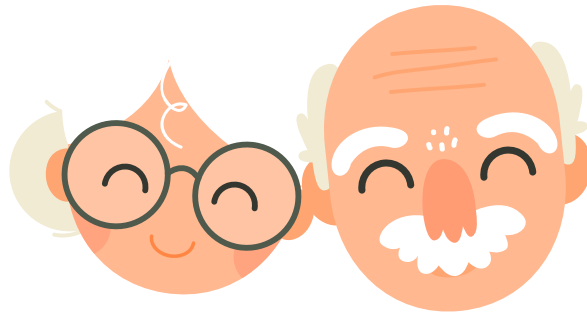


SABROSOS RECUERDOS

Libro de Recetas



SABROSOS RECUERDOS

Libro de Recetas

Sabrosos Recuerdos

Julio 2017. Primera Edición.

Producción: Emanuel Gainza. Fátima Yugdar. Octavio Uranga.
Juan Hipólito Campos.

Diseño editorial: Octavio Uranga. Juan Hipólito Campos.

Redacción: Maximiliano Rodríguez Paulin. Jorge Dell' Oro

Fotografías: Juan Manuel Hernández. Juan Ignacio Pereira. Renzo Galliussi

Ciudad de Paraná
Entre Ríos
República Argentina

Paraná, Julio de 2017.

Impreso en Argentina.

Prohibida su venta.

Se permite la reproducción parcial o total del contenido,
siempre que se cite la fuente.

Contenidos

<i>Presentación:</i> Emanuel Gainza	5
<i>Prólogo:</i> Claudio Ariel Romero	9
<i>Introducción:</i> Rosana Mabel Toso	13

Salado

- Arrollado de Carne Picada - <i>Ofelia Martínez</i>	19
- Pollo a la Crema con Puré - <i>Patricia Correa</i>	20
- Nutria al Vino Tinto - <i>Oswaldo Erbetta</i>	21
- Emparedados de Pan Oreados - <i>Irma Paez</i>	22
- Niño Envuelto - <i>Liliana Acosta</i>	23
- Patitas de Cerdo al Escabeche - <i>Alicia Barreto</i>	24
- Arrollado de Mondongo - <i>Alicia Barreto</i>	25
- Matambre de Mondongo - <i>Esther L. Rusterholz</i>	26
- Costeletas de Cerdo Agridulces - <i>Esther L. Rusterholz</i>	28
- Salsa de Zanahorias - <i>Esther L. Rusterholz</i>	29
- Humitos Norteños - <i>Belkys Marta Navarro</i>	30
- Berenjenas al Escabeche - <i>Norma Acosta</i>	31
- Empanadas de Choclo - <i>Estela Guadalupe Martínez</i>	32
- Albóndigas de Pescado - <i>Mirta Leonor Polak</i>	34
- Fideos al Horno - <i>Fiorella Antonia Garsia</i>	36
- Salsa Marroquí - <i>Fiorella Antonia Garsia</i>	37
- Marineras - <i>Blanca Inés Aboyo</i>	38

Dulce

- Tiramizú - *Ofelia Martínez* 41
- Arroz con Leche - *Mireya Suárez* 42
- Alfajor de Maicena - *Graciela María Cristina Abasto* 43
- 80 Golpes - *Laura Victoria Hornus* 44
- Dulce de Higos Blancos - *Esther L. Rusterholz* 45
- Pastafrola - *Dora Olga Navarro Blasutti* 46
- Pastafrola - *María Rosa Debans* 48
- Sopa Inglesa - *María Rosa Debans* 50
- Budín con Frutas - *María Rosa Debans* 51
- Leicaj (Torta de Miel) - *Silvia Edelcopp* 52
- Kreppel - *Isabel Teresa Streitenberger* 53



PRESENTACIÓN

Emanuel Gainza
Concejal de Paraná



La mesa es un lugar de encuentro. La familia, amigos y grandes historias tienen que ver con juntarnos y compartir. Hay aromas y momentos que nos van a acompañar siempre y que tienen que ver con nuestros afectos y costumbres.

Cuando decidimos armar este libro, charlamos sobre la idea de generar un testimonio de recetas de comidas típicas de nuestra ciudad, pero sobre todo costumbres familiares y el protagonismo de nuestras abuelas y abuelos en nuestras vidas.

No se trata de un listado de ingredientes y métodos de cocción para llegar a la preparación de un plato, sino de explorar y rescatar la tradición, la historia, las costumbres y su influencia en las familias a lo largo del tiempo.

Soy uno de los que cree que en las cosas más simples están las verdades más profundas. Para mí, el arroz con azafrán de mi abuela es disfrutar su afecto y dedicación cuando nos cocinaba en algún festejo familiar o cuando aprobaba alguna materia. Hoy, cuando la visito, sé que la mesa va a volver a unirnos como siempre.



Esperamos generar la misma sensación para cada uno de los que lea o comparta estas recetas, que por nuevas o por añejas, tienen un mismo sentido: unirnos.

A disfrutarlas!



PRÓLOGO

Claudio Ariel Romero
Secretario Tercera Edad CABA



Para cualquier persona, tanto como para mí, los recuerdos que reconfortan y transportan al mundo de fantasía de la infancia son aquellos que dejaron los abuelos, paternos y maternos.

Ningún otro parentesco familiar tiene la tibieza del vínculo con esos grandes padres que pierden la dureza de los límites con sus hijos cuando empiezan a nacer los nietos. El cariño entre una abuela, en este caso, y su nieto no tiene parangón. Es único.

Al escribir este prólogo para el libro de recetas, amasado página por página con las manos de los adultos mayores entrerrianos, me viene a la memoria un tiempo lejano y veo, como si estuvieran delante de mí, las manos de mi abuela Antonia moviéndose con celeridad y precisión entre los utensilios de la gran cocina en la que ella reina.

Las miro desde el borde de la mesada, erguido sobre las puntas de mis pies, mientras extienden la masa sobre la harina, cortan los tallarines o redondean las albóndigas para el almuerzo. Son manos incansables, aún cuando los dedos luchan por ignorar ese reumatismo que amenazaba los nudillos.

Con pasos cortitos y la sonrisa dibujada en la cara corre de un lado a otro porque el tiempo de cocción de las comidas la apura. Ella, en sí misma, es



el orden personificado. Ese orden que me enseñó con su ejemplo y yo retuve para siempre.

Como si estuviera ante mí, la veo disponer todos los ingredientes que usará para hacer la comida que más me gusta: el loco. Ya remojó el maíz, los porotos y los garbanzos, limpió la tripa gorda y las patitas de cerdo, peló los chorizos colorados, cortó la carne vacuna y ahora pica la cebolla de verdeo mientras en la sartén se va haciendo suavemente la salsa colorada que le va a poner como corona cuando me lo sirva.

Imagino el loco humeante y se me hace agua la boca. Recuerdo su cara, roja por el trajín de cocinar, y también su modo de adivinarme el deseo dándome una rodajita de chorizo o un pedazo de pan mojado en el jugo del loco haciéndose en la olla grande.

En cada adulto mayor que atiendo hoy desde mis funciones la veo a ella, y a mis otros abuelos, presiento sus angustias, sus dolores y el infinito amor que guardan después de haber vivido tanto. Llego a sentir que aquella forma de vida es irrepetible; sin embargo ahora, cada nieto, en cualquier lugar del mundo, pensará cuando llegue a mi edad que el tiempo pasado con sus abuelos también fue el mejor.



INTRODUCCIÓN

Rosana Mabel Toso
Directora de Adultos Mayores de Paraná



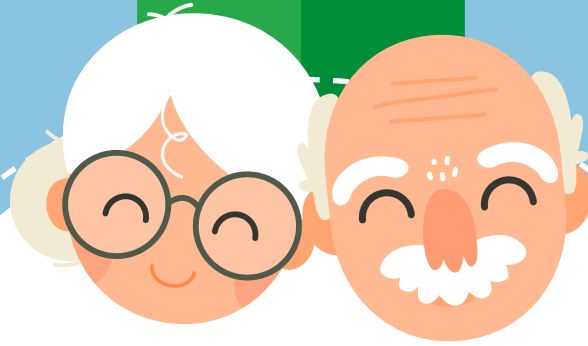
En estas páginas encontrarás recuerdos de olores y sabores de nuestra infancia, sabores y aromas que nos trasladan a momentos inolvidables y únicos con tan solo saborear una de estas exquisitas preparaciones.

Recuerdos de una mesa larga donde toda la familia se reunía, en la cual la comida era una de los principales atracciones.

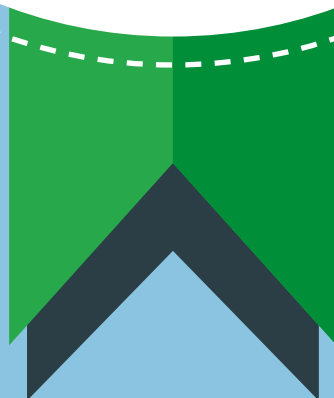
No hay nada más rico que probar esas recetas de la abuela, la tía o las de mi madre.

Se me hace agua a la boca al probar el arroz con leche, un alfajor de maicena o la mazamorra de mamá.

Los invito a que lean y a que se animen a viajar en el tiempo con el recuerdo de estas exquisitas recetas.



SALADO



ARROLLADO DE CARNE PICADA

OFELIA MARTÍNEZ

Este plato puede ser acompañado con verduras salteadas, puré, salsa roja o salsa blanca.

PREPARACIÓN

Poner en un recipiente la carne pica cruda y condimentarla.

Agregar un huevo batido y la harina o el pan rallado. Mezclar bien todo (amasarlo un poco).

Estirar sobre el papel manteca la carne y rellenar con las verduras cortadas tipo juliana. Agregar dos huevos duros cortados en rodajas.

Enrollar cuidadosamente y llevar al horno a 180° por 30 minutos.



EDAD: 71

OCUPACIÓN: MAESTRA - JUBILADA

HOBBY: COCINAR Y BAILAR

INGREDIENTES:

- 1KG DE CARNE PICADA
- 3 HUEVOS
- 100 GR. DE PAN RALLADO
- 50 GR DE HARINA
- 1 PIMIENTO MORRÓN
- 1 CEBOLLA
- 1 ZANAHORIA
- APEL MANTECA
- SAL, PIMIENTA Y CONDIMENTO A GUSTO.



POLLO A LA CREMA CON PURE

PATRICIA CORREA

EDAD: 62

OCUPACIÓN/PROFESIÓN: JUBILADA

HOBBY: ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE Y
TEJER CROCHET

INGREDIENTES:

- 1 POLLO
- 3 CEBOLLAS
- 1 CEBOLLA DE VERDEO
- 200 GR. DE MANTECA
- 300 GR. DE QUESO CREMA
- 1 KG DE PAPA
- NUEZ MOSCADA
- 150 ML. DE CREMA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

Se corta el pollo en la mayor cantidad de trozos que se pueda y se lo pone a cocinar en una olla horno o en el horno directamente.

Picar tres cebollas y rehogarlas con manteca. Cuando esté lista (tiene que estar color transparente) se coloca todo junto con el juguito del pollo y el pollo.

Poner al horno y unos minutos antes de sacarlo colocar el queso crema o la crema, la sal y la pimienta a gusto.

Mientras tanto pelar y hervir el kilo de papas en agua con sal. Una vez pisada la papa, se le puede agregar, un poquito de manteca y nuez moscada para darle otro sabor.

NUTRIA AL VINO TINTO

OSVALDO ERBETTA



Esta receta la aprendí siendo muy joven. Andaba en Barco cuando lo conocí a “El Gringo”, un contramaestre de origen polaco que me enseñó esta riquísima receta.

PREPARACIÓN

En un una fuente se masera los ingredientes (ajo, perejil, ají, etc.) con la nutria. Se coloca en la heladera hasta el día siguiente. Se saca de la heladera y se lleva al horno a fuego moderado, con una vasija con agua durante una hora. De apoco se le va agregando el vino para darle el sabor. Una vez que esté listo, acompañar con alguna guarnición y disfrutar en familia o con amigos.

EDAD: 66 AÑOS

OCCUPACIÓN: JUBILADO

INGREDIENTES:

- 1 NUTRIA
- 1 AJO
- AJÍ MOLIDO
- ORÉGANO
- SAL A GUSTO
- 1 POCILLO DE VINO TINTO



EMPAREDADOS DE PAN OREADOS

IRMA PAEZ

INGREDIENTES:

- 4 PANES OREADOS.
- 250 ML. DE LECHE.
- SALSA PARA PIZZA A GUSTO.
- 100 GR. DE PALETA SANDWICHERA O COCIDA.
- 100 GR. DE QUESO BARRA O CREMOSO.
- 2 HUEVOS
- 2 CUCHARADA SOPERAS DE HARINA
- UN POQUITO DE ACEITE

Es una receta que me hacía mi mamá cuando era chica, la cual hago al día de hoy con algunas modificaciones.

PREPARACIÓN

Sacarle la cáscara al pan y cortarlos por la mitad. Colocar en una fuente las mitades y mojarlos con leche (apenas humedecer el pan). Sobre el pan poner salsa de pizza, una rodaja de paleta y un pedazo de queso. Unir las dos mitades y formar un sándwich.

En un recipiente mezclar dos huevos, leche y harina hasta formar una pasta como la de los panqueques. Pasar el sándwich por esa pasta y ponerlo a freír en aceite de un lado y del otro. Podés ayudarte con dos tenedores para sostenerlos y poder cocinar los costados y así evitar que se desarme el sándwich. Cuando estén dorados de todos lados retirarlos y escurrirlos en papel de cocina. Puede comerse caliente o frío. Si los dejás en la heladera, son un buen acompañante para la cerveza.

NIÑO ENVUELTO

LILIANA ACOSTA (PUCHI)

PREPARACIÓN

Rehogar la cebolla y el morrón. Agregar la carne picada y condimentar bien. Luego retirar del fuego y mezclar con el arroz ya cocinado. Dejar enfriar.

Envolver el relleno de carne en el repollo. Con un escarbadietes sujetar el repollo para evitar que se desarme el niño envuelto.

Se coloca en una fuente para hornear, se cubre con la salsa y se espolvorea con el queso rallado. Luego de unos minutos retirar del horno y comerlos calentitos.



EDAD: 59

HOBBY: JUGAR AL TEJO Y TEJER
CROCHET

INGREDIENTES:

- 2 REPOLLOS SEPARADOS EN HOJAS Y BLANQUEADOS.
- 1/2 KG DE CARNE PICADA
- 250 GR DE CEBOLLA COMÚN PICADA FINA
- 1 PIMIENTO MORRÓN PICADO FINO
- ARROZ HERVIDO AL DENTE, YA FRÍO.
- SALSAS DE TOMATE
- QUESO RALLADO
- SAL Y PIMIENTA.



PATITAS DE CERDO AL ESCABECHE

ALICIA BARRETO

EDAD: 61

HOBBY: ME ENCANTA BAILAR Y CANTAR FOLKLORE. SOY UNA ARTISTA

INGREDIENTES:

- 1/2 KG DE PATITAS DE CERDO
- 1/2 TAZA DE ACEITE
- 1/2 TAZA DE VINAGRE
- 2 CEBOLLAS
- 3 DIENTES DE AJO
- UN POQUITO DE PEREJIL
- 2 ZANAHORIAS
- CALDO DE VERDURAS
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

PREPARACIÓN

Llevar a ebullición el caldo de verduras reservando 1 taza. Cocinar en él las patitas.

Retirlas y blanquear en el mismo caldo las zanahorias cortadas en tiritas.

En una olla poner el aceite, vinagre, el caldo reservado, la cebolla cortada en rodajas, los dientes de ajo pelados pero enteros, las patitas, sal y pimienta.

Llevar a hervor y cocinar por 10 minutos. Dejar enfriar un poco.

Agregar el perejil y llevar a la heladera. Dejar un día antes de servir.

ARROLLADO DE MONDONGO

ALICIA BARRETO

PREPARACIÓN

Hervir el mondongo durante 10 minutos.

Escurrirlo, sacarle la grasa y dejarlo parejo como para rellenar.

Hervir los huevos. Luego estirar el mondongo sobre un repasador y rellenar con las verduras picadas gruesas. Agregar condimento a gusto y el huevo duro en rodajas.

Arrollar el mondongo como si fuera un matambre, cocerlo, prensarlo y volver a ponerlo en la olla para terminar su cocción.

Retirar del fuego cuando este blando, dejar reposar antes de cortar y servir.

INGREDIENTES:

- 1/2 KG. DE MONDONGO
- 2 HUEVOS
- 1/2 PIMIENTO MORRÓN
- UN POQUITO DE PEREJIL
- 1 CABEZA DE AJO
- 1 ZANAHORIA
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 1 CUCHARADITA DE PIMIENTA



MATAMBRE DE MONDONGO

ESTHER L. RUSTERHOLZ DE BLANCO (LILI)

EDAD: 58

OCUPACIÓN: JUBILADA

HOBBY: COCINAR Y ESTAR CON MIS NIETOS

INGREDIENTES:

- 1 Y 1/2 MONDONGO
- HOJAS DE LAUREL
- PEREJIL
- AJO
- ROMERO
- ORÉGANO
- SAL Y PIMIENTA

La receta que voy presentarles la hacían mis abuelos Carmen y Raimundo, quienes eran españoles. Luego la continuó mi mamá Josepha quien nació en Brasil.

El abuelo Raimundo fue un sobreviviente de la 2° Guerra Mundial, como dicen: "soldado que huye sirve para otra batalla". En este caso la batalla de la vida, contra vientos y mareas llegaron a la Argentina. El barco siguió rumbo equivocado y encallaron en Paraná, en zona de Bajada Grande. Así fue que las familias se fueron asentando, luego con esfuerzos compraron terrenos, y comenzaron a trabajar en la fabrica de Porlan "Ceramic". Es en este momento donde mamá Josepha conoce a papá Aniceto, y con el tiempo se casan y tienen 6 hijos, entre ellos quien suscribe.

Esta es una breve reseña de mis ancestros, a quienes recuerdo día a día y mantengo presente a traves de los sabores y aromas. La abuela Carmen con su matambre de mondongo todos los sábados, mamá con su pan casero todos los días, y papá con sus higueras. Todos esos sabores que adquirí hoy los comparto con mis nietos; es una forma de demostrar amor y de mantener viva nuestra historia.

PREPARACIÓN

Hervir el mondongo durante 10 minutos con laurel, orégano, perejil y ajo. Escurrirlo, sacarle la grasa y dejarlo parejo como para rellenar. En un recipiente colocar las verduras (zapallito, zanahoria, espinaca, perejil, morrón, etc.), mezclarlas con el queso rallado y la gelatina disuelta en agua tibia. Estirar toda esa mezcla sobre el mondongo y condimentar, arrollarlo hasta formar un arrollado. Cocer las puntas con hilo y aguja para evitar que se desarme. Poner en una fuente para horno con un poquito de aceite y dejarlo en el horno durante media hora a fuego medio. Darlo vuelta de vez en cuando, agregándole agua caliente para mantenerlo tierno y que no se pegue. Luego apagar el horno y dejarlo enfriar. Colocarlo en la heladera durante dos o tres horas, cortar en rodajas y acompañarlo, si gusta, de una salsa de tomates frescos, salsa blanca o cuatro quesos. Servir y disfrutar de este fresco y económico plato, acompañado de un buen vino.

RELLENO:

- 1/2 KG. DE ZANAHORIAS CORTADA EN JULIANA Y BLANQUEADA.
- 1/2 KG. DE ZAPALLITO RALLADO.
- 1 PIMIENTO MORRÓN CORTADO EN JULIANA.
- 1/2 KG. DE PEREJIL PICADO
- ORÉGANO
- 1 PAQUETE DE ESPINACA HERVIDA Y PICADA
- 1 CEBOLLA DE VERDEO PICADA
- 3 HUEVOS DUROS
- 1 TAZA DE QUESO RALLADO
- 1 PAQUETE DE GELATINA SIN SABOR DISUELTA EN AGUA
- SAL Y PIMIENTA



COSTELETAS DE CERDO AGRIDULCES

ESTHER L. RUSTERHOLZ DE BLANCO (LILI)

INGREDIENTES:

- 4 A 6 COSTELETAS DE CERDO
- 1 CEBOLLA CORTADA EN JULIANA
- 1 PIMIENTO EN JULIANA
- ORÉGANO
- 6 CIRUELAS DESCARAZADAS Y CORTADAS EN GAJOS.
- 6 CUCHARADAS DE MERMELADA DE CIRUELA
- 1 MANZANA VERDE PELADA Y CORTADA EN GAJOS
- NUECES O ALMENDRAS.
- 250 GR. DE QUESO CREMA
- UN POCILLO DE AGUA

Es un plato exquisito para quienes le guste lo agridulce, es una receta inventada por mí, muy sabrosa.

PREPARACIÓN

En una sartén profunda o en una plancha colocar aceite, las cebollas y las costeletas dándole vuelta y vuelta. Agregar el pimiento, orégano, sal y pimienta a gusto. Dejar dorar un poquito durante 5 minutos y agregar agua.

Adicionarr la manzana, las ciruelas, las nueces y almendras cortadas. Luego la mermelada y el queso crema e ir revolviendo todo para que tome sabor.

Cuando la costeleta esté a punto agregar otro poquito de agua, revolver y apagar la hornalla.

SALSA DE ZANAHORIAS

ESTHER L. RUSTERHOLZ DE BLANCO (LILI)

Esta salsa puede servir para acompañar carnes, pollo, como un aderezo e incluso para untar sobre tostadas. Es fácil, rica y económica; siempre la hago.

PREPARACIÓN

Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas y ponerlas a hervir, luego dejarlas enfriar.

En una licuadora agregar agua, aceite, sal, pimienta, las hojas de apio, ajo, Morrón, perejil, nueces y licuar. Luego que todo este procesado agregar las zanahorias de a poco (si queda muy espeso agregar más agua).

La consistencia de la salsa tiene que ser como la de una mayonesa o un poquito más espesa.

Poner en un tupper y llevar a la heladera para enfriar.

INGREDIENTES:

- 1/2 KG. DE ZANAHORIAS
- 1/4 PIMIENTO MORRÓN
- HOJAS DE APIO
- AJO
- PEREJIL
- UN POCILLO DE ACEITE DE GIRASOL U OLIVA
- NUECES
- SAL Y PIMIENTA



HUMITOS NORTEÑOS

BELKYS MARTA NAVARRO

EDAD: 74 AÑOS

Ocupación: JUBILADA - AMA DE CASA

Hobby: BAILAR FOLKLORE

INGREDIENTES:

- 12 CHOCLOS RALLADOS
- 1 CEBOLLA GRANDE PICADA
- 2 AJÍES
- 2 TOMATES GRANDES SIN SEMILLAS
- 200 ML DE LECHE
- 2 CUCHARADAS DE AZÚCAR
- 2 CUCHARADAS DE GRASA DE POLLO
- 1 CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE
- 1 PISCA DE CANELA
- SAL Y PIMIENTA A GUSTO

Esta receta la hacía mi mamá. Cada vez que la hago la recuerdo con más fuerzas.

Soy viuda, tengo 5 hijos y 1 del corazón; 21 nietos y 10 bisnietos.

PREPARACIÓN

Encender el horno y dejar calentar bien. En una olla poner a hervir los choclos. Lavar y picar las cebollas y ajíes. En otra olla o sartén poner grasa de pollo y meter en el horno hasta que se caliente, agregar las verduras picadas hasta que se doren. Agregar los tomates cortados, la canela, sal, pimienta y el pimentón e ir mezclando. Rallar los choclos y sumarlos a las demás verduras que ya están en el horno. Agregarle la leche. Mezclar todo. Retirar del fuego, servir en cazuelas, espolvorear con azúcar y volver a meter al horno por unos minutos.

BERENJENAS AL ESCABECHE

NORMA ACOSTA

Esta receta me la enseñó mi mamá cuando me casé. Yo no sabía cocinar y me dijo: "Si querés conquistar a tu marido, hace estas riquísimas berenjenas".
¡Llevamos 43 años de casados y somos muy felices!
¡Gracias mamá!

PREPARACIÓN

Pelar la cebolla. Lavar junto al morrón y cortarlos. Ponerlos a rehogar con un poquito de aceite en una sartén, cuando estén cocidos, poner las berenjenas lavadas y cortadas en trozos. Luego, colocar el vinagre y condimentar. Cocinar durante 1hs. Retirar del fuego y dejar enfriar en la heladera.



EDAD: 62

OCUPACIÓN: JUBILADA

HOBBY: TEJER

INGREDIENTES:

- 3 BERENJENAS
- 1 CEBOLLA COLORADA
- 1 PIMIENTO MORRÓN ROJO
- 1 TAZA DE ACEITE
- 1 TAZA DE VINAGRE
- LAUREL
- SAL
- PIMIENTA EN GRANOS



EDAD: 62 AÑOS

OCUPACIÓN: JUBILADA

COLABORA EN EL CLUB DE LEONES
CON LA "HELADERA SOLIDARIA",

DONANDO SUS POSTRES

HOBBY: TEJER Y COCINAR

EMPANADAS DE CHOCLO

ESTELA GUADALUPE MARTINEZ

Esta receta tiene un significado muy especial. La tomé de un libro que me obsequiaron mis amigas hace más de 43 años, el día de mi despedida de soltera. El libro es "Doña Petrona".

PREPARACIÓN

Para el relleno necesitamos pelar las cebollas y picarlas chiquitas. De la misma manera picamos el morrón. Rehogamos todo en una sartén con un chorrito de aceite y la pisco de sal. El aceite puede ser de oliva o de girasol, depende del gusto de cada uno. Dejamos rehogar hasta que notemos que la cebolla quede transparente y agregamos los choclos, condimentamos a gusto y dejamos enfriar la preparación. Una vez fría colocamos el queso rallado y el huevo, mezclamos bien y lo ponemos en la heladera hasta rellenar las empanadas.

Para la masa integramos bien la harina y la sal. Luego

hacemos una corona sobre la mesada y en el centro vamos agregando de forma moderada agua y vino. Integramos bien hasta formar un bollo de masa.

La amasamos con fuerza y volvemos a formar un bollo. Dejamos descansar en la heladera durante 15 minutos. Retiramos de la heladera y, sobre la mesada o una tabla, la estiramos con un palo de amasar y la cortamos en forma de medallones (podés ayudarte con un vaso o la tapa de cualquier frasco). Una vez que tengamos todos los medallones, empezamos a rellenar y los cerramos haciéndole un repulgue a la masa. Los llevamos al horno en una fuente de horno aceitada para que no se peguen y cocinamos hasta dorar la masa. Retirar del horno y servir.

MASA

- 1 KG. DE HARINA 0000
- 50 GR. DE GRASA
- 1 VASO DE AGUA TIBIA
- 1 PIZCA DE SAL
- 1 COPITA DE VINO BLANCO

RELLENO:

- 1 LATA DE CHOCLOS
- 2 CEBOLLAS DE VERDEO
- 1 PIMIENTO MORRÓN ROJO
- 2 HUEVOS DUROS
- 1 CUCHARADA DE SAL
- 200 GR. DE QUESO RALLADO.



EDAD: 72 AÑOS

OCUPACIÓN/PROFESIÓN:

DOCENTE UNIVERSITARIA DE LA
ASIGNATURA ÉTICA PROFESIO-

NAL EN LA UADER

HOBBY: COCINAR

ALBÓNDIGAS DE PESCADO

MIRTA LEONOR POLAK DE ATENCE

A esta receta la llamo "Receta de mis recuerdos". Mis abuelos maternos llegaron por el 1900 desde Marruecos y mis abuelos paternos desde Rusia.

Aunque viví pocos años cerca de ellos aprecié el sabor y los aromas de las comidas que, con tan pocos elementos pero sazonados de un profundo amor, hacían. Es algo que afortunadamente heredé y que puedo decir que es uno de mis hobbies preferidos. Les presento la receta de mi abuela Celina de Rusia:

PREPARACIÓN

Colocar en un recipiente 1 kg de pescado molido crudo, preferentemente de río, agregar las cebollas ya cortadas y rehogadas en aceite, 1 zanahoria rallada cruda, los huevos crudos, la miga de pan, sal, pimienta, perejil y ajo y amasar durante unos minutos.

Con la pasta ya formada ir haciendo bolitas tipo albóndigas, pero acataditas. Luego colocarlas sobre una plancha bífera con un poco de aceite y poner a freír dorando de ambos lados a modo de pre-cocción.

En una olla con agua poner las papas peladas y cortadas en rodajas (no muy finas para que no se rompan) junto con las zanahorias peladas y cortadas, la hoja de laurel y sal a gusto. Cuando comience a hervir colocar, en misma olla, las albóndigas para terminar su cocción hasta que las verduras estén tiernas sin que lleguen a romperse. Apagar el fuego y servir 2 albóndigas con la guarnición de papa y zanahoria junto con un poco de caldo de la misma olla donde se hirvieron las verduras.

También puede acompañarse con pasta de remolacha, que se hace con remolacha hervida rallada, condimentada con mostaza, vinagre, azúcar y sal.

INGREDIENTES:

- 1 KG DE PESCADO (PREFERENTE-
MENTE DE RÍO)
- 2 CEBOLLAS
- 3 ZANAHORIAS RALLADA CRUDA
- 2 HUEVOS
- 1/2 TAZA DE MIGA DE PAN
- SAL
- PIMIENTA
- PEREJIL
- 2 DIENTES DE AJO
- 1/2 KG DE PAPAS
- 1 HOJA DE LAUREL



FIDEOS AL HORNO

FIGRELLA ANTONIA GARCIA

EDAD: 69 AÑOS

OCUPACIÓN: JUBILADA

INGREDIENTES:

- 1/2 KG DE CARNE PICADA
 - 1 CEBOLLA
 - 1 DIENTE DE AJO
 - ESPECIAS VARIAS A GUSTO
 - SAL A GUSTO
 - PIMIENTA AL GUSTO
 - 1 PAQUETE DE FIDEOS MOSTACHO-
- LES
- 1 HUEVO
 - 1 SOBRE DE QUESO RALLADO
 - 200 GR DE QUESO CREMOSO

Esta receta es de mi mamá, comida tradicional de la zona de Tunes - África. Su padre tenía viñedos en los campiñas al Sur de Italia. Desde hace ya varios años sigo la tradición familiar cocinándolos.

PREPARACIÓN

En una olla poner agua con un poquito de aceite, sal y los fideos a hervir.

En una sartén poner la cebolla y el ajo cortados a rehogar con aceite y la carne picada, ir agregando pimienta, sal y demás especias seleccionadas.

Humeder la fuente para horno con aceite y espolvorear con pan rallado; colocar los fideos ya cocidos y luego la carne picada cocida. Agregar mucho queso rallado, un huevo batido y cubitos de queso cremoso. Poner al horno por unos minutos hasta que el queso quede gratinado. Sacar del horno y servir.

SALSA MARROQUÍ

FIGURELLA ANTONIA GARCIA

PREPARACIÓN

Colocar los pimientos, los tomates, las cebollas y el ajo a las brasas.

Ir dando vueltas las verduras a medida que se vayan cocinando, evitando que se quemen.

Una vez cocidas, colocar los pimientos, los tomates y las cebollas sobre una fuente, pelarlos, sacar las semillas y picarlos; pisar el ajo. Luego de escurridas y coladas todas las verduras ponerlas en otro recipiente, de vidrio, preservando el jugo que largaron, agregarle sal, comino, vinagre, aceite y dejar enfriar. Luego servir como aderezo para carne.

INGREDIENTES:

- 1 KG DE PIMIENTO MORRÓN VERDE
- 1 KG DE TOMATE PERITA
- 2 CEBOLLAS CHICAS
- 1 CABEZA DE AJO
- UN POQUITO DE ACEITE
- SAL A GUSTO
- UN POQUITO DE VINAGRE
- UNA PISCA DE COMINO



MARINERAS

BLANCA INÉS ABOYO

EDAD: 62 AÑOS

OCUPACIÓN: JUBILADA

HOBBY: JUGAR AL GOLF CROQUET Y
BAILAR

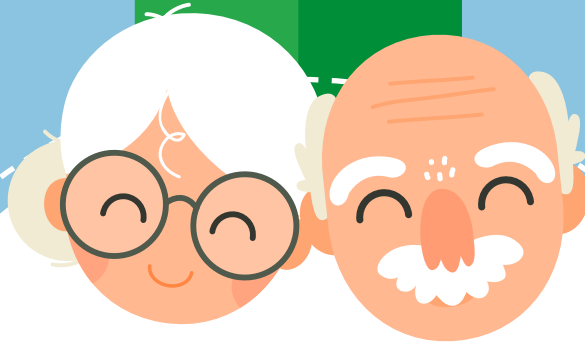
INGREDIENTES:

- 1 KG DE PULPA CORTADA PARA BIFES
- 1/2 DOCENA DE HUEVOS
- 2 CEBOLLAS DE VERDEO PICADAS
- 1 KG. DE HARINA COMÚN
- SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

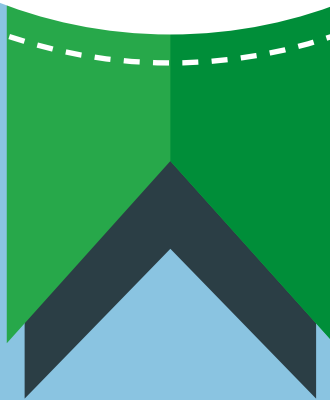
PREPARACIÓN

Salpimentar los bifes y saltear en una sartén intercalándolos con la cebolla de verdeo. Reservar.

Batir los huevos y condimentar. Pasar los bifes primero por el huevo batido y luego por harina apretándolos bien para que queden empapados. Freír como si se tratase de una milanesa, escurrir bien y servir caliente.



DULCE



TIRAMISU

OFELIA MARTÍNEZ

PREPARACIÓN

Poner en una fuente las vainillas y humedecer con el licor o el almíbar y el café. En otro recipiente preparar el relleno con crema de leche y el queso crema, agregándole el chocolate fundido y la gelatina sin sabor. Una vez que las vainillas estén bien empapadas ir cubriéndolas con el relleno preparado y así ir armando capas hasta cubrir todo el recipiente. Se lleva a la heladera por una hora. Finalizar el postre con ralladura de chocolate o café.



EDAD: 71

OCUPACIÓN: MAESTRA - JUBILADA

HOBBY: COCINAR Y BAILAR

INGREDIENTES:

- 1 PAQUETE DE VAINILLAS
- 1 POCILLO DE CAFÉ FUERTE
ENDULZADO A TEMPERATURA
AMBIENTE.
- 1 POCILLO DE LICOR O ALMÍBAR.
- 250 GR. DE CREMA DE LECHE.
- 250 GR. DE QUESO CREMA
- 1 CHOCOLATE FUNDIDO
- 1 PAQUETE DE GELATINA SIN
SABOR.
- CACAO EN POLVO



ARROZ CON LECHE

MIREYA SUAREZ

EDAD: 76

NACIONALIDAD: URUGUAYA

Ocupación: JUBILADA

INGREDIENTES:

- 1/2 LITRO LECHE
- 150 GR. DE ARROZ
- 200 GR. DE AZÚCAR
- CANELA EN POLVO A GUSTO
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA

Nací en Uruguay y a los 7 años vine a vivir a Argentina. Mi mamá me enseñó hacer arroz con leche desde muy chiquita y siempre se los hacía a mis hermanos mientras los cuidaba.

PREPARACIÓN

Lavar el arroz hasta que deje de salir agua blanca. Colocar el arroz con la leche y cocinar a fuego moderado hasta que esté cocido. Incorporar el azúcar, la esencia y mezclar.

Continuar con la cocción unos minutos más hasta notar espesor.

Retirar del fuego, dejar enfriar y servir.

Polvorear con canela o azúcar quemada.

ALFAJOR DE MAICENA

GRACIELA MARÍA CRISTINA ABASTO

Es la receta con la que mantengo presente a mi abuela, tíos, y a toda mi familia. Con estos alfajorcitos compartíamos tardes de largas charlas y ricos mates.

PREPARACIÓN

En un bol tamizar la harina con la maicena, el bicarbonato y el polvo de hornear; ahuecar y agregar la manteca, azúcar, yemas, esencia de vainilla y ralladura de limón. Amasar. Dejar descansar la masa durante 15 minutos y estirar (1/2 cm de espesor). Utilizar un vaso mediano para cortar la masa en forma de tapitas, ponerlos en una fuente para hornear enharinada y llevarlos al horno por 15 minutos a 180°. Retirarlas y dejarlas enfriar.

Untar con dulce de leche ambas tapas y unir las formando un alfajor. Poner el coco en un plato, pasar el alfajor en forma de rueda así el coco se une al dulce de leche.



EDAD: 64 AÑOS

OCCUPACIÓN/PROFESIÓN: JUBILADA

HOBBY: TEJER, COSER Y COCINAR

INGREDIENTES:

- 200 GR DE MANTECA
- 150 GR DE AZÚCAR
- 4 YEMAS DE HUEVO
- 300 GR. MAICENA
- 200 GR. HARINA
- 2 CUCHARADITAS DE POLVO DE HORNEAR
- 1 CUCHARADITA DE RALLADURA DE LIMÓN
- 1 CUCHARADITA DE ESENCIA DE VAINILLA
- DULCE DE LECHE PARA RELLENAR
- COCO RALLADO



80 GOLPES

LAURA VICTORIA HORNUS

EDAD: 62 AÑOS

OCUPACIÓN: JUBILADA - ORDE-
NANZA DE ESCUELA

HOBBY: PINTAR

MASA:

- 1/2 KG. DE HARINA LEUDANTE
- 200 GR DE AZÚCAR
- 1 HUEVO
- 1 TAZA DE LECHE TIBIA

RELLENO:

- 1 HUEVO
- 200 GR. DE MANTECA
- 1 TAZA DE AZÚCAR
- RALLADURA DE LIMÓN

Es una receta que al día de hoy sigue haciendo mi mamá. Ella me la enseñó y me encanta. El nombre de la receta se debe a que hay que golpear varias veces la masa, "como 80 veces", para poder suavizarla, de lo contrario queda dura como la del pan.

PREPARACIÓN

Hacer una masa durita como si fuera de pan y dejar secar un rato. Hacer una crema batiendo el huevo con manteca blanda, ralladura de limón y azúcar.

Golpear la masa muchas veces y estirar. Esperar dos minutos, luego esparcir la crema por toda la masa de modo que quede bien pareja. Enrollar y cortar con forma de palmeritas, dejar reposar un ratito y hornear en un molde enmantecado para evitar que se peguen hasta que estén doraditas.

DULCE DE HIGOS BLANCOS

ESTHER L. RUSTERHOLZ DE BLANCO (LILI)

PREPARACIÓN

Lavar los higos, ponerlos 10 minutos en agua con las tres cucharas de cal y enjuagar bien. Pincharlos dos veces con un tenedor. Preparar una olla con azúcar y agregar los higos, las vainillas, los caramelos o cinco cucharadas de glucosa y agregarle agua hasta cubrirlos, luego tapar la olla y dejarlos reposar por 8 horas. Pasado ese tiempo prender fuego moderado y dejarlos semitapados cocinando; cuando empiece a romper en hervor revolver con una cuchara de madera por una hora y volver a tapar la olla. Apagar el fuego. Luego de dos horas más prender la hornalla nuevamente y cocinar por media hora agregando la mermelada o el cacao, revolver y apagar el fuego. Dejar enfriar bien; volcar en un tupper u otro recipiente, dejarlo en la heladera por dos o tres horas para que se espese el almíbar.



EDAD: 58
OCUPACIÓN: JUBILADA
HOBBY: COCINAR Y ESTAR CON MIS NIETOS

INGREDIENTES:

- 1 1/2 KG. DE HIGOS
- 1 1/2 KG. DE AZÚCAR
- 10 CAMELOS MASTICABLES O GLUCOSA
- 2 CUCHARADAS DE ESENCIA DE VAINILLA
- 5 CUCHARADAS DE MERMELADA O CACAO
- 3 CUCHARADAS DE CAL



EDAD: 72 AÑOS
OCUPACIÓN: JUBILADA -
PORTERA DE ESCUELA
HOBBY: ESCRITORA DE POEMAS
- ROMÁNTICA

PASTAFROLA

DORA OLGA NAVARRO BLASUTTI (DORYS)

Si bien la pastafrola es una receta clásica, y que muchos saben hacer, elegí presentarles mi pastafrola porque es lo primero que aprendí a cocinar. Cuando tenía 16 años trabajé en una repostería y fue lo primero que me enseñaron a hacer. Con el tiempo me fui perfeccionando y cambiando algunos ingredientes, como así también agregando otros. Espero les guste.

PREPARACIÓN

Colocar en la mesa en forma de corona la harina, maicena y el polvo de hornear tamizados. Poner en el centro la yema, el azúcar y la manteca.

Mezclar estos ingredientes e ir agregando los demás hasta tener una masa uniforme. Dejar descansar 30 minutos en la heladera.

Si es dulce de membrillo o de batata, diluirlo en caliente con moscato u oporto.

Estirar la masa y forrar un molde de tarta de 24 cm.

enmantecado y enharinado, resguardando un poco de masa para cubrir la pastafrola. Rellenar con el dulce y cubrir con un enrejado de masa. Pintar con yema.

En vez de hacer con agua la pasta del dulce, hacerlo con vino mocato u oporto, i queda muy rica!. Las claras batirlas a punto nieve y agregarle azúcar impalpable o azúcar común. Esta mezcla se agrega sobre el dulce y se lleva todo al horno a 180° durante 30 minutos a fuego moderado.

INGREDIENTES:

- 500 GR. DE HARINA COMÚN
- 4 CUCHARADAS DE POLVO DE HORNEAR
- 220 GR. DE AZÚCAR
- 250 GR DE MANTECA
- 6 YEMAS
- 6 CLARAS
- 1/4 DE MAICENA
- 80 ML DE LECHE
- 1 KG DE DULCE DE MEMBRILLO, BATATA O DULCE DE LECHE
- VINO MOSCATO U OPORTO A GUSTO



EDAD: 63 AÑOS

OCUPACIÓN/PROFESIÓN:

JUBILADA

HOBBY: TEJER AL CROCHET,
REPOSTERÍA.

PASTAFROLA

MARÍA ROSA DEBANS

Las recetas que les propongo, las hice y las hago hace muchos años. Son fáciles, sencillas, rápidas de hacer y no demandan demasiados gastos.

En mi caso, durante los 40 años que viví en Buenos Aires, me proporcionaron una ganancia extra ayudándome a ahorrar.

Hoy las comparto con mis vecinas y amigos de Paraná. Espero les sea útil.

PREPARACIÓN

Poner en un recipiente la manteca a temperatura ambiente, incorporar huevos de a uno junto con la ralladura y el azúcar, luego agregar harina tamizada y mezclar, hasta generar una masa. Guardar la en la heladera durante media hora.

Enharinar el molde a utilizar, retirar la masa de la heladera. Estirlarla sobre el recipiente hasta cubrir el mismo, guardando un poco de masa.

Poner el dulce elegido (membrillo, batata o dulce de leche) hasta cubrir toda la masa. En caso de utilizar dulce de Batata o membrillo, diluirlo con agua caliente hasta tener un producto maleable que pueda estirarse.

Con el restante de masa hacer rollitos que vamos a utilizar para poner a lo largo del recipiente como si fuera un enrejado. Pre calentar el horno a 180° Cocinar por 30 minutos.

INGREDIENTES:

- 200 GR. DE MANTECA.
- 200 GR. DE AZÚCAR.
- 3 HUEVOS.
- 500 GR. DE HARINA.
- RALLADURA DE LIMÓN O ESENCIA DE VAINILLA A GUSTO.
- 500 GR. DE DULCE DE BATATA, MEMBRILLO O DULCE DE LECHE.



SOPA INGLESA

MARÍA ROSA DEBANS

INGREDIENTES:

- 1 PAQUETE DE VAINILLAS
- 4 YEMAS DE HUEVO
- 4 HUEVOS ENTEROS
- 1 Y 1/2 LITRO DE LECHE
- 100 GR. DE HARINA
- 50 GR. DE ALMIDÓN DE MAÍZ
- 400 GR. DE AZÚCAR (250 PARA LA CREMA PASTELERA Y 150 PARA EL ALMÍBAR)
- ESENCIA DE VAINILLA
- 1 COPA DE VINO MOSCATO
- 50 GR. DE CHOCOLATE COBERTURA.
- 150 ML DE AGUA.
- 400 GR. DE CREMA
- 150 GR. DE AZÚCAR IMPALPABLE.

PREPARACIÓN

Preparar un almíbar con 150 ml de agua y 150 gr de azúcar. Dejar enfriar e incorporar el moscato.

Hervir la leche con el azúcar. Por separado mezclar el huevo, las yemas, la harina y el almidón. Incorporar la leche revolviendo. Llevar al fuego y cocinar hasta que espese, agregar la esencia de vainilla.

Dividir en dos partes a una incorporar el chocolate rallado revolviendo. Dejar enfriar.

Pasar las vainillas por el almíbar y colocarlas en un molde que cubra. Colocar la crema pastelera sobre ellas. Hacer otra capa y colocar la crema de chocolate. Hacer una última capa de vainillas y colocar la crema batida con azúcar impalpable.

BUDÍN CON FRUTAS

MARÍA ROSA DEBANS

PREPARACIÓN

Pre calentar el horno a 180°.

Enmantecar y enharinar una budinera.

Batir los huevos, azúcar, ralladura de limón y aceite.

Tamizar la harina e incorporar y batir intercalado con leche.

Agregar los frutos secos enharinados

Colocar en el molde, llevarlo al horno por 45 minutos.

Retirar y disfrutar en familia.

EDAD: 63 AÑOS

OCUPACIÓN/PROFESIÓN:

JUBILADA

HOBBY: TEJER AL CROCHET, REPOSTERÍA.

INGREDIENTES:

- 400 GR. DE HARINA

- 350 GR. DE AZÚCAR

- 3 HUEVOS

- 140 ML. DE ACEITE

- 1 Y 1/2 CUCHARADITA DE

POLVO DE HORNEAR

- 65 ML. DE LECHE

- 1 PIZCA DE SAL.

- RALLADURA DE LIMÓN

- FRUTOS SECOS



LEICAJ (TORTA DE MIEL)

SILVIA EDELCOPP

EDAD: 70

NACIONALIDAD: ARGENTINA -

DESCENDENCIA JUDÍA

Ocupación: JUBILADA

HOBBY: BAILAR FOLCLORE ISRAELÍ Y
HACER TEATRO

INGREDIENTES:

- 500 GR. DE HARINA LEUDANTE
- 1 CUCHARADA DE BICARBONATO
- 1 CUCHARADA DE CAFÉ INSTAN-
TÁNEO
- 50 ML DE ACEITE
- 150 GR. DE MIEL
- 4 HUEVOS
- 400 GR. DE AZÚCAR
- 1 CUCHARADITA DE SAL
- 1 CUCHARADA DE CANELA

Voy a compartir con todos ustedes la receta de una torta de origen Europeo. La trajeron a la Argentina los inmigrantes judío-alemanes y rusos, quienes fueron parte de mi familia. Es una torta tradicional que solemos comer en fechas festivas.

PREPARACIÓN

Aceitar y enharinar un molde Savarín de 26 cm.

En un recipiente verter el azúcar, canela, aceite, miel y los huevos; mezclar con batidora hasta integrar todos los ingredientes.

Preparar en un pocillo una cucharada de café con un poco de agua (como si fuera a preparar café) y agregarlo a los ingrediente ya batidos. Volver a batir por un minuto más todo junto. Mezclar el bicarbonato con sal y harina leudante.

Agregar a la mezcla de huevo la harina leudante de a poco y seguir mezclando hasta formar una masa no muy espesa.

Aceitar y enharinar el molde Savarín, volcar la mezcla y llevar al horno durante 40 minutos. Dejar enfriar y servir.

KREPPEL

ISABEL TERESA STREITENBERGER

Esta receta me recuerda mucho a mi mamá, ella me la enseñó. Es fácil y rápida de hacer.

PREPARACIÓN

En un recipiente ir poniendo las yemas de huevo y azúcar, agregarle la gotita de vinagre o limón para que la masa no absorba grasa en la cocción. Mesclar todos los ingredientes hasta formar una pasta e ir agregando harina hasta que se forme una masa ni muy líquida ni muy espesa, sino suave. Dejar reposar unos minutos y estirar la masa hasta que quede bien finita; cortar en triángulos, tipo pastelitos y hacerles dos tajitos al medio. En una sartén poner grasa de cerdo a fuego moderado y esperar a que se derrita, luego poner a freír los keppel, y darlos vueltas para evitar que se quemen. Retirarlos y ponerlos en un recipiente con papel de cocina. Espolvorear con un poco de azúcar.



EDAD: 63 AÑOS

OCCUPACIÓN/PROFESIÓN:

JUBILADA

HOBBY: BAILAR Y COCINAR

INGREDIENTES:

- 2 YEMAS DE HUEVO
- 2 CUCHARADAS DE AZÚCAR
- UNA GOTITA DE LIMÓN O VINAGRE
- HARINA COMÚN
- GRASA DE CERDO



Aromas y sabores que nos dieron la identidad.

Nuestro país, en especial Entre Ríos, está formado por una importante cantidad de colectividades; ello se ha traducido en innumerables sabores. La abundancia de recetas de las abuelas y de las madres dentro de la tradición familiar conforman hoy la rica cocina Argentina.

Aquellos aromas y sabores que cuando niños identificaban a nuestra casa natal o la de otros familiares, señalaban la identidad y su origen. Comer los domingos los raviolos en casa de la nona con ese particular tuco que tenía el toque justo de ajo, tal como lo hacían en su pueblo de Italia. Y quizás por la tarde visitábamos a la tía Ingrid que nos convidaba un pastel de manzana y donde por primera vez probamos la canela; aquello que tanto nos costaba pronunciar, era el Strudel.

Así se fueron moldeando los hábitos alimenticios de millones de argentinos, forjándose una de las gastronomías más variadas y exquisitas del mundo. Transmitir el patrimonio gastronómico implica ayudar a quienes nos suceden a conocer, a valorar y valorizar uno de los componentes de la cultura de nuestro país.

Fueron y son nuestros adultos mayores quienes mantienen la identidad gastronómica heredada, que no hace más que generar nuestra propia identidad, que se recrean constantemente de la mano de procesos locales y globales. En ese sentido, este libro constituye un inestimable aporte. A todos los que participaron en él, nuestro agradecimiento por elaborar este recetario que sin duda será un éxito para el paladar.