.

Para completar nuestro homenaje al Señor Chocolate, los convido una preparación al estilo mexicano, para la tardecita.

## CHOCOLATE CALIENTE para beber

Con qué lo hacemos?

250 grms. de chocolate amargo en barra  
1 y ½ lt. de leche  
1 cucharadita de canela  
1 cucharadita de esencia de vainilla  
azúcar a gusto

Cómo lo hacemos?

Ponemos el chocolate en un bol grande y derretimos a baño María. Incorporamos la leche caliente y luego, vertemos la mezcla en un recipiente para fuego. Agregamos canela y vainilla, llevamos la mezcla a ebullición y cuando hierva, reducimos el fuego y batimos durante dos minutos.

Retiramos el recipiente del fuego y removemos la mezcla de chocolate hasta que se formen unas burbujas en la superficie. Servimos el chocolate caliente y antes de servirlo, volvemos a batir.

Les paso un consejo de amiga: no intenten fotografiar a los indios nahuac que están por muchos lados: ellos consideran que al fotografiarlos, les quitamos el alma. Debemos respetar su creencia y abstenernos de traerlos en el papel. Solamente debemos recordar su rostro y su presencia en la memoria ....y en el corazón.

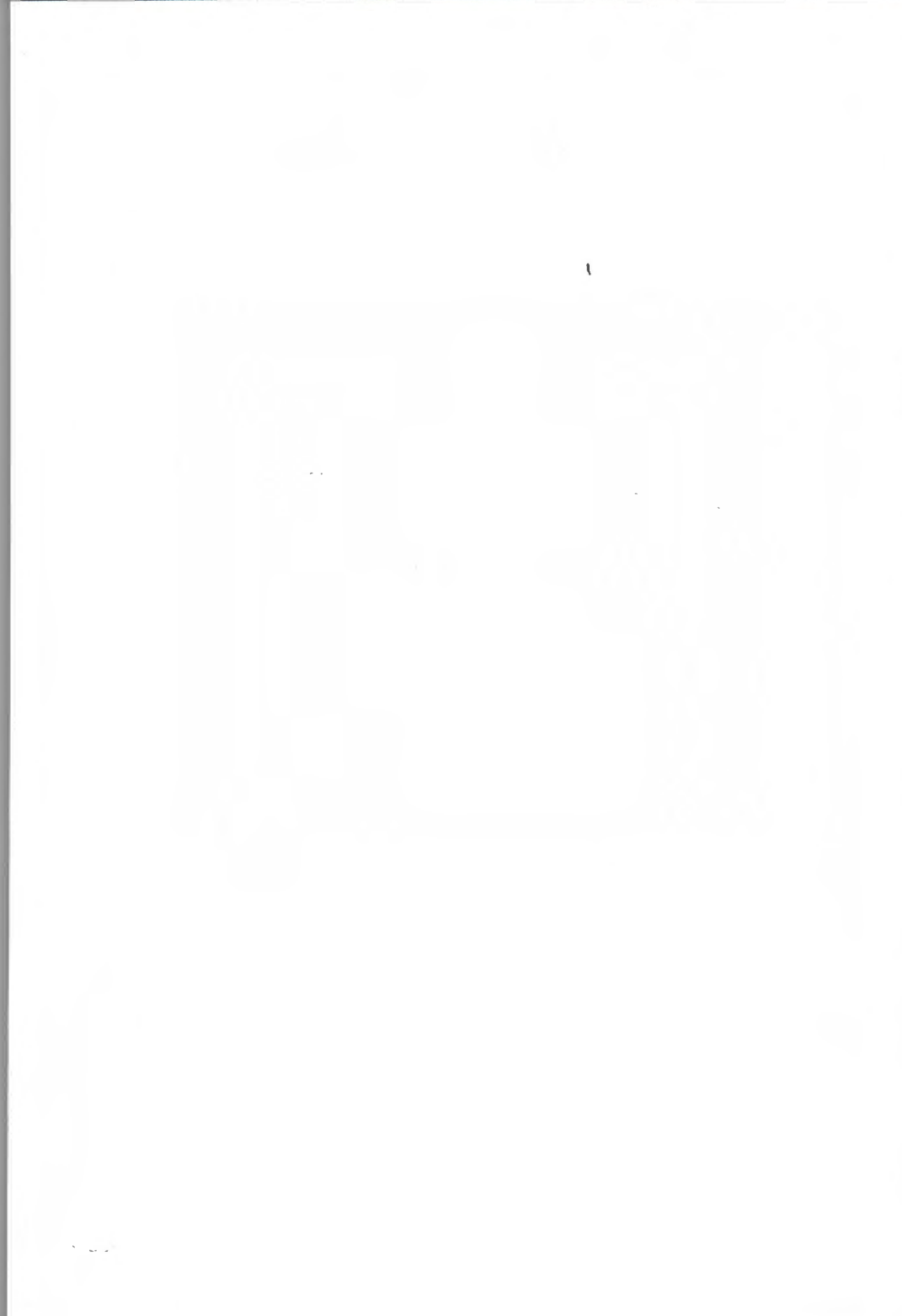
México seductor, aromático y sabroso. Imposible no soñar con sus paisajes y sus aromas, mientras nos despedimos de la mesa de nuestros hermanos mexicanos.



# PARAGUAY



**MBURUKUJA**  
*Passiflora Incarnata*

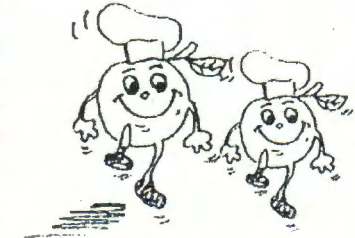


## PARAGUAY

Llegamos a Paraguay, cuyo nombre es voz guaraní que significa «Río de manantial del mar» y proviene del nombre de una población indígena precolombina llamada Tavaparaguaí, que habitó en el lugar donde hoy se levanta la ciudad de Asunción.

Los españoles, en la imposibilidad de pronunciar la i con la fonética guaraní, convirtieron la voz en Paraguay.

Paraguay es un país esencialmente agrícola. Sus principales cultivos son maíz, arroz, trigo, maní, mandioca, papa, caña de azúcar, algodón y tabaco. Los naranjos agrios, apepuy, son importante fuente industrial, pues de sus hojas se extrae el aceite volátil «petit grain», usado en perfumería. Del quebracho colorado, se obtiene el tanino, así como el lapacho, cedro, curupay, palo de rosa y otras especies, son de importancia diversa para la economía del país.



La mesa paraguaya tiene su formalismo y su estilo. Según la ocasión, se viste con mantel de aho po'i, igual que las servilletas o de lienzo con randas hechas de crochet por la madre, la abuela o la tía.

Si de mesa más «paqueta» se trata, se pone mantel de encaje-ju con aho po'i y encaje piky. Un encaje muy sutil y de una trama muy fina. Se pueden poner ayacape o canastitos, como complementos del servicio.

Si hablamos de una mesa elegante, encontramos el mantel de ñandutí hecho con hilo fino o grueso, blanco o crema. Todos muy hermosos, no hay duda.

Si nos acercamos a la gastronomía paraguaya, destacamos bocados que tienen su historia y leyenda propias.

La SOPA PARAGUAYA tuvo su origen según datos orales de generación a generación, de la cocinera (Machu) de Don Carlos Antonio López, el presidente de Paraguay a quien gustaba mucho las comidas paraguayas y por sobre todas las cosas, el caldo (yukysi) ligado con harina de maíz.

Pero un día la cocinera agregó demás dicho ingrediente y le salió el caldo o la sopa espesa y al presentársela al Sr. Presidente, éste le dijo: «Y bueno, vamos a llamarla sopa paraguaya», y de ahí su origen.

En el lenguaje tradicional paraguayo, es una sopa paraguaya CARAÍ, carta de presentación de la gastronomía del país.

Y les doy la receta de una sopa.....que no es tal:

## CARAÍ O SOPA PARAGUAYA

Con qué la hacemos?

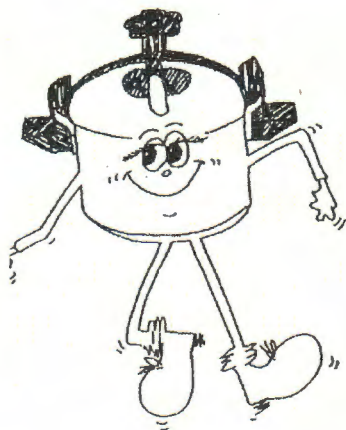
1 kg. de harina de maíz  
200 cc. de aceite  
1 taza de agua  
½ kg. de cebolla  
1 cucharada de sal  
½ kg. de queso paraguay o cuartirolo  
6 huevos  
1 lt. de leche

Cómo la hacemos?

Preparamos una salsa con la cebolla rehogada en aceite, sal y agregamos la taza de agua. Mezclamos con la harina de maíz, el queso rallado, los huevos bien batidos y la leche, hasta que quede una preparación semi líquida. Vertemos en tortera bien aceitada y cocinamos en horno caliente por espacio de 1 hora o algo más. Hasta que la harina de maíz absorba el líquido y toda la preparación se cuaje.

En nuestro lenguaje culinario, queda como un budín de harina de maíz.

Si esta sopa es emblema nacional, también hay que tener en cuenta un personaje especial. Yo creo que en Paraguay se aprende a decir «chipá», antes que mamá y papá. O al menos al mismo tiempo.



El magnetismo de ese pequeño pan de queso dorado, es un curatodo: desde el dolor de panza, al simple berrinche. No hay lágrima ni mal humor de niño malcriado que puedan resistir la seducción de ese bollito que anida en las casas de Paraguay, que se vende redondito o en forma de roscas en las carreteras, en las estaciones de servicio de camino a las cataratas, así como en tantísimos lugares de paso: siempre encontramos el rostro dulce y humilde de niños y adultos de ancestros indígenas, que nos ofrecen chipá para el viaje: imposible resistir la tentación.

Leyendas y mitos acompañan la historia del chipá, bocado querido, deseado en tierra guaraní. Pero hay una que tenemos que tener en cuenta: dicen que cuando una señorita ofrece un chipá a un caballero, y éste lo come, nada ni nadie logrará apartarlo de su lado: el hechizo de amor está consumado, qué tal?

Y para hacer chipá en casa, les doy la receta:

#### CHIPA

Con qué lo hacemos?

1 kg. de almidón de mandioca o maíz  
6 huevos  
200 grms. de manteca  
una cucharadita de sal  
750 grms. de queso blando cortado en cubitos  
250 grms. de queso rallado de sabor fuerte  
leche tibia, la cantidad necesaria para que se una la masa.



Cómo lo hacemos?

Mezclamos manteca y almidón de mandioca o de maíz primero, luego agregamos los demás ingredientes y vamos uniendo con la leche tibia hasta formar una masa tierna que no se pegue en las manos.

Dejamos descansar media hora y formamos las rosquitas o bollitos redondos.

Cocinamos en horno bien caliente, hasta que estén bien infladitos y dorados. Después .....me cuentan!!

Para beber, encontramos en Paraguay varios tragos saludables y sentadores, de los que siempre vienen bien.

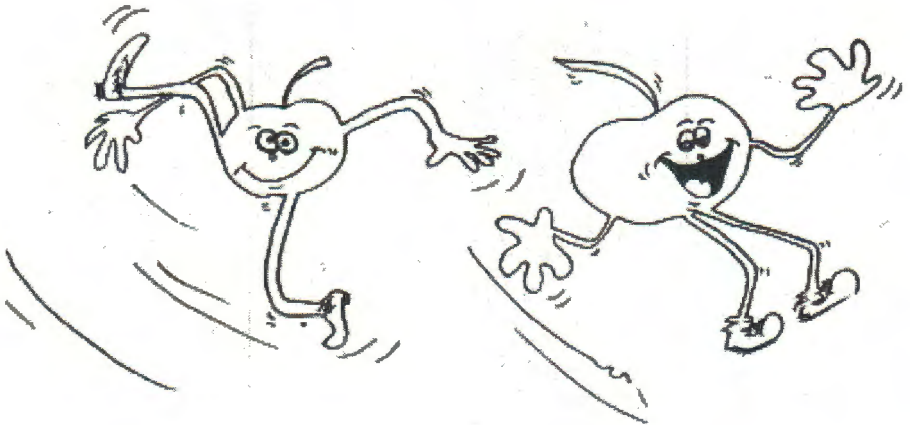
## TÉ DE CÁSCARA DE NARANJA QUEMADA

Cómo lo hacemos?

Se deja secar la cáscara de naranja y luego se tuesta al fuego. Hacemos caramelo, derritiendo a fuego suave 1 taza de azúcar, cuando toma color ponemos las cáscaras y volcamos encima agua hirviendo.

También se puede preparar con leche hirviendo. Luego se cuela y se sirve. Es muy sabroso y además es bueno saber que se acostumbra en el campo, servirlo a las personas que se están reponiendo de la gripe.

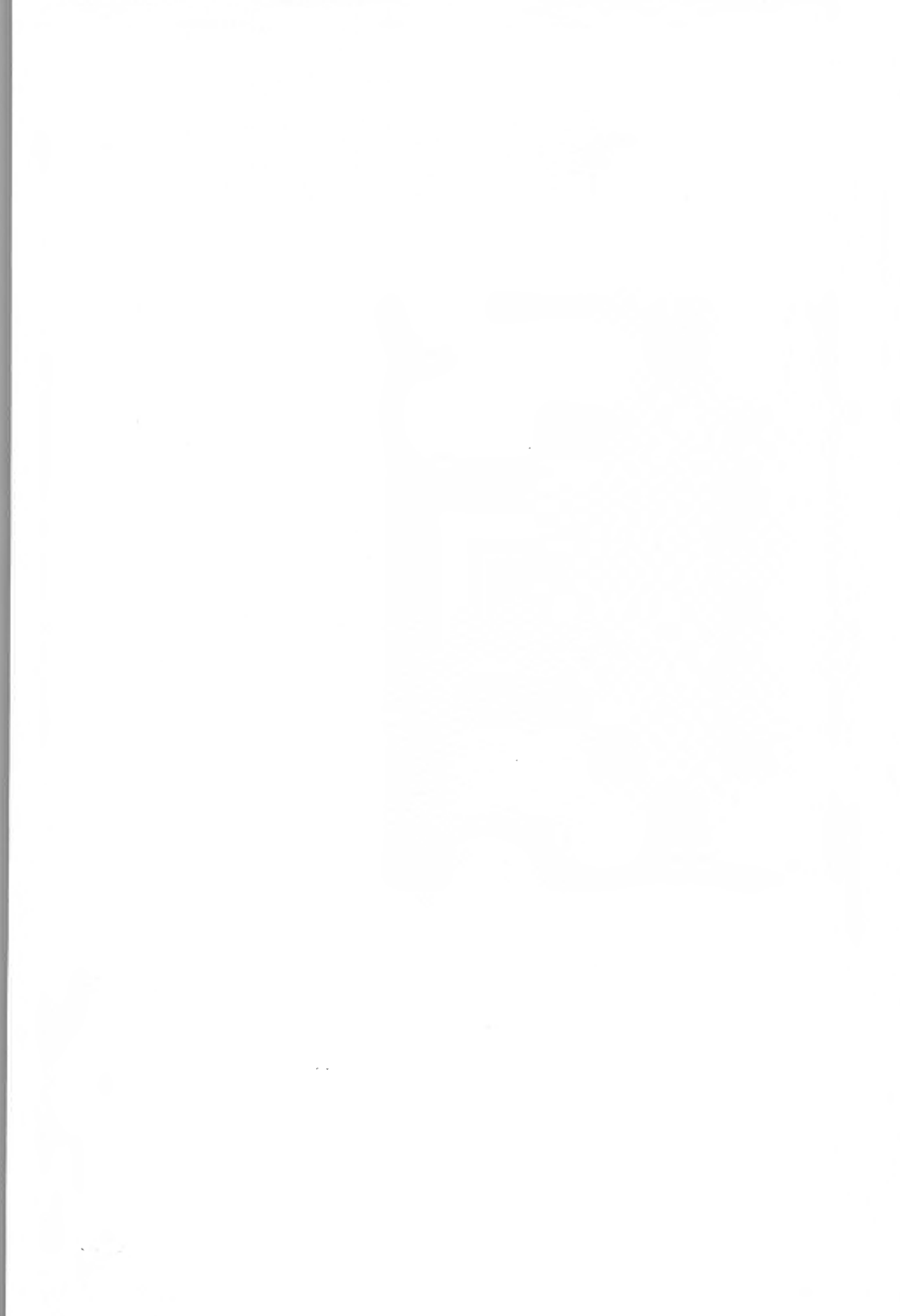
Con estos bocados y tragos tan seductores, nos despedimos de la mesa de nuestros hermanos paraguayos.



# PERÚ



KANTUTA  
*Cantua buxifolia*



## PERÚ

Aterrizamos en Perú, donde muchos siglos antes del descubrimiento de América, habitaban varias naciones indígenas que alcanzaron gran desarrollo cultural. Fueron antecesores del Imperio de los Incas, que integró, junto con el Maya y el Azteca, la más alta muestra de la civilización alcanzada por el hombre precolombino.

Los antiguos indígenas peruanos llamaban a su país Tahuantinsuyo, que significa «Tierra de las cuatro secciones» y que tenían al Cuzco como centro.

Los nativos empleaban los términos Pelú, o Belú o Birú para indicar un río, un jefe o un territorio indígena. Así, los conquistadores adoptaron el nombre Pirú o Perú para designar las regiones que ellos exploraron sobre la costa del Pacífico, al sur de Panamá.

Cuentan algunos historiadores, que los habitantes de Cuzco venían del Lago Titicaca. Otros refieren que salieron de unas cuevas situadas en un lugar llamado Paccarictambo, no muy lejos de allí. Sus integrantes se autodenominaban «hijos del sol»: Eran los incas.



Reserva vegetal que los dioses legaron al imperio de los incas, la papa, americanísima por origen y cultura, también pertenece a Europa desde el siglo XVI. La verdad la da la historia: la papa ayudó enormemente a abatir las hambrunas del viejo continente y, desde entonces, comienza un camino de ida y vuelta, una doble vida cultural sólidamente edificada que la convierte, después del pan, en un recurso alimentario de primer orden. Muchos siglos antes que Europa empezara su viaje a «las indias», la gente del altiplano americano se aplicaba a practicar, de acuerdo a mandatos divinos, el proceso de liofilización rudimentaria con sus papas, para convertirlas en los imperecederos chuños. Aunque no se dan detalles, se sabe que para lograrlo, primero se congelan las papas, sometiéndolas a las rigurosas heladas nocturnas y al sol durante el día para deshidratarlas.

Así procesadas y reducidas a tamaño y consistencia de piedra, sin cambios químicos que la alteren, está preparada para durar toda la vida y cien años más.

Y ya los convido con una receta a base de papas, muy peruana.

## PAPAS A LA HUANCAÍNA

Con qué las hacemos?

- 1 kg. de papas
- 3 cucharadas de manteca
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de cúrcuma
- 1 cucharadita de ají molido
- pizca de tomillo y orégano
- ½ lt. de leche hirviendo



Cómo las hacemos?

Cocinamos las papas con cáscara en agua con sal. En una cacerola ponemos la manteca y doramos en ella el diente de ajo picado fino, agregamos sal, cúrcuma, ají, orégano y tomillo.

Lentamente, vamos volcando la leche hirviendo, hasta obtener una salsa cremosa.

Ponemos en fuente de horno las papas cocidas y peladas y bañamos con la salsa. Dejamos cocinar media hora a fuego muy suave, hasta que queda todo bien dorado y retiramos.

Es un precioso plato totalmente delicioso.

## CEVICHE DE PESCADO

Con qué lo hacemos?

- 1 kg. de lomos de pescado cortados en cuadraditos
- 4 cebollas grandes cortadas en rebanadas
- 3 ajíes verdes en tiritas
- jugo de 12 limones
- sal y pimienta en grano, a gusto

Cómo lo hacemos?

Ponemos todos los ingredientes en un recipiente de vidrio y mezclamos muy bien. Dejamos macerar durante 8 horas en la heladera, tapado, y luego servimos. El pescado queda cocido por el jugo de limón.

Y para el postre:

## TARTA DE PERAS

Con qué la hacemos?

250 grms. de harina  
300 grms. de azúcar  
150 grms. de manteca  
2 yemas  
jugo y ralladura de 1 limón  
4 peras grandes  
100 grms. de mermelada  
de damascos

Cómo la hacemos?

Ponemos la harina en forma de corona en un bol, y en el centro ponemos la mitad del azúcar, manteca ablandada, yemas y el jugo y ralladura de limón.

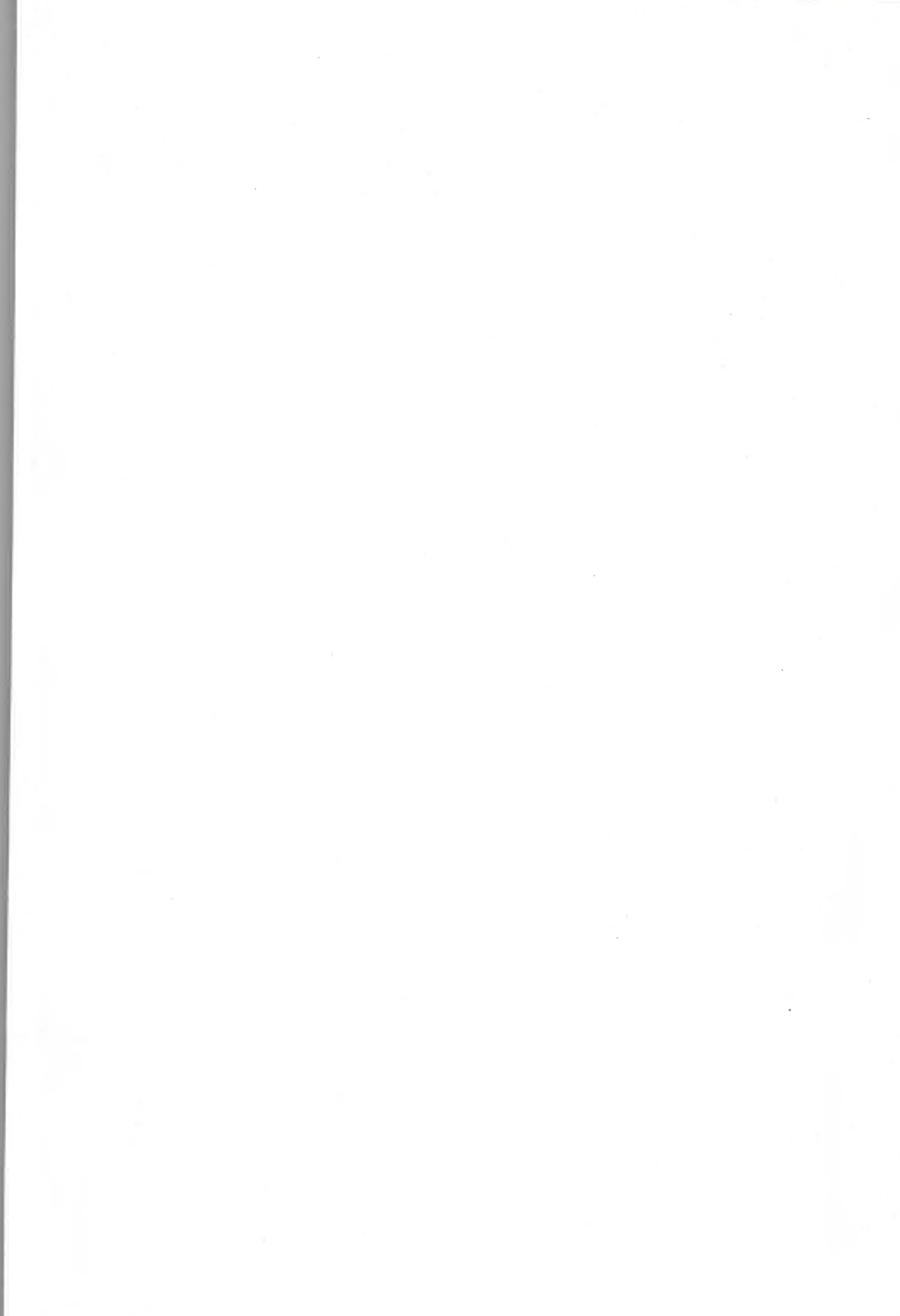
Trabajamos muy bien la preparación hasta obtener una masa de consistencia suave. Estiramos y forramos con ella un molde untado con manteca. Cocinamos en horno moderado hasta que está pronta.

Retiramos del horno, cubrimos con mermelada, ponemos las peras cortadas en mitades y cocidas con la otra mitad del azúcar y pincelamos nuevamente con la mermelada.

Dejamos enfriar y luego ponemos en la heladera un par de horas. Servimos en silencio.....para escuchar el aplauso que vamos a recibir.

Así endulzados nos despedimos de la mesa y sus sabores de nuestros hermanos peruanos.

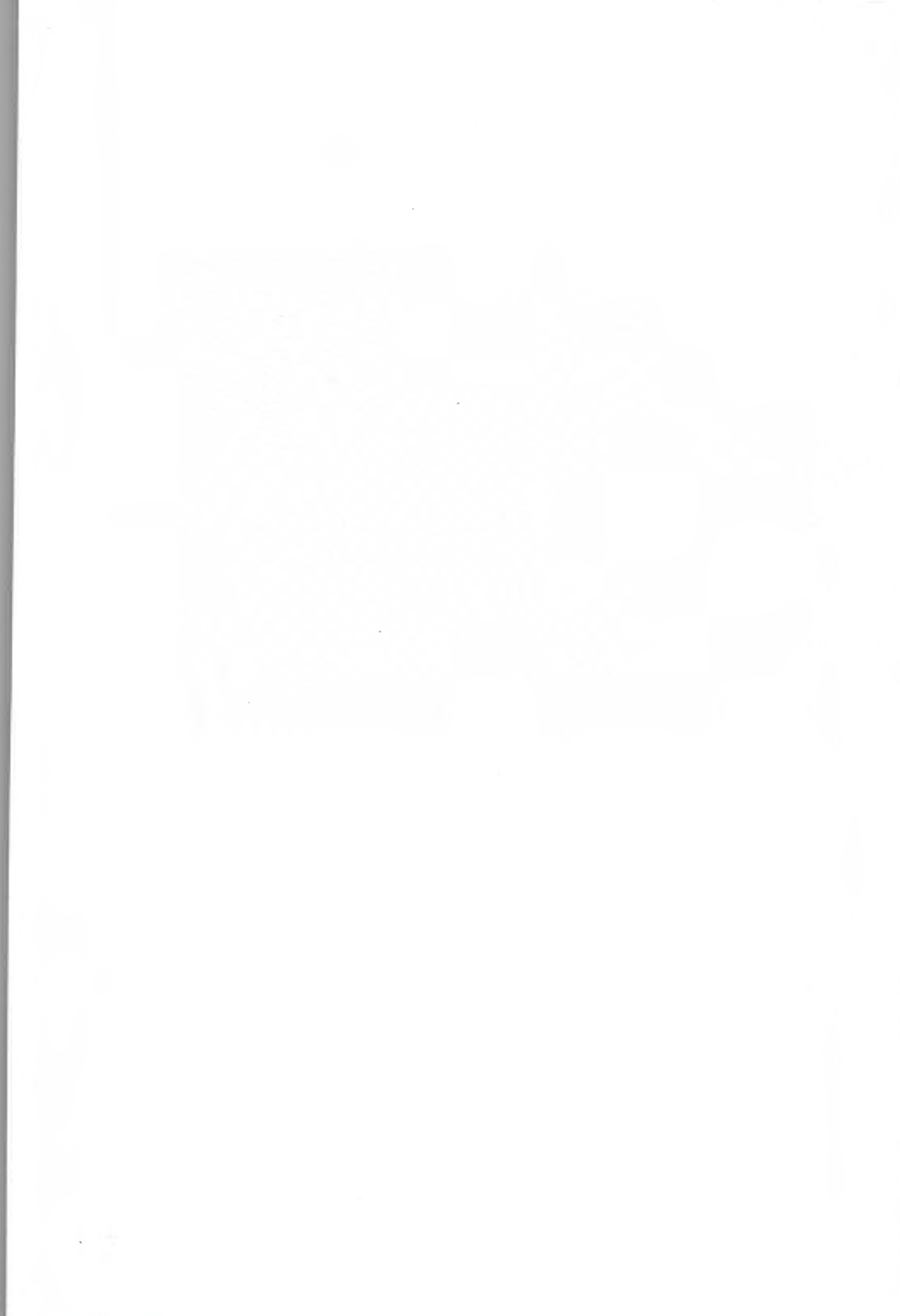




# URUGUAY



EL CEIBO  
*Erythrina Crista-Galli*



## URUGUAY

Por sus variadas fronteras que dan vida hacia adentro al pequeño territorio que conforma el Uruguay, este país ofrece un panorama de amplio abanico de costumbres y tradiciones gastronómicas, así como posibilidades diferentes de su disfrute.

La influencia de Brasil al norte, de Argentina al oeste y del agua del Río de la Plata y el Océano Atlántico al sur y este del país, conjuntamente con la realidad de su población que está conformada por descendientes de inmigrantes en su gran mayoría, hacen de su idiosincracia un crisol de costumbres, cocina, artesanía y vivencias de diferentes orígenes, adaptadas a estos lugares.

Colectividades formadas por inmigrantes y sus descendientes, desarrollan su cultura tradicional: de Suiza, en Colonia Valdense y sus alrededores, con sus grupos de danzas alpinas, se saborea las tortillas rösti de papa y la fondue de queso, entre otros muchos sabores suizos. Si vamos para Río Negro, encontramos la colonia rusa en San Javier, que ofrece con orgullo su licor de miel, el Svash, así como panes y mermeladas de diferentes sabores y preparaciones. En Treinta y Tres, el paisaje de la Quebrada de los Cuervos atrapa, como su miel que es considerada junto con la de Florida, las mejores mieles del Uruguay.

En Paysandú encontramos las nueces pecán de la Estancia La Paz y su utilización en la repostería de la casa, de origen belga como su dueña; de Rocha destacamos los productos maravillosos de India Muerta, sus conservas, sus dulces y mermeladas y sus licores, con el butiá, ese precioso frutito dorado, tan bien trabajado por ellos.

De todo el Uruguay, saboreamos los productos de las zonas rurales, los panes artesanales, los licores, salsas agrídulces y preciosas conservas, el país luchador en pleno hace la fiesta de los paladares.

Todos los Departamentos del país nos brindan salud, descanso, cielo y placer. Sólo hay que tener la intención de tomarlos, de disfrutarlos y sobre todo, de ir hacia ellos.

Y de eso se trata este convite que paso a brindarles.



## PUCHERO A LA CRIOLLA

Con qué lo hacemos?

2 kg. de carne de pecho vacuno trozado  
1 kg. de papas  
1 kg. de cebollas  
2 puerros  
1 tallo de apio  
2 nabos  
½ kg. de zanahorias  
½ kg. de zapallo  
½ kg. de boniatos  
sal a gusto

Cómo lo hacemos?

Cocinamos la carne trozada en agua, y vamos quitando la espuma (espumamos) hasta que empieza a tiernizarse.

Agregamos los vegetales verdes picados y los demás en trozos grandes. Cubrimos con agua y cocinamos hasta que todos los ingredientes están cocidos y tiernos.

Servimos caliente. Es un plato muy alimenticio y sabroso.

## ASADO CRIOLLO

Del asado no les voy a dar la receta, ya que todo uruguayo es un señor asador. Buena carne, buena brasa y mucha paciencia son los principales ingredientes que permiten que el asado salga maravilloso.



## ARROZ CON LECHE

Como postre, el primero. Aunque su origen está muy discutido entre Valencia, Argentina y Uruguay, nosotros lo adoptamos como nuestro y siempre sabe a delicia.

Con qué lo hacemos?

1 lt. de leche

½ taza de arroz

½ taza de azúcar

3 yemas

1/3 taza de azúcar

1 trozo de cáscara de limón

Cómo lo hacemos?

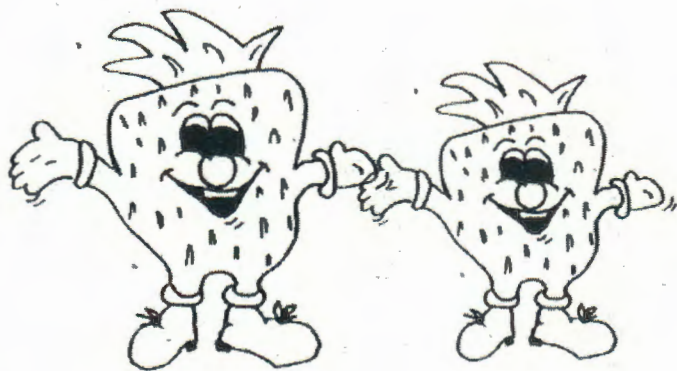
Cocinamos durante media hora la leche con arroz y ½ taza de azúcar.

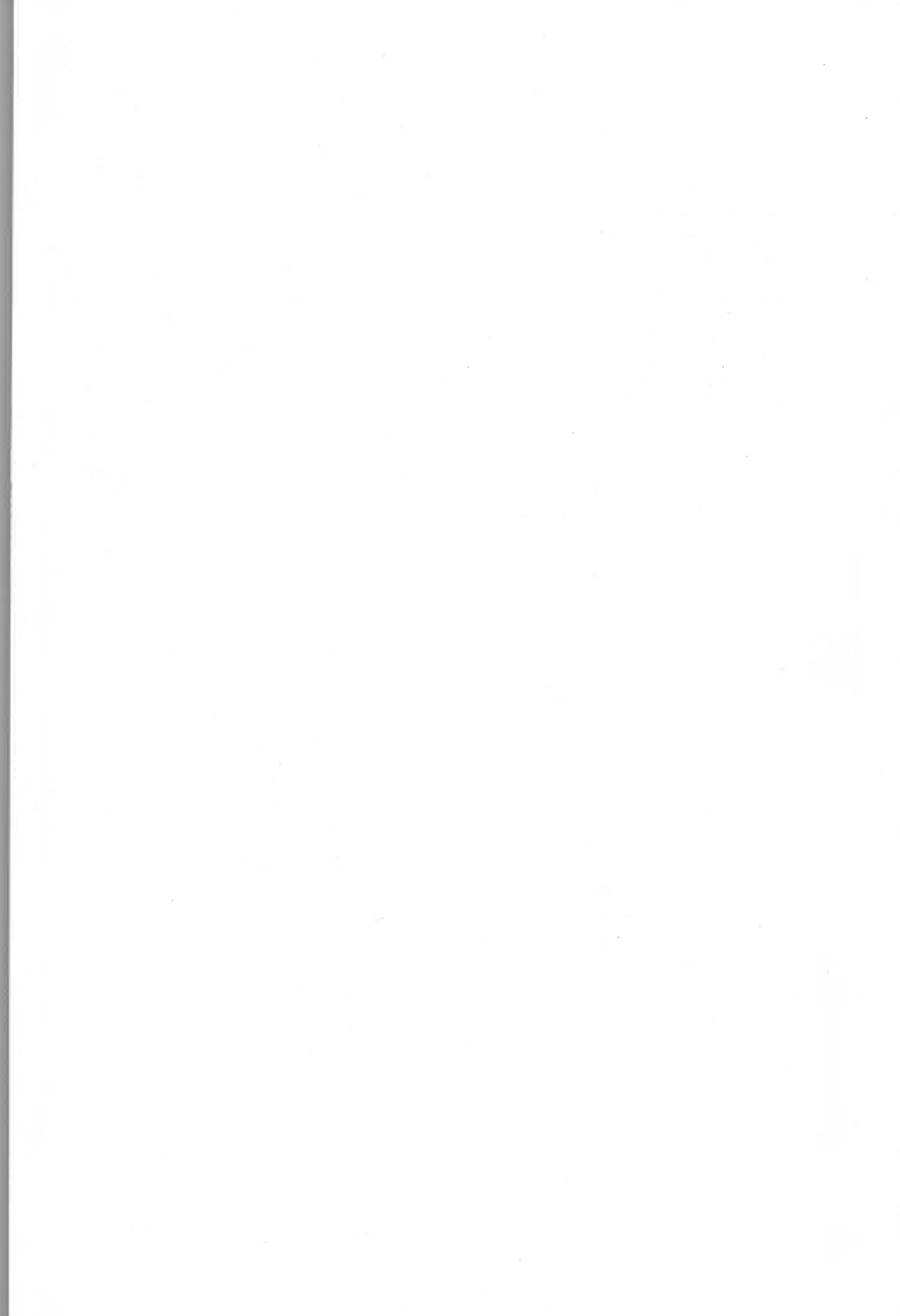
Batimos las yemas con el resto de azúcar y las incorporamos lentamente a la mezcla caliente. Cocinamos un par de minutos más revolviendo continuamente, ponemos la cáscara de limón y apagamos el fuego.

Tapamos el recipiente y dejamos que se concentren los aromas.

Servimos tibio o frío, como más nos guste. Siempre queda muy rico.

Aromas y sabores del Uruguay convocan a la mesa con mucho amor y dedicación. La mesa familiar, la mesa con amigos, siempre es lugar de encuentro que se sigue cultivando en este país.





# VENEZUELA



FLOR DE MAYO  
*Cattleya mossiae*



## VENEZUELA

Aterrizamos en Venezuela, que nos recibe con sus hermosos paisajes de montañas y llanuras, de mares azules y clima hermoso, brindándonos deliciosos sabores en su mesa tradicional.

En la gastronomía venezolana se han quedado hábitos alimenticios prehispánicos procedentes del uso del maíz y sus derivados, la yuca con la costumbre de comerla sancochada.

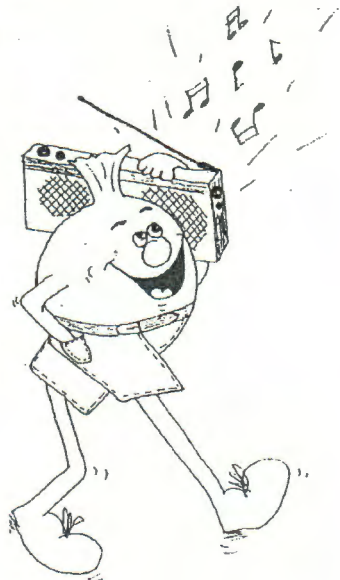
Otros hábitos alimenticios incluyen el consumo de papa, en su variedad denominada ruba o papa criolla, los frijoles o porotos o caraotas, frutas como el jobo, guanábana, piña, guayaba, merey, mamey, mamón, lechosa, hicacos, cotoperís; también el de la cura, mejor conocido como aguacate (o palta), nombre que proviene del ahúacatl, palabra nahuatl de los aztecas.

Se agrega también a la cultura venezolana el consumo de ocumo, mapuey, auyama y batata o chaco y la utilización del onoto y varias clases de ají como condimento. Se suman a esta dieta vegetal las carnes de venados, lapas, guacharacas, pagos, iguanas, morrocoyes, palomas y diversas clases de peces como carites, sábalos, guabinas, meros y muchos otros, además de moluscos, mariscos, chipichipes y jaibas (cangrejos).

Entre los bocados más populares mencionemos algunos que no pueden faltar en una mesa típica.

La «arepa» es un tipo de pan, una torta redonda hasta 12 cms. de diámetro, hecha con harina de maíz, horneada, a la plancha o frita. Se abre transversalmente y se rellena con diversos ingredientes. Es también llamada «pan criollo».

El «casabe» es un sustituto del pan, como la arepa. Es una tortilla delgada, hecha con harina de yuca (un tubérculo parecido a la papa, pero mucho más fibroso).



La «cachapa» es una panqueca hecha con maíz, agua y azúcar, y rellena de queso blanco suave.

El «pabellón criollo» consiste en carne mechada, caraotas negras (porotos), arroz blanco y plátanos fritos.

La «hallaca» consiste en una masa con harina de maíz, que se rellena con una mezcla de carne, pollo, almendras, aceitunas, alcaparras, ciruelas, garbanzos entre otros), que varían dependiendo de la región del país. Al final se cubre con hojas de plátano y se hierva. Es el plato tradicional de Navidad. En los primeros días de diciembre se reúnen las familias para preparar las hallacas. Se guardan en la heladera y se comen durante el mes de diciembre.

Los «tequeños» son palitos de masa rellenos de queso blanco, que se fríen en aceite.

Las empanadas son de maíz y se hacen fritas. Se rellenan con carne guisada, queso o cazón, entre otros ingredientes. La vendedora de empanadas es una figura común de Venezuela, sobre todo del oriente del país.

Respecto a las bebidas, la cerveza es la más común y de buena calidad así como el ron y el café. Otras bebidas que se toman en Venezuela son: el «carato» que se prepara con maíz o jojoto, papelón, leche y hielo; el «chicha» que contiene arroz molido, sal, leche, vainilla y hielo; la «cocada» con coco fresco, leche, azúcar, hielo y canela; la «guarapita criolla» preparada con ron, papelón raspado, jugo de limón y bicarbonato de soda; el «guarapo de piña» preparado con piña y panela de papelón y el «papelón con limón» que contiene panela de papelón, limón y leche.

De postre, en Venezuela podemos disfrutar el arroz con coco, los buñuelos de yuca, quesillos de chocolate o coco y el majarete.

Disfrutemos estos bocados venezolanos muy tentadores:

## CACHAPITAS

Con qué las hacemos?

¼ lt. de leche  
6 jojotos (choclos tiernos, ejotes)  
¼ taza de harina  
pizca de sal  
azúcar a gusto  
queso fresco suave, a gusto



Cómo las hacemos?

Ponemos en licuadora todos los ingredientes y licuamos bien. En una sartén pequeña (paila, budare) bien caliente, engrasada previamente, vamos volcando la masa de a cucharadas, para cocinar cada cachapa.

Servimos con un trocito de queso encima o rociadas con azúcar.

## BOLITAS DE QUESO

Con qué las hacemos?

1 kg. de harina  
50 grms. de levadura  
agua, cantidad necesaria  
1 taza de queso rallado  
½ taza de manteca (mantequilla)  
2 huevos  
sal a gusto

Cómo las hacemos?

Mezclamos todos los ingredientes, agregando agua tibia de a poco, hasta formar una masa tierna y elástica. Dejamos descansar media hora en lugar tibio, tapada con un paño y luego hacemos bolitas pequeñas (de 2 cms. de diámetro).

Calentamos abundante aceite en una cacerola (caldero) y freímos las bolitas. Cuando están bien doradas, retiramos, ponemos sobre papel absorbente y servimos calentitas.

Los convido ahora con esta delicia:

## PLÁTANOS A LA CANELA (postre)

Con qué los hacemos?

4 plátanos  
1 taza de azúcar  
2 cucharadas de azúcar rubia  
1 cucharada de canela  
3 clavos de olor enteros  
1 cucharada de margarina  
1 taza de jugo de uva (o agua)  
helado de vainilla, cantidad necesaria



Cómo lo hacemos?

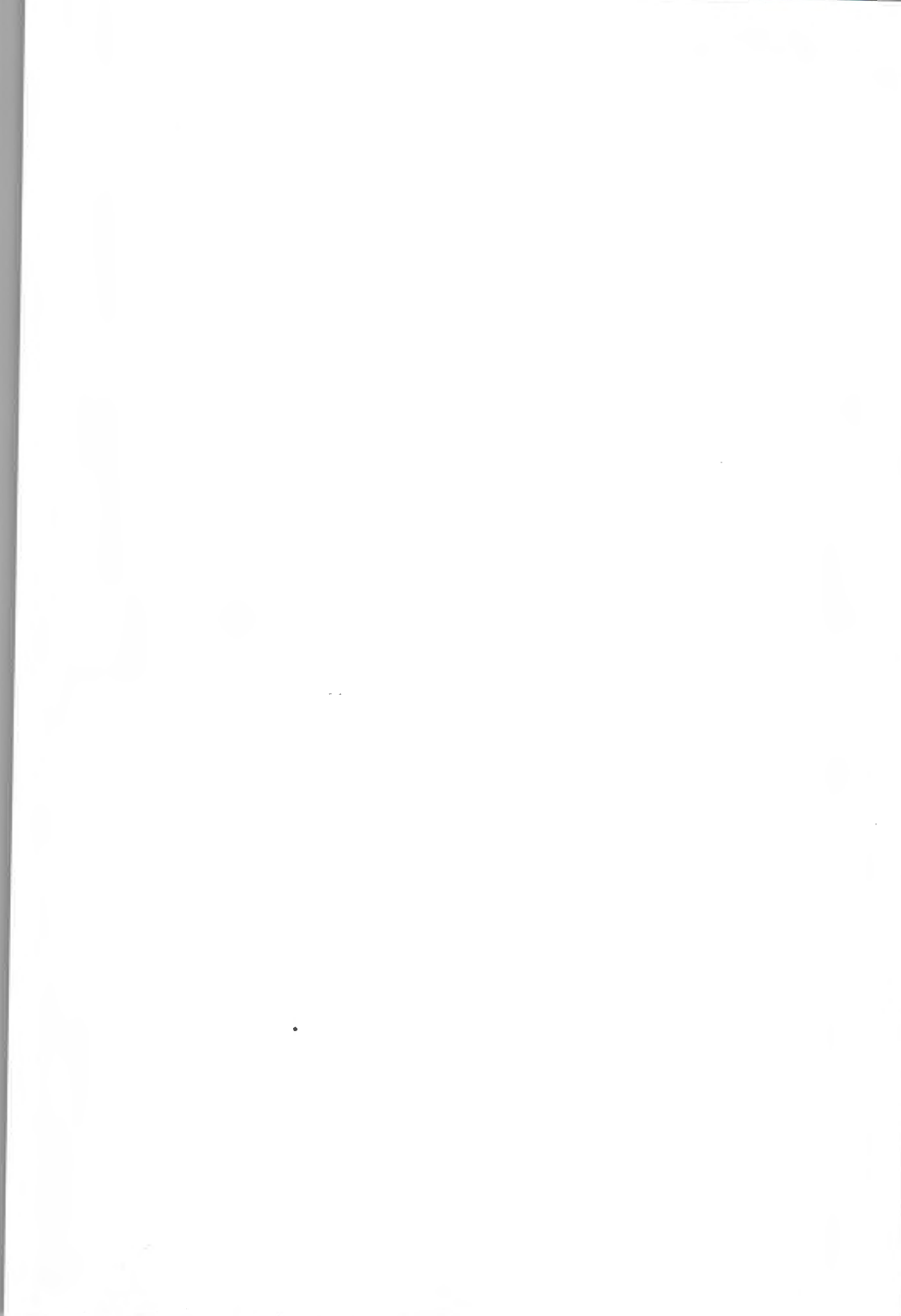
Derretimos la margarina en una sartén a fuego suave, cortamos los plátanos en rebanadas largas y las vamos incorporando a la sartén. Rociamos con canela, clavos y finalmente agregamos el azúcar, rociando de a poco. Volcamos el jugo de uva o agua de a cucharadas. Damos vuelta las rebanadas de plátano y rociamos con azúcar y canela nuevamente y lo que queda de jugo de uva.

Cuando están bien doradas las rebanadas, retiramos y servimos tibias acompañadas de helado de vainilla.

Así endulzados, nos despedimos de nuestros hermanos venezolanos con nuestra mejor sonrisa, prometiendo volver.



**PARA ENTENDER NOS MEJOR**  
**(Glosario)**



## PARA ENTENDER NOS MEJOR

Los productos que utilizamos en las recetas, reciben diferentes nombres, según los países que los producen.

Aceituna - oliva

Aguacate – palta

Ajíes – morrón – locotos – chiles

Arepa – tortilla típica de Venezuela (como panqueque)

Arvejas – judías verdes

Almidón de maíz – fécula de maíz (harina bien fina blanca)

Azúcar impalpable – azúcar glass – azúcar lustre

Boniato – batata - camote

Culantro – cilantro (hierba aromática de la familia del perejil)

Dulce – cajeta - confitura

Harina de maíz – harina granulada amarilla

Hierbabuena – menta – peperina - levante

Jojotos – choclos, maíz, ejotes

Mandioca – yuca (tubérculo fibroso que se utiliza como la papa o en forma de fécula)

Manteca – mantequilla

Mole – salsa (mole poblano: salsa de Puebla, México)

Mote – maíz pozolero – maíz amarillo

Pimentón - páprika

Plátano – banana

Puerro – ajopuerro

Tomate – jitomate

Tortilla de maíz – panqueque de maíz típico de México y Centro América, en Venezuela llamado arepa

## PEQUEÑA TABLA DE MEDIDAS EQUIVALENTES

1 taza de harina de trigo – 100 grms. aprox.

1 taza de azúcar – 200 grms. aprox.

1 taza de margarina o manteca – 200 grms. aprox.

1 cucharada – 3 cucharaditas

1 cucharadita – la que utilizamos para revolver el café con leche

1 taza de líquido – ¼ litro aprox.

1 pizca – justito lo que apretamos entre dos dedos.....así

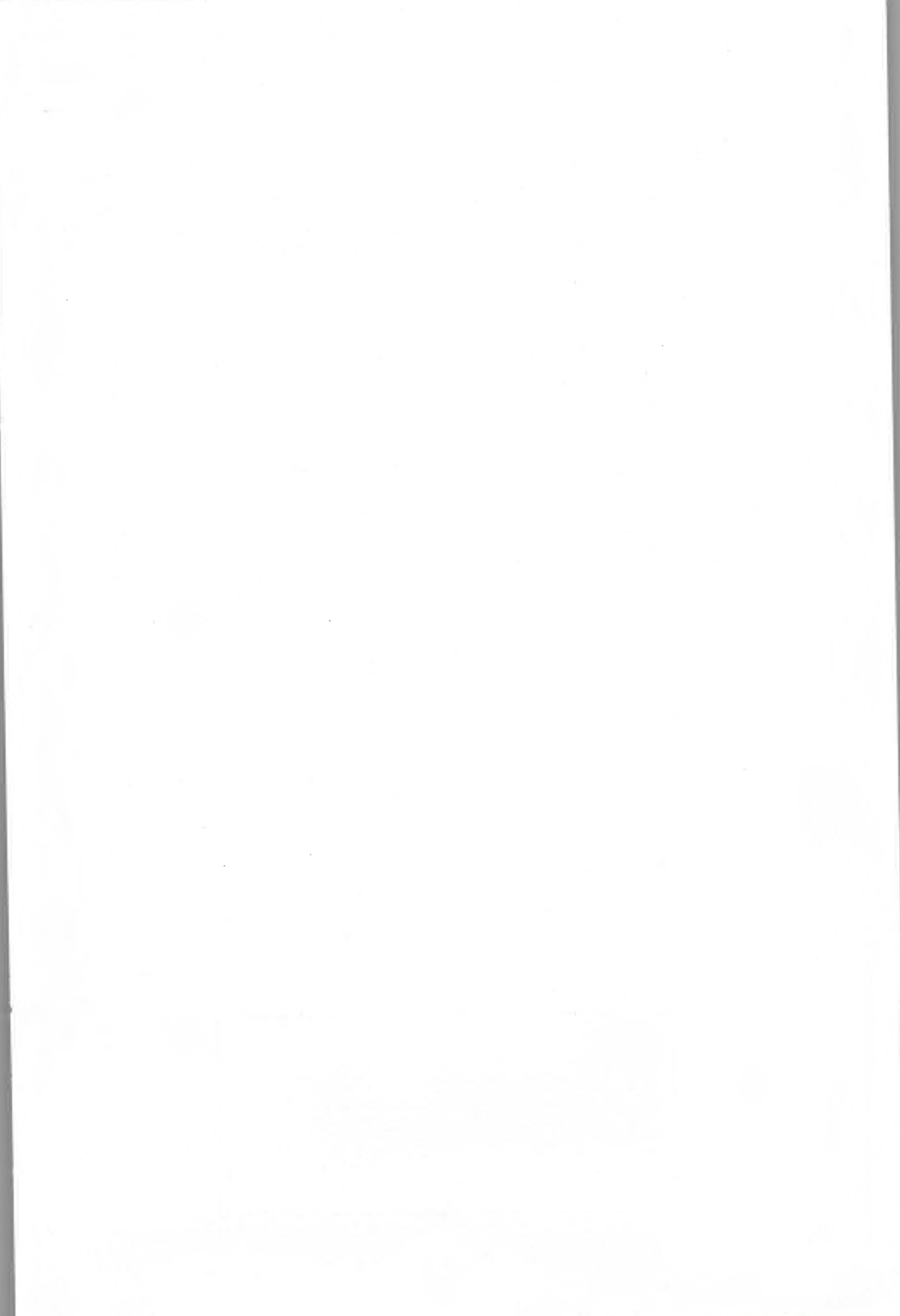
un poquito – es la medida exacta con que elaboraba mi abuela sus recetas. Es decir «un poquito» de algo. De todos esos «poquitos» salen maravillas.



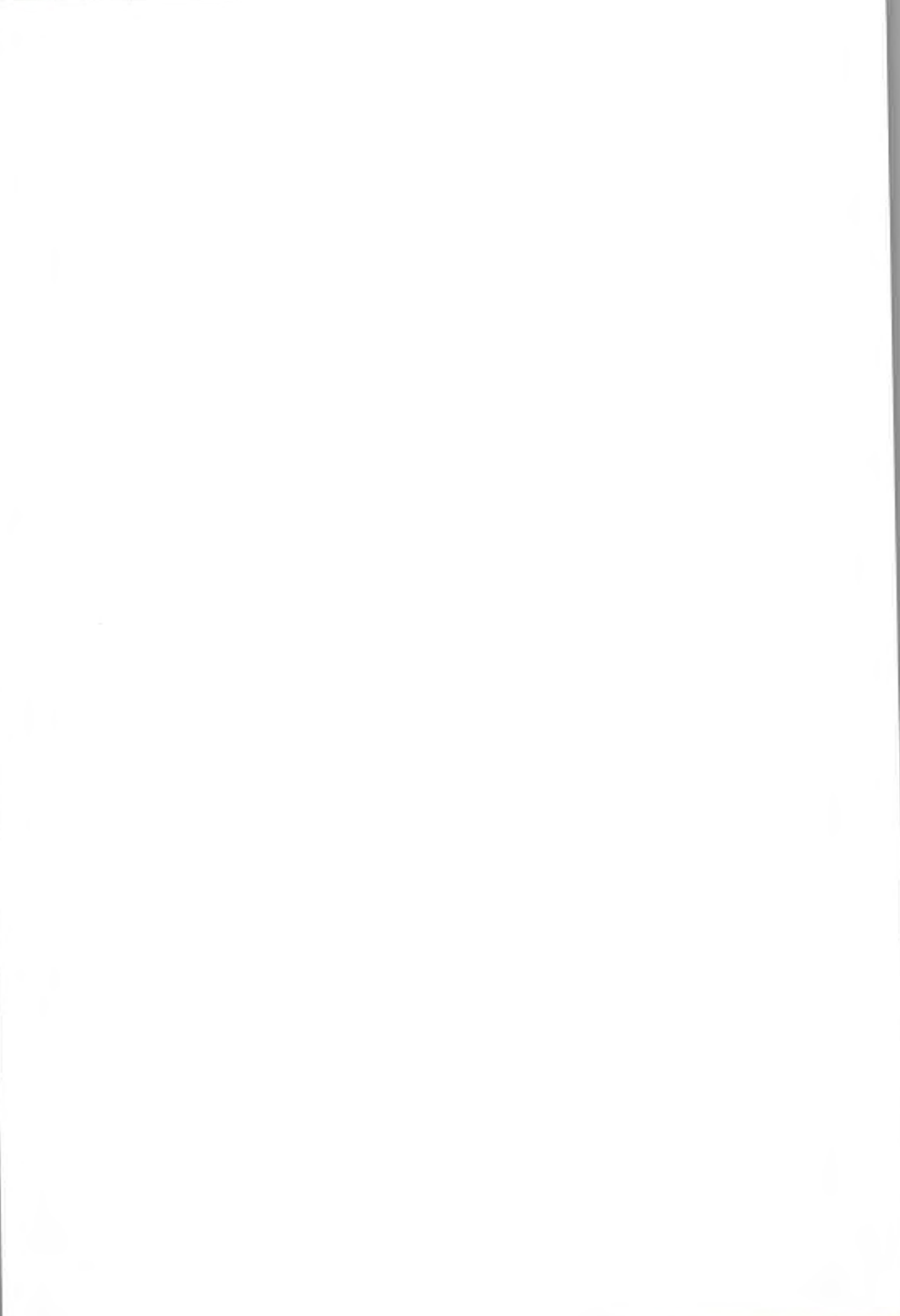
## ÍNDICE

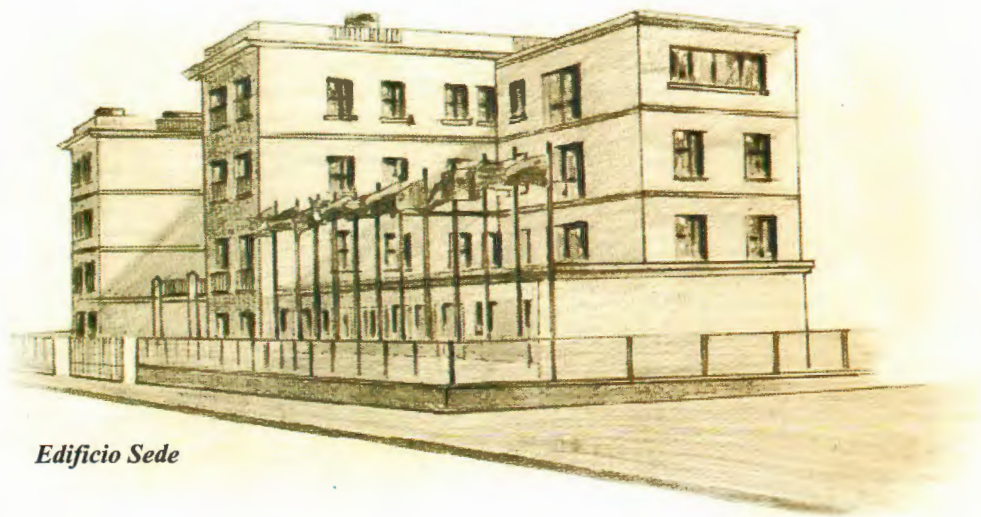
	Página
INTRODUCCIÓN .....	1
¿QUÉ ES LA ALADI? .....	3
SABORES Y AROMAS .....	9
RECETAS:	
- ARGENTINA .....	15
- Rosquitas de harina de maíz	
- Criollitas de anís	
- Chipá Quirirí	
- BOLIVIA .....	21
- Soltero	
- Galletas de Miga	
- Higos con queso	
- BRASIL .....	27
- Arroz con castañas de cajú	
- Pan de coco	
- Quindím	
- CHILE .....	33
- Curanto	
- Chupe de salmón	
- Trago de chocolate caliente	
- COLOMBIA .....	39
- Locro de papa con queso fresco y aguacate	
- Sopa de limón	
- Pollo al vino	
- CUBA .....	45
- Tortillitas en almíbar	
- Berenjena rellena a la vainilla	
- Pepinos rellenos en dulce	

- ECUADOR .....	51
- Monte Pillo	
- Plátanos rellenos	
- Plátano rebozado	
- MÉXICO.....	57
- Mole poblano	
- Pollo al achiote	
- Chocolate caliente	
- PARAGUAY .....	63
- Sopa paraguaya - carañ	
- Chipá	
- Té de cáscara de naranja quemada	
- PERÚ.....	69
- Papas a la huancaína	
- Ceviche de pescado	
- Tarta de peras	
- URUGUAY .....	75
- Puchero a la criolla	
- Asado criollo	
- Arroz con leche	
- VENEZUELA .....	81
- Cachapitas	
- Bolitas de queso	
- Plátanos a la canela (postre)	
PARA ENTENDER NOS MEJOR (GLOSARIO) .....	87



Impreso en los Talleres Gráficos  
de la Secretaría General de la ALADI  
Depósito Legal N° 388.856/00  
Montevideo (Uruguay), agosto de 2004.





*Edificio Sede*

**ALADI**

Asociación Latinoamericana de Integración  
Associação Latino-Americana de Integração

Cebollatí 1461 - CP 11200, Montevideo-Uruguay  
Teléfonos: (598-2) 410.1121 - Fax: (598-2) 419.0649  
E-mail: [sgaladi@aladi.org](mailto:sgaladi@aladi.org)

Sitio Web: [www.aladi.org](http://www.aladi.org)