

6 | CAMPO

La cocina criolla es arte, buen gusto y tradición

Así nos enseña en su libro Betty Taranto, con esas recetas tan propias de la tierra que incluyen los clásicos y otros olvidados

RINCÓN GAUCHO

Jorge Letemendia
PARALANACON



Venia la carne con cuero, / la sabrosa carbonada, / mazamorra bien pisada, / los pasteles y el güen vino..." (del poema *Martin Fierro* en su canto II). El término "criollo" proviene de la designación original dada a los hijos y descendientes de los colonizadores españoles nacidos en América y de ahí surge esta designación de "criolla" a nuestra cocina autóctona.

Es sabido que la Argentina es crisol de razas y que algunas comidas provienen de colectividades que inmigraron y que son tan nuestras como el locro y la mazamorra.

En su libro, Betty Taranto (*La cocina de Betty*) resume las más tradicionales recetas criollas de guisos, arroces, locros, pastelería y postres que conocemos y que aprendió desde su infancia, que transcurrió "llena de aromas de esos que marcan en la vida". Esos olores a comida casera, el perfume de la masa con levadura, de pucheros y de fritura dulce son los que despiertan su gusto por la cocina.

Los ingredientes autóctonos como la papa, el tomate, el maíz, los porotos, el maní, el ají, el chocolate y el zapallo figuran en sus sabrosas recetas.

De esta forma nos orienta a utilizar los sabores de América y de sus plantas originarias y nos

cuenta que, como dicen los historiadores, la papa es natural de América si bien no coinciden de qué parte es su origen. La palabra "papa" es un vocablo quechua que significa tubérculo. Son variadas especies silvestres ampliamente distribuidas en América desde la región sudoeste de Estados Unidos hasta el extremo sur de la cordillera andina y que fue descubierta por los españoles en 1537 por la expedición de Gonzalo Jiménez de Quesada y llevada a Europa.

En la actualidad ocupa un lugar sustancial en la gastronomía de muchos países y es uno de los

alimentos básicos en nuestra mesa.

El cacao ya era cultivado por los mayas hace más de 2500 años. Los aztecas aprendieron de ellos su cultivo y uso.

Llamaban "cacahuat" al cacao y "xocolatl" a la bebida aromática que obtenía de sus frutos.

Con la colonización de América se introduce en Europa y en el siglo XVI empieza a ser conocido el chocolate, bebida a base del cacao.

El ají es originario de la zona de Bolivia y Perú, y fue llevado por Colón al Viejo Mundo en su primer viaje en 1493.

Así describe Betty en su libro la papa, como el cacao y el ají, y nos enseña sobre otros ingredientes de la cocina criolla.

Son sus capítulos, "Comidas", "Pastelería, Postres y Dulces", en los que incluye 189 recetas de sencilla elaboración y la descripción de los "Sabores de América" y sus plantas originarias mencionadas, tan válidas en nuestra cocina y que son nutrientes importantes de una buena dieta.

Y como dice su autora "cocinar no debe ser una obligación, debe ser un momento de esparcimiento".

En sabido que nuestra tierra ha sido y es un crisol de razas, es por eso que van a encontrar algunas comidas que por los años de inmigración de ciertas colectividades han terminado siendo tan nuestras, como el locro y la mazamorra.

La ilustración del libro a cargo de Rodolfo Ramos y sus dibujos lo complementa y le brinda originalidad.

Este libro fue presentado en el concurso mundial de los mejores libros de cocina y vinos del mundo Gourmand World Cookbook Awards 2014. ●

El relieve de los sabores



LA COCINA DE BETTY
Autor: Betty Taranto

Un auténtico resumen de las recetas más tradicionales, como son los guisos, arroces, locros, carnes, pescados de río, saladas, pastelería y todo tipo de dulces