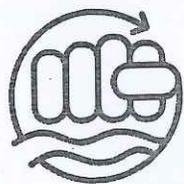


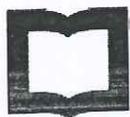
# LAS MANOS EN LA MASA Y EL OÍDO EN LA COMPAÑERA

RECETARIO  
Sudamericano  
en Reconquista





**MIGRANTAS  
EN RECONQUISTA**

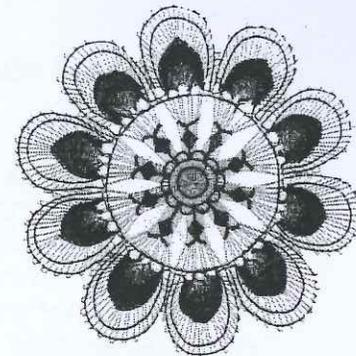


UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE  
SAN MARTÍN



**IDRC | CRDI**

International Development Research Centre  
Centre de recherches pour le développement international



# **LAS MANOS EN LA MASA Y EL OÍDO EN LA COMPAÑERA**

RECETARIO  
Sudamericano en  
Reconquista

## Cocinando el encuentro

Este recetario es producto de la experiencia recabada en un espacio semanal de cocina en el Centro Cultural L@s Amig@s del barrio Sarmiento, conformado con el fin de que las vecinas del barrio y madres del jardín que allí funciona tengan un lugar de encuentro que paralelamente fomente las redes entre pares migrantes. En un principio se había pensado en convocar a las mujeres para tratar temas vinculados a la salud sexual y a la salud reproductiva- que había aparecido como demanda en uno de los cursos de oficio que se dictaba los viernes por la mañana-, pero preponderó la propuesta de generar un encuentro para cocinar, dado que se precisaba producir alimentación para la merienda, y que se trataba de un oficio que a muchas jefas de hogar solían emplear para poder obtener un rédito económico. A algunas de las integrantes, por ejemplo, les motivaba la posibilidad de obtener distintos conocimientos para emprendimientos gastronómicos que poseían. A otras les interesaba conocer recetas nuevas.

Así, El resultado de la convocatoria al taller de cocina aunó a siete mujeres del barrio, de las cuales cinco son migrantes, en su mayoría de Paraguay, y dos de ellas de otras provincias de la Argentina como Misiones y Córdoba. Los jueves de cocina propiciaron un intercambio de técnicas y recetas, pero también favoreció un ambiente de confianza donde se compartían charlas íntimas, risas, chismes y preocupaciones, tanto sobre trayectorias y experiencias migrantes, como sobre formas cuidarse en la vida sexual, situaciones de violencia de género con las que estaban lidiando, o conversaciones sobre los sueños, deseos y proyectos de cada una.

Además, la comida autóctona suele ser un llamado al encuentro de las personas que provienen de otras regiones ya sea de la Argentina, o de otros países. El paladar suele desplazarnos en tiempo y espacio, hacia lugares de origen y momentos de la infancia: la cocina despierta y pone en valor las memorias migrantes.

Durante el taller, pensamos en los platos de cada región, no sólo como "carta de presentación" y como motivo de encuentro previo de las migrantes del barrio, sino como medio que nos permitió reflexionar en muchos sentidos. Si bien las mujeres que migraron provenían de distintas regiones nacionales e internacionales, en su mayoría habían vivido en zonas rurales. El tener experiencias de vida contrastadas entre el campo y la ciudad, llevó nuestras charlas a pensar en las diferencias u valorar todo el trabajo rural que queda invisibilizado en las zonas urbanas. Una leche de soja que se compra en una góndola, no tiene comparación con la cantidad de trabajo que cuesta producirla en las bases rurales, como bien nos compartían algunas de las integrantes. Así, en la ciudad, olvidamos de dónde provienen los productos, y lo injusta que es la valoración del trabajo productor primario, donde la cotidianidad implica "ponerle mucho cuerpo", tiempo y esfuerzo, donde "por ahí si no tenés, no comés". Algo que nos lleva a reflexionar sobre la paradoja de pensar como desde estas cotidianidades surgen los recursos que alimentan urbes enteras, y cómo vivir en la ciudad no nos exime de esas repercusiones. Muy oportuno fue el relato de una de las hijas de nuestras talleristas, quien remarcó que es en el campo, y ya no en la

ciudad, donde más te encuentra el Jasy Jaterés -"un nene rubio, blanco y de ojos claros, que te da de comer leche con miel y gusanos, y te busca en la siesta para llevarte". Muchos lo reconocen como el mito del avance blanco sobre las tierras y los cuerpos de poblaciones indígenas y/o rurales, que muchas veces se ven forzadas a migrar.

Deseamos que estas charlas, ideas, encuentros y compartires se sigan reproduciendo. Este recetario- siempre incompleto y abierto- es una apuesta a circular, como circulan las recetas de generación en generación y de vecina a vecina, estas memorias migrantes y rurales de nuestras mujeres del Área Reconquista.

ALIMENTANDO  
EL  
FUTURO





## Mbeju

0,5 kg de queso Mar del Plata (o similar)  
2 kg de almidón de mandioca  
1 kg de harina de maíz  
600 ml de aceite  
(se puede reemplazar con grasa de vaca)  
500 ml de leche  
750 ml de agua  
Sal, cantidad necesaria (poner con cuidado ya que el queso ya es salado)

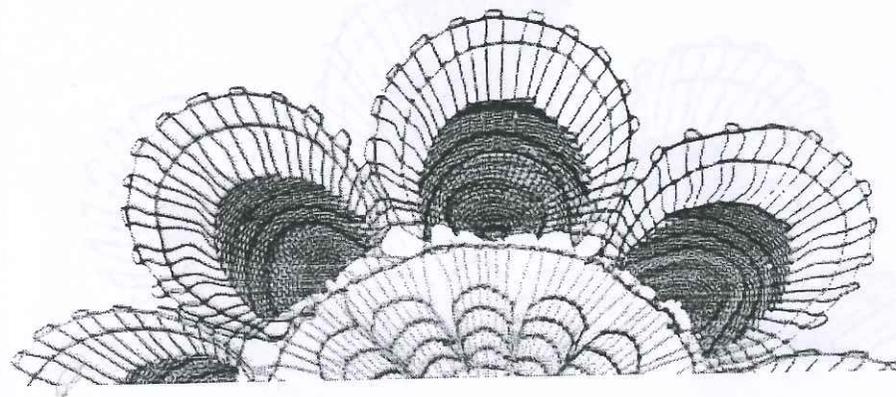
Se necesitan estos elementos de cocina:

Una buena paila, preferentemente de fondo grueso  
Hornalla

En un recipiente grande, poner el almidón, la harina y el queso rallado en el recipiente, agregar sal y mezclar todo bien.

Es importante que el queso esté rallado para que se integre bien a la mezcla.

Mezclar con las manos hasta que quede un granulado que al apretar con las manos se una. No debe quedar almidón suelto en la mezcla, para esto ir controlando la cantidad de aceite, leche y agua.



Una forma de saber si la mezcla quedó bien de aceite es enjuagarse las manos con agua luego de amasar y si queda una fina película de aceite en las manos significa que tiene la cantidad necesaria.

Poner aproximadamente 2 centímetros de la mezcla en una paila (sartén) con un poco de aceite (para que no se pegue) en forma de lluvia con las manos. La idea es no aplastarlo porque no se cocinaría. Aplastar los bordes para poder desmontarla y darla vuelta.

La paila tiene que estar caliente y ser de fondo grueso. Si es de las "viejitas" que tenemos en la casa, hay que cuidar que no se quemem... con cariño.

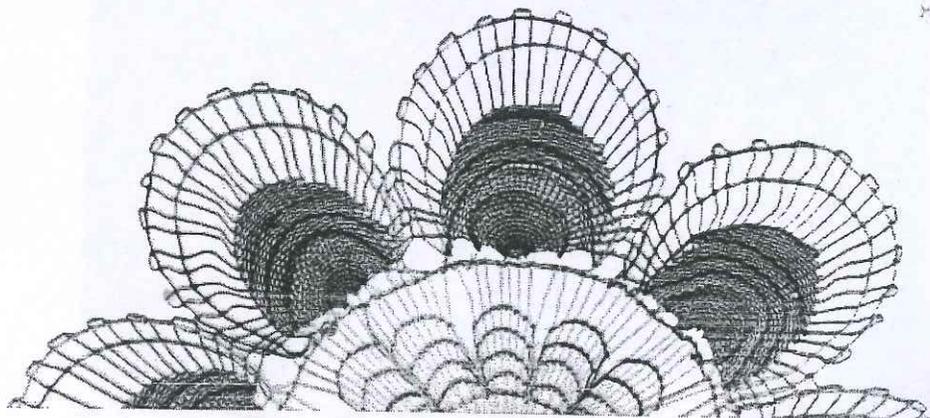
Ir separando los bordes y cuando hace base girar con la mano la mezcla y luego darle vuelta.

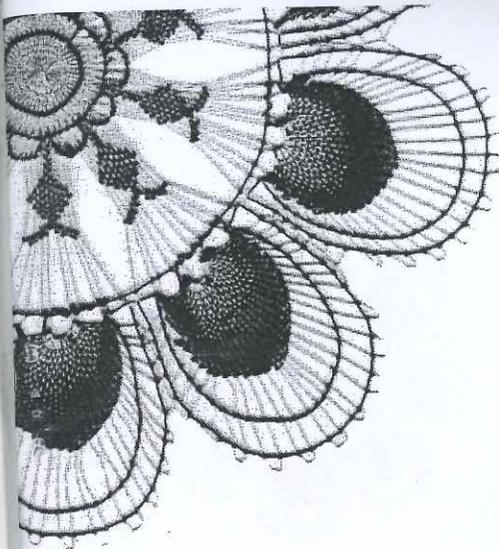
Devorarlo con las manos acompañado con mate cocido, mate o café con leche.

#### Variante

Se le puede agregar mani molido, lo que resultaría la receta del mbeju manduvi.

Nota: estas recetas surgieron durante la guerra de Paraguay con los ingredientes que tenían las casas: grasa, leche, queso, maíz y mandioca.



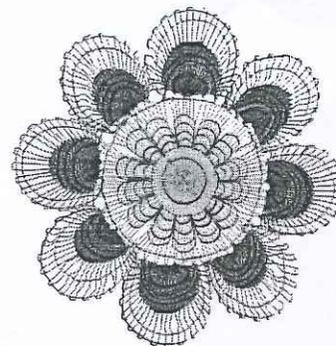


### Sopa Paraguaya

- 2 kg Harina de maíz
- ½ kg Queso mar del plata (o mezclado con fresco)
- 1 kg Cebolla
- 12 huevos
- Aceite y Sal, cantidad necesaria
- Se necesitan estos elementos de cocina
- Placas
- Horno

- 1 Mezclar la harina de maíz con la sal y mojarla con la leche
- 2 Picar el queso en pequeños cuadraditos y agregar
- 3 Batir el huevo e incorporar
- 4 Picar la cebolla y sudarla en aceite
- 5 Aceitar las placas y volcar la mezcla hasta 2 cm de altura
- 6 Llevar al horno a fuego medio 20 minutos e ir chequeando si se secó (con un palo, o cuchillo, tenes que poder sacar el cuchillo y que no se pegue la mezcla)

Nota: en las fiestas de San Juan no puede faltar, porque donde haya sopa, siempre va a haber unión de la comunidad paraguaya



### Pajaguamascada

2 kg Mandioca  
1/2 kg Carne de carnaza  
6 Huevos  
3 cebollas verdeo  
Sal cantidad necesaria  
Harina opcional  
Se necesitan estos  
elementos de cocina:  
Sartén honda  
Hornalla  
Procesadora  
(preferentemente)

Pelar y cortar la mandioca para hervir y quitar el centro  
Hervir la mandioca hasta que adquiera una contextura  
más transparente  
Quitarle los filamentos y grasa a la carne, y procesarla  
Agregar la mandioca a la procesadora, junto con la cebolla  
de verdeo picada y la sal  
Armar bolitas del tamaño de una nuez. Si la mandioca  
quedó muy líquida ayudar el armado con harina.  
Calentar el aceite y sumergir las bolitas hasta dorar

#### Variante:

Adaptación para proyectos productivos

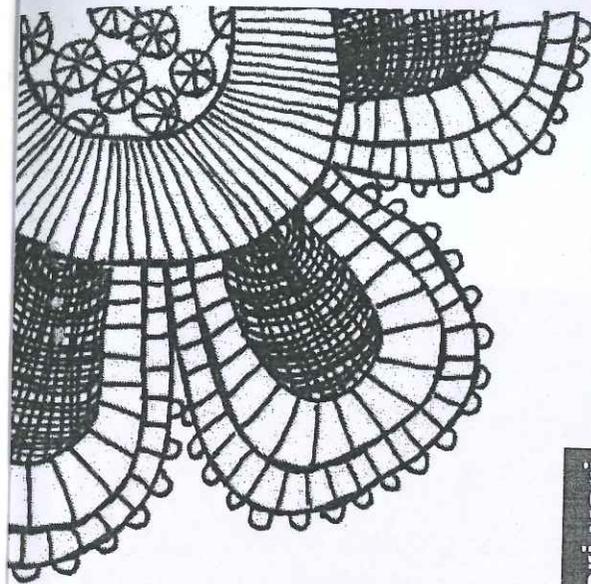
Reunión ejecutiva, bandejeo o feria: hacer porciones pequeñas  
para servir en conos de cartón

Almuerzos infantiles: Servir las porciones pequeñas con ensalada  
o arroz



Faint, illegible text on the left page of the notebook, possibly bleed-through from the reverse side.

Faint, illegible text on the left page of the notebook, possibly bleed-through from the reverse side.



### Vori vori

- 2 morrones
- 4 Tomates
- 4 Cebollas
- 1 kg Carne para sopa
- 1 kg Harina de maíz
- 2 Huevo (opcional)
- Aceite y sal, cantidad necesaria

Cortar la carne y las verduras en cuadrados.  
Cocinar la carne en una olla con aceite.  
Una vez dorada la carne se agrega la verdura  
Se agrega agua cuando las verduras ya están cocinadas  
Se vuelca la harina a un recipiente y se le agrega el caldo caliente hasta que tome contextura de masa (si no se pega agregar huevo)  
Hacer bolitas (vori tas, por eso vori vori dicen...) con la masa del tamaño de una uva.  
Ir volcando las bolitas al caldo en cocción (se puede agregar maíz para espesar el caldo: se separa maíz mezclado con agua fría, se mezcla, y luego se agrega al caldo)  
Dejar prendida la olla 5 minutos más hasta que las bolitas queden cocidas de igual manera por fuera y por dentro.

#### Variante

Se pueden agregar otras verduras de sopa: zanahoria, calabaza, entre otras.





### chipa

3 kg almidón  
½ kg harina de maíz  
12 huevos  
1 l. leche  
1 kg Queso sardo  
½ kg Queso pategrás  
¼ l. aceite  
Anís, cantidad necesaria

Se baten bien los huevos

Se ralla el queso

Se arma una corona de almidón con materia grasa en el centro y la sal en los bordes exteriores de la corona

Se vuelcan los huevos batidos a la corona

Se agrega la leche y el queso rallado

Se mezcla hasta obtener una masa

Dejar descansar la masa por 10 minutos

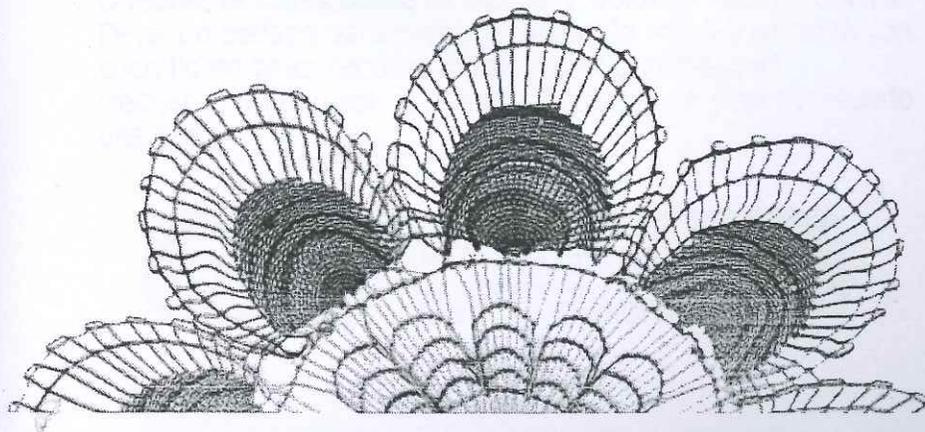
Se da forma a la chipa

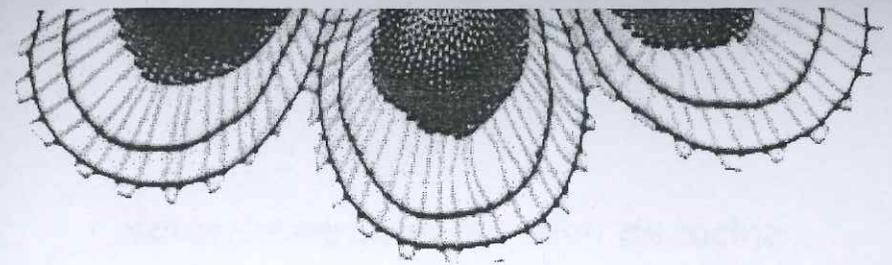
Calentar al horno a temperatura media y cocinar la chipa por 15/20 minutos

### Variante

Relleno de jamón y queso

Como masa de empanada de carne





### Pasta Frola

1kg harina  
2 huevos  
2 yemas  
400 g azúcar  
300 ml aceite  
100 ml leche  
2 kg dulce  
(membrillo/batata/etc)  
Rayadura de limón, esencia  
vainilla, polvo de hornear,  
cantidad necesaria

Mezclar el azúcar con el aceite y la crema  
Echarle los huevos y las yemas, junto con la Rayadura de limón y la esencia de vainilla hasta que quede integrado  
Mezclar la harina con el polvo de hornear  
Mezclar la harina con el resto del preparado, integrar y Amasar como un pan hasta que hagas un rollito y no se desarme. Llevar a la heladera x 20 min en una bolsa.  
Relleno: disolver el dulce al fuego bajo al con agua hasta que se disuelva  
Quebrar la masa sobre el molde y aplastar hasta cubrirlo.  
Dejar un pedazo para cubrir (se estira la masa y se corta con cuchillo en tiras: recomendable llevarlo al freezer)  
Hechar el relleno sobre la masa y cubrir con tiras formando una red.

Variante:  
Se pueden hacer galletitas pepas con el mismo preparado

## **Autoras/integrantes del taller de cocina**

Mónica Alejandra González  
María Soledad Coronel Silguero  
Fabiana Herrera  
Ydalina Fernandez  
Wilma Mabel Alfonso Melgarejo  
Tamara Valeria Russo  
Ana de Medonça  
Belén López  
Victoria Castilla

