

Productos alimentarios de la Argentina en riesgo de desaparición

Hugo A. Cetrangolo



Comisión del Arca del Gusto de Argentina
Cátedra de Sistemas Agroalimentarios, Facultad de Agronomía UBA
Fundación Agronegocios y Alimentos

2014

ÍNDICE

Aceituna de Monte	9
Achicoria del Monte	11
Achojcha	13
Aguaymanto	15
Ajipa	18
Alfeñique	21
Aloja de Algarroba	23
Añapa	25
Añu	26
Armadillo	28
Arrope de Algarroba	31
Arrope de Uva	33
Cabrito Norteño	35
Camarón Marino	39
Cardogancho, Caraguatá, Chaguar.	41
Chañar	43
Cipá Caburé	46
Chirimoya	48
Chivito Criollo del Norte Neuquino	51
Cilantro Patagónico	53
Confitura de Uva	55
Cuaresmillo	56
Diente de León, Amargón, Taraxacón	58
Doca	61
Dulce de Membrillo Rubio	63
Ganado vacuno criollo	67
Gaznate	69
Harina de Algarroba	70
Huevo de Suri	72
Jalea de Higos	76
Kiwicha	77
KumadaYvyra'i	80
Licor de Yatay	82
Manzano Silvestre	84
Mastuerzo o Quimpe o Yerba del Zorrino	86
Melisa o Toronjil	88
Miel de abeja Meliponia	90
Molle de beber	93
Ñaco del norte Neuquino	96
Nuez Confitada	99
Pasacana	100
Patay	102

Pepino del monte	106
Pimienta Rosa, Aguaribay, Molle	108
Piñones de Araucaria	110
Piquillín	111
Pitanga	114
Polen de Totora	116
Pulpito Tehuelche	119
Pulpo Colorado o Pulpo Dormilón	122
Quesillo de cabra	125
Quesos de Taff	127
Sacha pera o Saucillo	130
Tarwi	132
Tomate de monte	133
Tomate platense	135
Torta de Trilla	138
Torta galesa	139
Tuna chaqueña	142
Tunate	145
Ubajay o Guajay	146
Ulluco	148
Verdolaga	150
Vino de la costa	153
Yacaré	155
Yacón	158
MAÍCES NATIVOS	160
Maíz Amarillo	162
Maíz Amarillo Angosto	162
Maíz Pipoca Amarillo	163
Maíz Amarillo Socorro	163
Maíz Blanco Ancho	164
Maíz Blanco Criollo	164
Maíz Capia	165
Maíz Capia Rosada	165
Maíz Chullpi	166
Maíz Colorado	167
Maíz Pipoca Colorado	168
Maíz Culli	168
Maíz Morocho	169
Maíz Pisingallo	169
Maíz Tupí Blanco	170
PAPAS ANDINAS	171
Papa Azul	174
Papa Collareja	174
Papa Cuarentilla	175
Papa Malgacha	176
Papa Morada o Maradita	176
Negra Imilla o Negra Ojosa	177

Negra o Negra Redonda	177
Papa Overa	178
Papa Runa	179
Tuni Morada	179
Tuni Blanca	180
Papa Señorita	180
Papa Oca	181
PLANTAS SILVESTRES DE USO ALIMENTARIO	182
Amor Seco	184
Arrayán	185
Avellano Patagónico	187
Berro Amarillo	188
Chaura o Murtillo	189
Chupasangre	190
Culle Colorado	191
Madi	192
Maitén	193
Pangue	195
Patagua	197
Vinagrillo	198
Yerba de la Perdiz	200
Zarzaparrilla	201
FRUTOS DEL MONTE MISIONERO	202
Granadilla Morada	205
Guayaba	206
Maracuyá	208

Autor Coordinador

Hugo Alfredo Cetrángolo. Ha realizado la coordinación y la redacción de este libro y además participó en la propuesta de 25 productos incluidos en esta publicación.

Coautores

Las fichas que sirvieron de base a este libro fueron completadas por los siguientes profesionales, en su carácter de miembros de la Comisión del Arca del Gusto, o integrantes del movimiento Slow Food, o docentes de la Facultad de Agronomía de la UBA y de otras universidades o instituciones. Entre paréntesis se señalan el número de productos en los que ha estado involucrado cada uno de ellos.

Se ha tomado como criterio para considerar como coautores a los miembros de la Comisión del Arca del Gusto y también a los profesionales que han presentado 6 o más productos.

Los coautores de este libro son:

Ing. Agr. Julián Cámara Hernández (31 productos),

Ing. Agr. Aldana Gatti, (21 productos)

Dr. Eduardo H. Rapoport, (17 productos)

Dra. Graciela Di Benedetto (16 productos),

Dra. Andrea Martina Clausen (13 productos)

María Elena Ledesma Dall' Asta (6 productos)

Ing. Agr. Cecilia Gelabert, (4 productos)

Dra. María Ana Reussi, (4 productos)

Dr. Miguel Mas, (3 productos)

Ing. Agr. Magda Choque Vilca, (2 productos)

En la descripción de cada uno de los productos se ha señalado quien o quienes han realizado la propuesta de inclusión de los productos en el Arca del Gusto.

Fotografías: En cada una de las fotografías se ha incluido el origen de las mismas, cuando ha sido posible individualizarlo. Si hubiera errores o faltara alguna cita, se agradecerá el envío de la información que permita realizar la modificación pertinente para identificar correctamente las mismas en la próxima edición. Las fotos de la tapa pertenecen a la Fondazione Slow Food per la Biodiversità (Papas), a Julián Cámara Hernández (Maíces), Miguel Mas (membrillos), María Elena Ledesma Dall' Asta (Tunas).

En caso de que se identifiquen errores en la presentación de los productos o en la asignación de créditos, se agradecerá que sean informados, para corregir la próxima edición.

La Edición de este libro fue realizada por Camila De Vitis y Noelia Grisancich de la Cátedra de Sistemas Agroalimentarios (FAUBA).

El diseño de la tapa ha sido realizado por Camila De Vitis.

La Publicación fue realizada por la Fundación Agronegocios y Alimentos

Es una publicación de:

Comisión del Arca del Gusto de Slow Food de la Argentina
Cátedra de Sistemas Agroalimentarios de la Facultad de Agronomía de la
Universidad de Buenos Aires
Fundación Agronegocios y Alimentos.
Buenos Aires. Argentina. 2014
ISBN 978-987-33-6844-8

Cetrángolo, Hugo Alfredo
Productos alimentarios de la Argentina en riesgo de desaparición. - 1a ed. - Buenos Aires: el autor, 2014.
E-Book.

ISBN 978-987-33-6844-8

1. Alimentos. I. Título
CDD 363.8

Fecha de catalogación: 13/02/2015

Integrantes de la Comisión del Arca del Gusto de Argentina

Ing. Agr. Julián Cámara Hernández, Botánico, Profesor de la Facultad de Agronomía de la UBA, investigador sobre maíces indígenas y otras especies. Socio del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires.

Ing. Agr. Hugo A. Cetrángolo, Doctor en Economía Agraria. Profesor Titular de la Cátedra de Sistemas Agroalimentarios de la Facultad de Agronomía de la UBA, miembro de la Comisión Internacional del Arca del Gusto y Presidente de la Comisión del Arca del Gusto de Argentina. Socio fundador del Convivium Punto Slow Food Buenos Aires.

Ing. Agr. Magda Choque Vilca, Ingeniera Agrónoma, que realiza su actividad profesional en la provincia de Jujuy, principalmente con comunidades locales y también en el ámbito público. Es precursora del desarrollo de las papas andinas. Fundó y coordinó el Baluarte Slow Food del Yacón, proyecto en el cual todavía colabora.

Dra. Graciela Di Benedetto, Profesora en la Universidad de Tucumán, especialista en alimentación, dirige proyectos de investigación sobre la alimentación de comunidades indígenas. Socia fundadora del Convivium Faro de Tucumán.

Ing. Agr. Cecilia Gelabert, Especialista en Desarrollo Rural y Doctora en Ciencias Agropecuarias. Docente e investigadora de Cátedra de Sistemas Agroalimentarios de la Facultad de Agronomía de la UBA. Investigadora en temas vinculados al uso y conservación de vida silvestre. Asesora en proyectos de educación ambiental en la Fundación Proyecto Pereyra.

Dr. Miguel Mas, socio fundador del Convivium Raíz de Cuyo de San Juan. Productor orgánico en esa provincia, realiza diversas actividades para la promoción y comercialización de productos alimentarios artesanales. Profesor Universitario en la Universidad Nacional de San Luis.

Dr. Eduardo H. Rapoport, Doctor en Biología, Profesor de diversas universidades de Argentina, Venezuela y México. Está especializado en biología teórica, de suelos y del ambiente. Ha realizado importantes investigaciones sobre malezas y plantas silvestres comestibles.

Medica Veterinaria María Ana Reussi Riva Posse, Docente Investigadora de la Universidad Tecnológica Nacional en la carrera de Ingeniería Pesquera. Promotora de huertas y de proyectos productivos en especial de conservas de origen acuícola. Está especializada en control de la inocuidad de productos alimenticios de origen acuícola (SENASA). Participa en la Asociación Argentina de Acuicultura fomentando proyectos sustentables a pequeña escala. Miembro de Slowfish de Slow Food.

Agradecimientos:

A los Miembros de la Comisión del Arca del Gusto Argentina por su trabajo para la propuesta y evaluación de los productos en riesgo de desaparición; a la Fundación Slow Food para la Biodiversidad, a los líderes de los Convivium que han propuesto nuevos productos para sumar al Arca, a la coordinadora del Recetario Latinoamericano de Slow Food Otilia Kusmin, a la Fundación Agronegocios y Alimentos, y muy especialmente al Ing. Agr. Julián Cámara Hernández por sus permanentes aportes para este Proyecto.

INTRODUCCIÓN

Este libro sobre 111 productos de la Argentina que están en riesgo de desaparición, fue inspirado y está en estrecho contacto con el Arca del Gusto que es un proyecto de conservación de la biodiversidad alimentaria implementado por Slow Food.

El Arca del Gusto es un catálogo de productos agroalimentarios de calidad que se encuentran en peligro de extinción, pero que aun están con vida y que pueden ser redescubiertos e insertados en los mercados, para favorecer su conservación a través del consumo, reviviendo a los productos, los productores y las tradiciones.

Esta nave simbólica, que desde 1996 viaja por el mundo y recoge las pequeñas producciones tradicionales de calidad, amenazadas por la industria alimentaria, la degradación ambiental y una forma de vida cada vez más alejada de los orígenes y las tradiciones y tendiente a una masificación alimentaria sin límites.

Las investigaciones realizadas para la identificación y descripción de los productos incluidos en este libro, fueron realizadas principalmente por investigadores de la Facultad de Agronomía de la Universidad de Buenos Aires, que participaron en la presentación de 70 productos sobre el total de 111. También se destaca el aporte de los coautores nombrados previamente, que han desarrollado el trabajo de investigación en las instituciones y ámbitos laborales a los que pertenecen; y debe señalarse la labor de los integrantes de la Comisión Nacional del Arca del Gusto, que nacida en el 2006, han realizado la evaluación de los productos incluidos en esta publicación.

En el año 2012, el Convivium Punto Slow Food Buenos Aires y la Comisión del Arca del Gusto de Argentina, han realizado la primera edición de este libro, cuyos autores han sido Hugo Cetrángolo y Aldana Gatti, incluyendo en aquel entonces la descripción de 40 productos en riesgo de extinción. En esta segunda edición, se incluyen los productos de la primera edición y los productos incorporados hasta noviembre de 2014, los cuales forman parte de la diversidad alimentaria de la Argentina.

Esperamos que este libro sea una contribución para difundir y revertir el riesgo de desaparición de productos alimentarios, que habiendo sido consumidos por generaciones, en la actualidad van desapareciendo lentamente, como consecuencia de los cambios de los hábitos alimentarios, del abandono de cultivos tradicionales y del desconocimiento de las nuevas generaciones sobre los mismos.

Aceituna de monte

El nombre científico es *Ziziphus sativa*. Pertenece a la familia de las Ramnáceas.

No es nativa de Argentina, pero se ha desarrollado. Fue introducida por los migrantes a través de las costas del litoral santafesino cuando colonizaron la región. Actualmente se ha adaptado y naturalizado adornando patios, chacras y caminos en la región del Litoral y el Chaco Argentino. Es un árbol muy difundido en otros países del Mediterráneo, de África y de Asia. (Charpentier, 1998).



Fruto de *Ziziphus sativa*
Fotografía tomada de www.ortofiorito.it

La especie recibe el nombre corriente de "aceituna del monte," si bien es exótica y originaria de la India y China se ha difundido desde hace más de un siglo. El género "*Ziziphus*" comprende cerca de un centenar de especies, difundidas primordialmente en Asia Central y Occidental; Europa Meridional, África septentrional y Central, y en toda América, donde la especie local, es consumida por las poblaciones aborígenes desde tiempos precolombinos es el *Z. mistol*, anatómicamente semejante pero más pequeño que el *Z. Sativa*. (Freyre, Baigorria, Rozycki, Bernardi,

&Charpentier, 2000).

El Gran Chaco Sudamericano es el segundo ecosistema de este subcontinente, que sigue en magnitud al de Amazonia pero es más vulnerable que ésta ya que posee menor capacidad de regeneración. Dentro del mismo, una porción importante corresponde al Chaco Argentino. Éste con una población de 1.200. 000 personas en sus 600.000 kilómetros cuadrados cuenta con un importante perfil de pobreza y malnutrición. Su ecosistema es permanentemente degradado y alterado por la tala indiscriminada de sus bosques ("montes"), lo que ha traído retroceso en la disponibilidad de alimentos; los ancestros de los actuales aborígenes eran recolectores cazadores acostumbrados a disponer de las entonces abundantes flora y fauna salvajes. La aceituna del monte se adaptó a este ecosistema y se encuentra en riesgo debido a la permanente disminución de recursos alimentarios y pérdida de patrones culturales que sustentan la nutrición en esta región. Además su consumo está poco difundido. (Freyre, Baigorria, Rozycki, Bernardi, & Charpentier, 2000).

Es un árbol frondoso de unos 6 a 8 metros de altura. De tronco recto y ramas tortuosas con espinas. La hoja recuerda la de mistol. La fruta de color verde al madurar se torna color castaño. Tiene pulpa blanca con carozo y dos semillas. La floración comienza en abril y dura varios meses hasta la fructificación.

En fresco la aceituna del monte posee un excelente nivel energético que proviene esencialmente de los carbohidratos, aunque comparada con otras frutas del monte chaqueño las supera en proteína bruta, lípidos y cenizas minerales, junto con un buen nivel de pectinas.

En Argentina, los lugareños saben reconocer tres variedades según la forma de la fruta y el sabor más o menos ácido. Para reproducirla, las semillas deben activarse pasando por el aparato digestivo de gallinas o gansos.

La aceituna de monte es una fruta de sabor suave y fresco y la costumbre de los lugareños es comerla fresca y recién cosechada. Puede incorporarse a cualquier ensalada de fruta. También con ella se elaboran dulces y mermeladas. Su contenido en pectinas y su acidez permiten obtener una buena gelificación.

En general la fruta se consume del árbol lo que permite un mejor aprovechamiento de nutrientes. Cuentan

las crónicas locales que los niños cuando van a la escuela, de camino por el monte se “llean la panza” con la aceituna del monte.

En general se describe su consumo para criollos pero puede integrar eventualmente el abanico alimentario de las etnias del Chaco Argentino.

No existen registros de producción en Argentina y el producto no está disponible para la comercialización, sino que la recolección normalmente es para autoconsumo de las familias.

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto y Marta Nuñez de Kairuz

Bibliografía

Charpentier, M. (1998). Aceituna del monte. En M. Charpentier, *Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres del Norte Argentino* (págs. 128-131). Buenos Aires: INCUPO.

Freyre, M. R., Baigorria, C. M., Rozycki, V. M., Bernardi, C. M., & Charpentier, M. (2000). Vegetales silvestres sub explotados del Chaco argentino y su potencial como recurso alimenticio. *Archivos Latinoamericanos de nutrición*, 50(4).

Achicoria del monte

El nombre científico es *Hipochoeris sp* y pertenece a la Familia de las Compuestas. La mayoría de las especies de este género son nativas de América del Sur, pero algunas se encuentran en Eurasia y África del Norte. Varias de las especies del género son nativas o endémicas de Chile. Se las conoce también como "rencas".

Se trata de una planta herbácea en forma de roseta, de aspecto similar al "Diente de león". Es frecuente que se la confunda con éste. A diferencia del "Diente de león" la flor amarilla o anaranjada no produce el plumerillo que vuela al viento esparciendo las semillas.

Es una planta en general anual. Se desarrolla en el Norte argentino a fines del invierno y comienzo de la primavera. Se presenta en los caminos mezclada con el pasto, en el monte y cerca de los cardales. (Charpentier, 1998)



Flor de *Hipochoeris sp*
Fotografía tomada de Tolosa (2013)



Planta de *Hipochoeris sp*
Fotografía tomada de Tolosa (2013)

Tiene algo más de proteínas que las hortalizas en general y es baja en hidratos de carbono y grasa pero rica en fibra dietaria. Se destaca por su riqueza en minerales, en especial de calcio y de hierro aunque no se trate de las formas más biodisponibles.

Es una hortaliza que se recomienda para preparar ensaladas. Se sugiere previamente realizar un tiempo de remojo para quitarles el gusto amargo. Puede acompañar ensaladas en general, con papas hervidas o sopas. También se puede mezclar con zanahoria rallada. Además puede añadirse a estofados y guisos seleccionando los brotes más tiernos. Se puede consumir también hervida como la acelga, en pasteles, sopas, pastas, albóndigas, etc. (Freyre, Baigorria, Rozycki, Bernardi, & Charpentier, 2000)

Además de su uso alimentario, se la utiliza en medicina popular como anticancerígeno, diurético y antiinflamatorio. Según las tradiciones locales, tendría propiedades antibacterianas y sus beneficios en la salud se transmiten de generación en generación y que lleva a su incorporación en la dieta en zonas rurales.

Realmente existe escasa información

disponible sobre esta especie. No se la vincula a grupos aborígenes pero crece también en zonas de pueblos originarios. Se describe principalmente desde el Norte de la Argentina, hasta la Patagonia, pero se la encuentra en América del Sur, Europa, Asia y Norte de África. Existe una referencia sobre su aprovechamiento en la dieta de aborígenes del Norte de Chile. En general se describe su utilización por parte de la población criolla, pero puede integrar eventualmente el abanico alimentario de las etnias de Argentina. No existen registros de la producción en Argentina. El producto no está disponible para la comercialización y la producción se limita al consumo familiar.

El riesgo de pérdida del hábito alimentario se debe a que la globalización de la cultura ha desplazado diversos hábitos y alimentos usados por generaciones pasadas. Su uso no es muy difundido en las ciudades y tampoco en los circuitos gastronómicos. El mayor soporte de su utilización quizás viene sostenido principalmente desde las propiedades medicinales supuestas.

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto y Marta Nuñez de Kairuz

Bibliografía

Freyre, M. R., Baigorria, C. M., Rozycki, V. M., Bernardi, C. M., & Charpentier, M. (2000). Vegetales silvestres sub explotados del Chaco argentino y su potencial como recurso alimenticio. *Archivos Latinoamericanos de nutrición*, 50(4).

Charpentier, M. (1998). Achicoria del Monte. En M. Charpentier, *Valores nutricionales de las plantas alimenticias del Norte argentino* (págs. 46-49). Buenos Aires: INCUPO.

Tabla de alimentos de Argenfoods. (s.f.). *Achicoria de Monte - Hypochaeris sp.* Recuperado el 09 de Marzo de 2014, de: <http://www.unlu.edu.ar/~argenfoods/Tablas/Codigo/499.htm>

Tolosa, H. (05 de Noviembre de 2013). *Flora Bonaerense*. Recuperado el 09 de Marzo de 2014, de <http://florabonaerense.blogspot.com.ar/2013/11/achicoria-de-monte-hypochaeris-radicata.html>

Achojcha

La Achojcha (*Cyclanthera pedata*) posee diferentes denominaciones entre ellas se la menciona como achocha, achujcha (nombre de origen quechua), caygua, caigua silvestre, quishiu, caifa, caiba, pepino hueco, pepino de kaikua (Añez *et al.*, 2009).



La achojcha, es una enredadera que produce abundantes frutos comestibles (Parodi, 1966). Esta hortaliza, es rica en fibras, fue un alimento muy importante para las antiguas culturas andinas, y hoy lo sigue siendo para pequeñas comunidades del noroeste de la Argentina, principalmente en la provincia de Salta.

Se la consume, tanto cocida como cruda, (Finestone Condo, 2007) en diversos platos como ensaladas, guisos, sopas o rellena con carne, queso u otras verduras; además se utiliza en repostería. También sus hojas son comestibles (Martínez Crovetto, 1974). La achojcha tiene muchas propiedades medicinales, las que se aprovechan para

ser utilizadas en regímenes dietéticos: los frutos, para bajar el colesterol y como diuréticos y antibióticos; las hojas como antiinflamatorios y las semillas como purgantes (Añez *et al.*, 2009).



Se la considera una planta de fácil cultivo, puede desarrollarse durante todo el año, preferentemente en los meses más frescos, requiriendo algunas horas de sol. Prospera en ambientes templados, con humedad y con temperaturas entre 12 a 18°C; incluso puede ser cultivada en suelos marginales (Añez *et al.*, 2009).

Se la multiplica por semilla y durante el período vegetativo y reproductivo que es de alrededor de cinco meses, debe mantenerse el riego (Añez *et al.*, 2009). La cosecha es escalonada: se realiza cortando el pedúnculo de los frutos o arrancándolos, teniendo cuidado de no desgarrarlos (Finestone Cando, 2007). Después de la cosecha se pueden conservar hasta 5 días en lugares frescos y durante 15 días a 7°C y 95% de humedad relativa (Añez *et al.*, 2009).

La Achojcha es originaria de la región de los Andes, en América. Desde tiempos antiguos, ha sido cultivada y utilizada como alimento y también ha sido representada desde épocas tempranas en la cultura material (Parodi, 1966). El área prehispánica de cultivo se ha extendido

por los valles cálidos y templado-cálidos, desde el Perú hasta el noroeste argentino, donde crece todavía principalmente en los valles del noroeste de la Argentina, donde pequeñas comunidades practican una agricultura tradicional (Bertero et al., 2009).

El achojcha está disponible en cantidades pequeñas en mercados regionales de Salta y Jujuy

Este producto fue presentado por Aldana Gatti

Bibliografía

Finestone Condo, J. 2007. Cultivos prometedores: Achojcha. El Horticultor. Año1. N°10. El Alto

Aguaymanto

El nombre científico es *Physalis peruviana* L., tiene también otras denominaciones: uchuva, goldenberry, uvilla, coztomate, alquequenje peruano, capulí, pogapoga, tomate silvestre o tomatillo. En Quechua se la denomina Topotopo.

Es una fruta fresca o deshidratada, proveniente de una planta herbácea erecta, perenne en zonas tropicales que pertenece a la familia de las Solanaceae. Puede alcanzar una altura de entre 0.6 a 0.9 metros, sin embargo, se han registrado casos en los que llega a alcanzar 1.8 metros. Las ramas son acanaladas y a veces de color violáceo. Tiene hojas opuestas, alternadas de forma acorazonada que miden de 6-15 cm de longitud y 4-10 de ancho. Presenta flores amarillas en forma de campanas. Los frutos son bayas de color amarillo-dorado-naranja de forma redonda ovoide, con diámetro de 1.5-2 cm de diámetro. Los frutos presentan piel lisa, cerácea y brillante. Su carne es jugosa con semillas amarillas pequeñas y suaves que pueden comerse. Cuando la flor cae del cáliz se expande, formando una especie de capuchón o vejiga muy fina que recubre a la fruta. Cuando la fruta está madura es dulce con un ligero sabor agrio.

Crece desde el nivel del mar hasta los 3300 msnm, pudiendo soportar bajas temperaturas, siendo el daño irreparable por debajo de los 0°C y afectando su crecimiento si persisten temperaturas menores a 10°C. Requiere gran luminosidad y debe protegerse del viento excesivo. Debe contar con suficiente agua

durante el desarrollo, no así durante la maduración de los frutos. Es una planta con alto potencial de crianza, ya que crece en suelos pobres, con bajos requerimientos de fertilización, pero bien drenados.

El aguaymanto es una fruta con un sabor agradable. Se puede consumir sola o también en almíbar, en postres y con otras frutas dulces. También se pueden elaborar mermeladas y conservas. Su estructura interna es similar a un pequeño tomate. Se puede conservar deshidratado, cuya ventaja es que las frutas logran preservar así la mayoría de sus propiedades nutricionales.

El aguaymanto posee características tanto fisicoquímicas como organolépticas que permiten obtener diversos productos transformados con elevados rendimientos. El contenido en pulpa (70%), en sólidos solubles (14%), su pH alrededor de 3,4 y especiales color, aroma y sabor son parámetros que sin duda favorecen el aprovechamiento industrial.

Es un fruto que se caracteriza por su buen contenido de provitamina A y vitamina C, fósforo, hierro, potasio y zinc. El aguaymanto contiene entre otros nutrientes compuestos bioactivos como el ácido ascórbico, β -caroteno, compuestos fenólicos entre otros, que proporciona un efecto fisiológico beneficioso en la salud, en el funcionamiento del organismo o en el bienestar, mayor que el proporcionado individualmente por los nutrientes que contiene, dado que se conoce que existe un efecto sinérgico entre los compuestos que presenta un alimento con estas características.



Fruta fresca

Fotografía tomada de *INKANATURA*, 2014



Fruta en almíbar

Fotografía tomada de *COCINANDO IDEAS*, 2007

El Aguaymanto es un arbusto, oriundo de los Andes Peruanos, conocido como fruta nativa desde la época de los Incas. Era una de las plantas preferentes del jardín de los nobles y particularmente fue cultivada en el valle sagrado de los Incas. Sin embargo, se encuentra también desde los ríos amazónicos hasta las provincias del noroeste argentino, principalmente Jujuy y Salta.

Las comunidades indígenas lo consumen desde tiempo inmemorial. Se ha

identificado, durante una visita realizada en el marco de actividades de SlowFood (Cetrángolo, 2007), el interés de la comunidad de Tumbaya Grande no sólo por su cultivo, sino para la construcción de una cooperativa para la producción y procesamiento. La comunidad Aborigen Kolla de Tumbaya Grande está integrada por alrededor de 50 familias y su referente es la señora Celeste Ávalos.

Por ser un producto de recolección no se puede estimar su producción y no se lo ha encontrado en los mercados locales. En otros países como Perú existe una importante producción de Aguaymanto, con características de agricultura intensiva, incluso para la exportación.

Por ahora en Argentina se lo produce sólo para autoconsumo, pero tiene el mismo potencial del yacón (Baluarte de Slow Food), donde gracias a las tareas de revalorización del mismo, se pasó de la producción de autoconsumo a una producción para la comercialización e incluso la elaboración de distintos productos del yacón, por medio de una cooperativa.

El riesgo de desaparición es debido a que este producto es sólo conocido por la población campesina indígena y prácticamente es desconocido por los habitantes urbanos. Por efectos de la transculturización, las nuevas generaciones tienen menos ligazón a la tierra y tampoco tienen la afinidad por los productos de la tierra como lo han tenido las generaciones anteriores.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo y Magda Choque Vilca.

Bibliografía

Cetrángolo, H. 2007. Visita a la comunidad de Tumbaya Grande, provincia de Jujuy.

Encina Zelada, C.R.; Ureña, M.O.; Repo Carrasco, P.R. 2007. Determinación de compuestos bioactivos del aguaymanto (*Physalis peruviana*, Linnaeus, 1753) y de su conserva en almíbar maximizando la retención de ácido ascórbico. Anales científicos. UNALM, 68(3): 75-81.

Fischer, G. y Almanza, P. J. 1993. Nuevas tecnologías en el cultivo de la uchuva *Physalis peruviana* L. Agrodesarrollo, 4 (1-2): 294

INKANATURA. 2014. Aguaymanto Andino: Alto contenido de Provitamina A. <http://www.inkanatural.com/es/arti.asp?ref=aguaymanto-provitamina-A>

Ministerio de Agricultura y Riego de Perú. 2013. Ficha técnica de aguaymanto. Disponible en:
<http://www.minag.gob.pe/portal/download/pdf/sectoragrario/agricola/lineasdecultivosemergentes/AGUAYMANTO.pdf>

Morton, J. 1987. Cape Gooseberry. p. 430–434. In: Julia F. Morton, Miami, FL. Edición en línea: http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/cape_gooseberry.html

Velezmoro Jáuregui, J. 2004. Perfil de Mercado del aguaymanto. Programa Desarrollo Rural Sostenible. Disponible en:
www.bvcooperacion.pe/biblioteca/bitstream/123456789/4126/1/BVCI0003821.pdf

Ajipa

Su denominación científica es *Pachyrhizus ahipa*. La palabra pachyrhizus deriva de los vocablos pachy que significa grueso y rhizus que significa raíz: planta de raíz gruesa. Esta especie ha sido nombrada de diferentes maneras, según sea la zona o región e idioma. En quechua se la llama ajipa, asipa; en Aymará, villu, huitoto; en español: ahipa, ajipa, achipa (en Sudamérica); dabau (en Ecuador); fríjol chuncho (en Bolivia y Perú), judía batata, poroto batata (en Argentina); chuín, jíquima, en portugués: ahipa, feijão-jacatupé y en inglés: amazonian yambean, yambean, ashipa (Amaya Robles et al., 2006).

Es una planta de la familia leguminosas, cultivada desde período precolombino, está provista de una raíz carnososa (similar a la remolacha azucarada) que es empleada para la alimentación humana (Parodi, 1966).



Este cultivo podría considerarse como integral, pues la planta es aprovechable en su totalidad (hojas, semillas y raíces tuberosas). El principal interés radica en su raíz que acumula hidratos de carbono, constituyendo un aporte energético,

además de proteico, en los lugares donde todavía subsiste esta especie, principalmente en comunidades campesinas de Jujuy y Salta, provincias de la Argentina (Grau, 1997). La raíz de la ajipa puede consumirse directamente en estado fresco como una fruta y frecuentemente se utiliza en ensaladas de frutas, pero, además, se la pueden cocinar y hacer frita como la papa (Fassola et al., 2006).

También produce legumbres (granos y vainas comestibles), siendo las semillas ricas en proteínas (28%) y aceite (21%) (Fassola et al., 2006). Sus hojas y tallos están impregnados de sustancias con propiedades insecticidas (Leidi et al., 2004).

Para ser cultivada, la preparación del suelo es sencilla: se procede a dar dos a tres pasadas de rastra, dependiendo de la textura del suelo. Para el cultivo se prefieren los suelos arenosos, aunque se adapta a una gran variabilidad de suelos. Las plantas son fácilmente propagadas por semillas. También se hace uso de raíces pequeñas, las cuales reducen el tiempo de crecimiento (Amaya Robles et al., 2006).



Esta planta puede desarrollarse durante todo el año, principalmente entre los meses de junio y noviembre. Al ser una leguminosa, no es exigente en

fertilización con nitrógeno. Durante el desarrollo vegetativo, sobre todo en el período de anclaje, es muy importante el riego. La eliminación de las flores debe ser una práctica obligada para mejorar la calidad de las raíces (Amaya Robles *et al.*, 2006).

La cosecha normalmente se realiza seis meses después de la siembra; sin embargo, para sistemas de producción comercial, la cosecha debe hacerse temprano, entre los tres y cinco meses luego de la siembra, para obtener raíces pequeñas, lo cual es un carácter favorable para su comercialización. En general, las raíces son recogidas a mano y no tienen exigencias particulares durante el almacenamiento, que puede ser en el suelo (Amaya Robles *et al.*, 2006).

La ajipa es un cultivo originario de América del Sur, siendo la zona histórica de producción el noroeste argentino y Bolivia. Este producto fue utilizado por los nativos desde tiempos inmemoriales (Grau, 1997).



Las culturas indígenas americanas

realizaron la domesticación de numerosas especies vegetales con órganos subterráneos de acumulación de carbohidratos, que han alcanzado gran difusión e importancia comercial en la actualidad, como la papa y mandioca (Grau, 1997). Otras especies, como es el caso de la ajipa, quedaron relegadas y olvidadas, a pesar de su gran importancia para la cultura Inca durante el período precolombino, como dan testimonio los hallazgos arqueológicos en tumbas (Paracas-Necrópolis), y las representaciones en cerámica y bordados (Orting *et al.*, 1997; Sorensen, 1996).

Con el paso del tiempo, el cultivo de la ajipa para la alimentación, se fue perdiendo sobre todo por la pérdida de identidad de las culturas indígenas y la expansión de otros cultivos (Grau, Brown, 2000).

Sin embargo, en la actualidad, para algunas comunidades campesinas de Bolivia y norte de la Argentina aún sigue siendo un alimento importante que contribuye al aporte energético y proteico en la dieta básica de estas comunidades (Grau, 1997). Se puede encontrar en los mercados locales de las regiones de Jujuy y Salta, aunque en cantidades limitadas

Este producto fue presentado por Aldana Gatti.

Bibliografía

Fassola, H. E., Pachas, A. N. A., Rohatsch, P. E., Rodríguez, D. N., Leidi, E. O. 2006. Valorización y recuperación de la ajipa como cultivo alternativo para sistemas agrícolas sostenibles. 52º Congreso Internacional de Americanistas, Pueblos y Culturas de América: Diálogos entre globalidad y localidad. Sevilla. 12pp

Leidi, E. O., Rodríguez-Navarro, D. N., Fernández, M., Sarmiento R., Semedo, J., Marques, N., Matos, A., Machado, A. P., Orting, B., Sorensen, M. and Matos, M. C. 2004. Factors affecting root and seed yield in ahipa (*Pachyrhizus ahipa* (Wedd.) Parodi), a multipurpose legume crop. *European Journal of Agronomy*. v. 20. 395-403pp

Orting G, B, Aorensen, M., Grúneberg, W. 1997. Ahipa. *Pachyrhizuz ahipa* (Wedd.) Parodi. Herman, M., Heller, J. (Ed.) *Andean roots and tubers: Ahipa, arracacha, maca and yacón. Promoting the conservation and use the underutilized and neglected crops*. Rome: *Internacional Plant Genetic Resource Institute*. Cap. 2. 75-172 pp.

Alfeñique

El Alfeñique constituye un subproducto de la caña de azúcar (*Saccharum officinarum*), que requiere un proceso de elaboración y modelado.

Dentro de las variedades de caña de azúcar de mayor difusión comercial en la provincia de Tucumán, se encuentran: LCP 85-384, TUCCP 77-42, CP 65-357 y RA 87-3. A partir de estas variedades se produce la confitura regional Alfeñique (Romina y Di Benedetto Puerto, 2010)

La caña se pela y se lava, luego se tritura en trapiche de madera (artesanal) o mecánico (industrial) y así se obtiene el jugo de caña de azúcar. Éste se cocina en una paila que debe revolverse constantemente durante ocho a diez horas hasta que tome el punto justo. Se obtiene un producto de consistencia espesa que se denomina “Miel de caña”, que se la deja enfriar y recién entonces está lista para ser usada como materia prima de los alfeñiques.

Los alfeñiques se hacen con esta miel de caña, azúcar y glucosa. Se cocinan en una paila hasta formar una pasta o una masa. Cuando ésta toma el punto justo, y tiene un color oscuro, se la enfría un poco y comienza a estirársela y amasársela en forma continua hasta que adquiere el color marfil típico de este caramelo especial.

Una vez que la masa está lista, se separa en tiras y se hacen los nudos clásicos del alfeñique. El alfeñique tucumano clásico es color marfil dorado. Es un nudo grueso del tamaño de una guinda. Su degustación e ingesta es difícil por el tamaño y la adhesión a la superficie

dentaria.

Actualmente algunas empresas locales han optado por trabajarlos totalmente a máquina por cuestiones de higiene. Además, eligieron darle una forma diferente: se lo trabaja como si fuera un pequeño canuto de caña de azúcar. De esta forma, el caramelo es más pequeño que el alfeñique tradicional y se facilita la ingesta (Cusumano, 2004).



La caña de azúcar constituye un cultivo dominante en la provincia de Tucumán. Su arraigo cultural se cimenta desde la llegada a la provincia de los colonizadores y los sacerdotes en siglo XVII. Se señala a la Orden de los Jesuitas como responsables de haberla traído desde Brasil, siendo originaria de Asia y de haber apoyado su cultivo. Asentados en la Misión “La Reducción”, en el Departamento de Lules (Tucumán) los Jesuitas obtenían una producción de subsistencia tanto para azúcar como para miel de caña, actividades que desaparecieron con la expulsión de la orden religiosa en 1761.

La industria de la caña de azúcar reconoce como fundador al Obispo José Eusebio Colombres, quien instaló el primer trapiche en 1821 en la capital de

la Tucumán. Este acontecimiento fue seguido por la instalación de otros trapiches en el departamento Capital y Famallá. La historia de la caña de azúcar en Tucumán y el norte argentino es larga y con diversos vaivenes económicos hasta nuestros días.

Los subproductos que se obtienen de ella como la miel de caña, las tabletas y los alfeñiques son parte de la cultura alimentaria de sus habitantes y se encuentran ligados a la identidad cultural del pueblo. Los alfeñiques constituyen un alimento energético de bajo costo. El área histórica corresponde al de la producción de caña de azúcar y miel de caña: Tucumán, Salta y Jujuy. En el mes de Octubre en la ciudad de Simoca en Tucumán se realiza la “Fiesta Provincial del Alfeñique” que convoca a

números turistas y visitantes locales.

La elaboración de los alfeñiques se realiza enteramente en la zona histórica de producción de caña de azúcar: Tucumán, Salta y Jujuy. Existe la producción artesanal y también la variedad industrial.

Se expenden alfeñiques en las casas de artículos regionales de la provincia de Tucumán y en ferias turísticas del interior de la provincia. También en Salta y Jujuy se venden en lugares similares. Constituyen un atractivo culinario para el turista nacional y extranjero que se siente atraído por su sabor y bajo costo. Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto.

Bibliografía

La GACETA de Tucumán. 2006 Las golosinas hechas con miel de caña tienen un sabor único. Publicación 20 de julio de 2006

Aloja de Algarroba

A la aloja de algarroba se la llama simplemente aloja o aloja de chaucha, haciendo referencia a la vaina de algarroba. Es una bebida fermentada autóctona de carácter alcohólico preparada a partir del fruto de la algarroba (*Prosopis alba* ó *Prosopis nigra*).

Se elabora mediante un proceso rudimentario que consiste en machacar en un mortero las chauchas maduras del algarrobo, en especial del algarrobo blanco, luego se pone la pasta a fermentar con agua en un recipiente. Se lo lleva a ambiente oscuro por un periodo de aproximadamente 4 días. Durante este tiempo se genera el suficiente grado etílico para convertir la preparación en una bebida de sabor muy agradable dulce para beber en cualquier momento u ocasión.

Cuanto más tiempo se deje el preparado mayor es la graduación alcohólica que alcanza, no siendo recomendable dejar por más de dos semanas el preparado, siendo frecuentemente de color anaranjado. Alcanzada la graduación deseada, se extraen las algarrobas y se cuele con un paño.

Existen otras variantes de aloja según el ingrediente principal que se utiliza, por ejemplo aloja de maní, aloja de maíz (chicha), etc.

La aloja, es una bebida de larga tradición en los Andes del Sur, típica del noroeste y de la región chaqueña de Argentina, lugares donde abundan los algarrobos.

La relevancia en los rituales de esta

bebida, se manifiesta por el lugar central que ocuparon durante la fiesta del Chiqui, ceremonia comunitaria celebrada para conjurar la suerte adversa en diferentes pueblos de las actuales provincias de La Rioja y Catamarca, dando cuenta de ello, fuentes históricas tempranas, y relatos etnográficos.

Hasta los años 1960 era común la venta de aloja en quioscos ('despachos callejeros') especiales ubicados en las plazas de ciudades como San Miguel de Tucumán, los quioscos de aloja eran estructuras metálicas que por su forma solían ser llamadas "campanas". Tanto las plantas, como las bebidas condensaron los acervos culturales argentinos que perduraran hasta en nuestros días, pero que indudablemente se originaron en el lejano pasado prehispánico.



Chauchas de algarroba y aloja embotellada.

Fotografía tomada por Antonio Fernández.

En la actualidad aún se acostumbra beberla bien helada en algunas

provincias del noroeste argentino, pero el consumo se ha reducido notoriamente, siendo una de las causas que las generaciones actuales prefieren comprar bebidas industrializadas, además del desconocimiento de la existencia de esta bebida.

La producción es muy baja, se realiza en forma totalmente artesanal y sin el agregado de aditivos y conservantes. La elaboración generalmente es para autoconsumo, para compartir con la

familia y amigos o para la venta como producto regional en las provincias del noroeste argentino.

No se han registrado elaboraciones comerciales, pero es posible que se la venda en puestos callejeros de algunas provincias para el turismo.

Este producto fue presentado por Antonio Fernández Sá, productor de Merlo, provincia de San Luis.

Bibliografía

ASCIM. El uso del algarrobo en comunidades indígenas de la cuenca del Río Pilcomayo. Evaluación y Promoción del uso del algarrobo por comunidades indígenas en la cuenca del Río Pilcomayo

Félix Justiniano Mothe/Angel Sergio Sánchez. Parece que se está terminando la aloja. <http://www.primerafuente.com.ar/noticia/otra-historia-de-vida>

Ing. Agr. Inés Gil de Ringuelet. Frutos. Alimentos humano. Escuela IPEM N° 104 "Arturo Capdevila" Cruz del Eje.

Orgaz, Martín. "chicha y aloja. Inkas y autoridades locales en el sector meridional del valle de Yocavil - Catamarca - Argentina". *Surandino Monográfico, segunda sección del Prohal Monográfico*, Vol. II, Nro. 2 (Buenos Aires 2012). ISSN 1851-90914

www.filo.uba.ar/contenidos/investigacion/institutos/ravignani/prohal/mono.html

Añapa

Esta es una bebida que fue tradicional en los pueblos originarios habitantes de la Cordillera de los Andes y se produce con los frutos de *Prosopis alba* o algarrobo blanco, árbol perteneciente a la familia de las Leguminosas. Lamentablemente se está reemplazando por otras bebidas extranjeras, que se compran ya preparadas, como sodas, gaseosas o jugos comerciales.

Una receta para su preparación indica que se puede hacer con 50 vainas enteras de algarroba y 5 litros de agua. Se prepara machacando las vainas enteras hasta hacer una pasta, luego se va agregando agua de a poco, mezclando con la mano la pasta de algarrobas. Cuando está a gusto, se cuela el líquido resultante. No es necesario agregar azúcar a la preparación.

Como esta bebida se hace sin fermentar es especial para los niños. En los calurosos veranos de Catamarca, cuando

es tiempo de la algarroba, se bebe a la hora de la siesta, ya que es muy refrescante, lo que vulgarmente se llama “añapiar”.

Se produce sólo para consumo familiar, en Catamarca, La Rioja, Santiago del Estero, Chaco, Tucumán, Salta, Jujuy. La Añapa la han consumido los pueblos originarios de Antofagasta (Argentina-Chile) y la comunidad de Atakama.

También se desconoce la cantidad producida porque sólo se hace para consumo familiar y no se la encuentra en el mercado.

Se ha incorporado este producto al Arca del Gusto, porque su consumo ha quedado reducido sólo a nivel familiar, y se está perdiendo la costumbre de hacerla; sólo en algunos pueblos del interior todavía se consume en verano.

Este producto fue presentado por María Elena Ledesma Dall'Asta.

Añu

El añu (*Tropaeolum tuberosum*) es una hortaliza que tiene diferentes denominaciones dependiendo de la región en la que se encuentre, entre las más comunes se encuentran: cumbios (en Colombia); mashua, mashwa (Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia); añu, mashwa (quechua); añu, isaño (Perú, Bolivia, Argentina); miswha (aymara); apiñamama (Bolivia) (Condesan, 1998)

Es una planta herbácea perteneciente a la familia de las Tropaeolaceae, de 20 a 80 cm de alto, cuyo interés radica principalmente en el tubérculo, que es apto para la alimentación.

El tubérculo, cuya textura es arenosa, puede ser cónico, cónico alargado o alargado (Arbizu, Vivanco, s/a), pudiendo ser de varios colores, siendo dominante el amarillo con ojos negruzcos o anaranjados. La forma y el color distinguen la variedad (Condesan, 1998).



Son una buena fuente de carbohidratos y de proteínas (Cadima Fuentes, 2006).

La planta es de fácil cultivo: crece en suelos pobres, no requiere del uso de fertilizantes ni pesticidas, es resistente a las heladas y en estado natural es capaz de repeler insectos y nematodos (Tapia, 1997). La extracción de los tubérculos se realiza a mano, después de 6 a 8 meses de su siembra. Luego se pueden almacenarse, hasta 6 meses, en lugares fríos y ventilados, inclusive pueden ser guardados bajo el suelo, para ser extraídos cuando se necesiten.

Los tubérculos recién extraídos son amargos, por lo que su consumo de esta manera es muy bajo, excepto por poblaciones indígenas. Con el cocimiento mejora su sabor. Se lo consume cocido y sopado en miel de caña. Ocasionalmente se utiliza para espesar sopas o también en wathia (cocido en tierra caliente) luego de asolear los tubérculos por varios días (Terrazas, Valdivia, 1998).

Se atribuye al añu propiedades afrodisíacas y también medicinales para las enfermedades del hígado y los riñones. Es utilizado como depurativo, para curar enfermedades venéreas; también detiene hemorragias y cicatriza heridas internas y externas (Cárdenas 1989; Espinoza *et al.*, 1996).

Tiene un alto contenido de carbohidratos (11% en base fresca) y alto contenido de ácido ascórbico. El contenido de proteína puede variar de 6.9-15.9% en base seca. El principal componente de las tropaeoláceas son los glucosinolatos, que pueden ser responsables del uso medicinal de la especie (NRC, 1989). Los brotes tiernos y las flores se los consumen cocidos como verduras.

El añú fue domesticados en los Andes hace miles de años, lo que se ha evidenciado por las representaciones cerámicas (Cárdenas, 1969). Desde entonces, forman parte de los patrones alimenticios de los pobladores andinos (Hermann, 1992). Se extiende desde el Sur de México y por toda Sudamérica (Sparre, Anderson, 1991).

En las poblaciones autóctonas este cultivo era un tubérculo común en la alimentación pero, con el paso del tiempo, el consumo del mismo fue declinando. Existe una pérdida del conocimiento del producto y aún más de su preparación en las poblaciones actuales (Cadima Fuentes, 2006).

El añú contribuye a la diversidad de tubérculos que se cultivan en los Andes pero el futuro es incierto, ya que sus cualidades de rusticidad, tolerancia a

enfermedades y plagas, buen rendimiento y bajo insumo para su cultivo, no pueden evitar la falta de interés en el mercado (Grau *et al.*, 2003).

Es cultivado para autoconsumo, desde Colombia hasta el norte de la Argentina solo en pequeños lotes o como bordes alrededor de otros cultivos más importantes como la papa. No se ha encontrado ningún mercado en que se lo comercialice actualmente, sin embargo esto no se puede afirmar.

Este producto fue presentado por Aldana Gatti.

Armadillo

Su nombre científico es Dasypodidae, siendo mamíferos que pertenecen al orden Xenarthra (Edentados). Dependiendo de la región y la especie, recibe diversas denominaciones: la más común el de armadillo pero también son llamados quirquincho, (del quechua khirkinchu), cusuco, pichi (en Chile), mulita, tatú, gurre, cachicamo, toche, pirca, peludo (en Argentina), cachicamo (en Colombia y Venezuela) (Rainer Cinti, 2005).

La familia de los Dasipódidos incluye 20 especies agrupadas en 8 géneros dentro del orden Xenarthra (anteriormente denominados Edentados). La mulita grande o armadillo de nueve bandas se clasifica como Dasypus novem cinctus, y el armadillo de seis bandas como Euphractus sex cinctus. Los armadillos de tres bandas forman parte del género Tolypeutes.

Pertenecen al grupo de los Xenartros palabra que significa articulación extraña que hace referencia a una articulación suplementaria existente entre las vértebras de estos mamíferos. El vocablo "edentados" reporta reducción del número de dientes que no es tal. Los mismos son todos iguales de contornos sencillos y sin esmalte. Los xenartros o edentados se subdividen en cingulados, pilosos y vermilinguos. (Canevari & Fernandez Balboa, 2003)

El armadillo se caracteriza por tener el cuerpo cubierto por un caparazón o armadura. El hocico es más bien alargado y todos poseen cola bien desarrollada. La lengua es larga y

extensible. Tiene dientes numerosos y no diferenciados. Su cuerpo es redondeado con un caparazón rígido de solo tres bandas articuladas, aunque a veces pueden ser dos o cuatro. Estas bandas móviles pueden separarse entre sí de manera tal que el animal une la cabeza con la cola en caso de peligro convirtiéndose en una bola tan compacta y dura que, para un gato montés o un zorro es casi imposible abrirlo. Habita en bosques, pastizales y sabanas. Es menos cavador que otros armadillos y utiliza las cuevas excavadas por otros. Puede estar activo tanto de día como de noche. Para obtener el alimento usa sus garras para abrir termiteros u hormigueros o para descortezar troncos donde encuentra arañas, insectos y larvas. También come frutos como los de mistol, semillas de algarrobo y otras plantas durante la estación lluviosa. Como todos los armadillos es solitario, pero varios individuos pueden compartir las cuevas. Presenta cabeza y cuerpo de 26-30cm, cola 5-7cm, peso de 0,9-1,6kg, su gestación es de 4 meses, y su cría habitualmente es única.



El fuego de fogón es el medio de cocción más difundido y usado en Santiago del Estero. El quirquincho bola es de carne muy sabrosa. Lo cazan en los caminos de noche, cuando hay luna. Se quita el pelo del vientre frotándole con cenizas del rescoldo. Después de quitar las vísceras se le adoba con cebolla, sal, ají y comino,

y se lo introduce, panza arriba, en las cenizas calientes colocándole encima una latita con brazas. Al poco tiempo un delicioso olor dulce de carne asada indicará el término de la operación, procediéndose a comerlo chupando y saboreando hueso por hueso como lo hacen los paisanos. Su carne gorda, al calor del rescoldo, se ha derretido en manteca exquisita sobre la cáscara, ésta se desprende fácilmente. Uno a uno los miembros son separados con porciones de su carne dulce, morena y sabrosa. (Di Lullo, 1935).

Con respecto al valor nutricional, el armadillo presenta moderada concentración de grasas en relación a la carne vacuna con importante aporte de ácidos grasos monosaturados y polinsaturados cuyo efecto repercute de manera favorable en el perfil lipídico humano disminuyendo el colesterol LDL. Presenta también una moderada cantidad de proteínas y bajo contenido de hidratos de carbono. Su valor energético es superior al de la carne vacuna.

En el año 2009 se realizó una prueba de aceptabilidad del producto en la Jornada de Nutrición de la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino de Tucumán. Su aceptación fue muy favorable en un público que no lo había degustado antes y que no tenía relación cultural con el producto. Con respecto a su costo, es accesible (Diaz & Di Benedetto Puerto, 2010).

El orden Xenarthra es un grupo de mamíferos cuyo origen tuvo lugar en América del Sur antes que se formara el puente de América central que comunicó

las faunas de América del norte y del sur. Actualmente se lo encuentra desde el este de Bolivia y suroeste de Brasil, hacia el sur, incluyendo el Gran Chaco de Paraguay, hasta la provincia de San Luis en Argentina. Antiguamente habitaba el sur de la provincia de Buenos Aires, pero datos recientes indican que está extinto. Su hábitat incluye áreas secas en el Chaco. (Chaco, Salta, Tucumán y Santiago del Estero) El rango de altitud abarca desde el nivel del mar hasta 770 msnm. El consumo del quirquincho bola es parte de la alimentación popular de Santiago del Estero.



Un componente de las costumbres populares es la cocina y el folklore. Pero es sin duda, el estudio de la alimentación de un pueblo, aparte de su música autóctona y de su arte, es el que mayores datos aporta sobre la antropología cultural y alimentaria. Así el quirquincho bola, que es parte del paisaje habitual de Santiago del Estero integra la alimentación popular y regional de esta provincia junto a otras carnes no convencionales como el cabrito, el suri o la carne de puma.

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto

Bibliografía

Canevari, M., & Fernandez Balboa, C. (2003). 100 mamíferos argentinos. Bs As: Albatros.

Di Lullo, O. (1935). La alimentación popular de Santiago del Estero. Material histórico de la provincia. Santiago del Estero.

Diaz, L. M., & Di Benedetto Puerto, G. B. (2010). Tesis de grado Licenciatura en Nutrición. Tucumán, Argentina: Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino.

Rainer Cinti, R. (2005). Fauna Argentina. Dramas y prodigios del bicherío. Bs As: Emece.

Arrope de Algarroba

Al arrope de algarroba es también llamado "algarrobina" o "miel de algarrobo". La palabra arrope deriva del árabe "ar-rurb" que expresa la idea de "jugo de fruta cocido" y evidentemente es una expresión tradicional traída por los conquistadores españoles aplicado a un elemento americano (Petryk, 2006).

El arrope de algarroba es un líquido dulce oscuro y espeso que se obtiene al cocinar en agua las vainas del algarrobo, permitiendo la concentración de azúcares de los frutos (Demaio, 1988; Sharpentier, 1998). Es un dulce sin agregado de azúcar (Petryk, 2006).



Para su elaboración, primero se hierven las vainas de algarroba para ablandarlas. Luego se las muele en el mortero. Se forma una pasta jugosa que se cuele y se recoge el jugo en una olla al que se lo vuelve a hervir. Cuando el jugo adquiere un color marrón y se espesa, se saca del fuego y se deja enfriar. Queda como una miel y por último se lo debe envasar en frascos (Petryk, 2006).

El primer paso para la obtención de este producto es la cosecha de la chaucha, llamada "La algarrobeada". Esta es una costumbre en el noroeste argentino que consiste en cosechar, en forma colectiva,

la algarroba principalmente por mujeres a cualquier hora del día, excepto que llueva porque se pierde el gusto. Se juntan las algarrobas, apartándose las más lindas. Se dejan secar al sol, un día o dos. La época de la cosecha de la algarroba, en estas poblaciones es una fiesta tanto para aborígenes como para criollos. (Tucci, 2010).

El arrope se sirve frío comiéndose como una mermelada, en una rebanada de pan o como postre. Es un producto muy similar a la miel por lo que también se utiliza para endulzar. En algunas provincias del centro y noroeste de la Argentina es consumido, en algunas ocasiones, acompañado de queso de cabra, comúnmente conocido como "quesillo de cabra" también se lo puede usar para la elaboración de caramelos y dulces típicos. El arrope se lo utiliza mucho, en la medicina casera, para aliviar la tos (Petryk, 2006).

El fruto o "vaina" del algarrobo se encuentra entre los alimentos más antiguos utilizados por el hombre, constituyendo una excelente fuente de carbohidratos y proteínas de valor nutricional, y también provee hierro y calcio, presentando un bajo tenor graso y buena digestibilidad (Tucci, 2010) y un alto valor energético (Petryk, 2006).

Tradicionalmente, la chaucha de algarroba ha sido consumida por los habitantes del norte argentino (Petryk, 2006). Fue considerada por los indígenas y campesinos como un alimento de gran valor y su cosecha coincidía con la época de la abundancia, dando lugar a celebraciones y fiestas. Esto se fue abandonando con el paso del tiempo y últimamente se utiliza a los algarrobos sólo para la obtención de madera para la construcción de muebles, lo que motivó a

una muy alta presión de tala. En la actualidad, en la Argentina, el consumo de arrope sólo persiste en el campo en el noroeste del país, y su elaboración sigue siendo familiar (SAGPYA, 2003). Se lo encuentra en algunos mercados

regionales de las provincias del centro y noroeste del país.

Este producto fue presentado por Julián Cámara Hernández, Hugo Cetrángolo y Aldana Gatti.

Bibliografía

Demaio, P. 1988 and Sharpentier, M. 1998. Los distintos usos de las chauchas de algarrobo. Disponible en: www.agora.com.ar/prueba/arrope.jpg

Arrope de Uva

Al arrope de uva también se lo llama vino arrope, miel de uva, aguamiel o mostillo. El arrope de uva es un líquido espeso, resultante de cocer mosto de uva a través de un lento proceso de reducción, que se convierte en una semiconserva muy dulce.

Como todos los alimentos estacionales, el arrope tiene su época, que nunca es anterior a fines de marzo o principios de abril, cuando la uva ya ha adquirido el máximo de su dulzor.

Para su elaboración se debe colocar en una cacerola 10 litros de mosto de uva, una muñeca de lienzo con ceniza de sarmientos (puede ser de jumei, o de chala de cepa), una hoja grande de penca machacada y 5 litros de leche. Se mezclan bien todos estos ingredientes y se dejan reposar una noche entera.

Al día siguiente habrá precipitado toda la borra y queda por encima un líquido transparente. Este líquido se trasvasa con cuidado a una paila y se pone a cocinar hasta que tome punto; debe tener la consistencia de una miel liviana y el color dorado. Se debe cuidar de espumarlo desde el primer hervor.

Una vez frío se guarda en frascos de vidrio o botijas de barro. Con él se preparan las tabletas, y la torta de trilla; se puede consumir solo, agregar al api y a muchos otros postres.

Algunas personas le agregan pedazos de batata, zapallo, orejones, etc., los que deben pasarse primero por agua con cal y luego hervir en el arrope.

El arrope se suele usar para acompañar

las gachas de harina y agua o harina y leche o bien con el calabazate, que es una mezcla de membrillos, melón, boniatos todos ellos trozados y cocinados con cal.

El vino arrope es un poderoso antioxidante, desinflamante y un sustituto del azúcar, de excelente calidad ya que concentra las propiedades de la vid. Es comparable con la miel de abeja, al ser elaborado sólo con el néctar de la vid, sin ningún químico o conservante.

El arrope es el dulce clásico de las provincias del noroeste argentino. Es un legado de los indígenas, que se puede hacer de jugo de uvas, tunas, chañar y con otras frutas regionales. Cuentan que el arrope fue el primer sabor dulce obtenido por el hombre, que por aquellas épocas sólo disponía de la miel para endulzar sus platos. Tradicionalmente, los arropieros iban por los pueblos y las ciudades, con un carro anunciándolo, a gritos: "arrope y calabazate".

En la actualidad, en la Argentina, el consumo de arrope solo persiste en el campo en el noroeste del país y su elaboración es a nivel familiar, y se lo encuentra en tiendas cuando se acerca la fecha de todos los santos o bien en puestos callejeros según la ciudad, en pequeñas cantidades.



Este producto fue presentado por Miguel Mas.

Bibliografía

Almeida de Gargiulo, Hebe: *Señales al rescoldo*, Edición Especial para la Confederación Gaucha Argentina, Gobierno de San Juan, 1999. Ruiz Leal, A. 1972.

Aportes al inventario de los recursos naturales renovables de la Provincia de Mendoza.

Flora Popular Mendocina. IADIZA. Deserta 3: 1-299. <http://www.ipni.org/index.html>. The International Plant Names Index.

Cabrito norteco

Los cabritos del norte de Argentina (Catamarca, Santiago del Estero, Tucumán) son muy apreciados en todo el país; se producen en su mayoría en los departamentos del oeste de estas provincias, para consumo local y son también vendidos a las provincias de Córdoba y Tucumán.

Hay evidencias que las cabras del norte de Argentina provienen de animales traídos por los españoles desde Perú en el siglo XVI, durante la conquista de América. Durante los 3 siglos subsiguientes los cruzamientos determinaron una adaptación al medio local y a las rigurosas condiciones del ambiente semiárido del Chaco, creando una base de rusticidad que hoy se conoce como "pie de cría criollo". Recién en 1826, se realiza otra introducción con una base genética diferente, que son las cabras de Angora del Tibet, importadas durante el gobierno de Bernardino Rivadavia y hacia finales del siglo XIX se introducen cabras de razas europeas.

La raza de ganado caprino criollo, se considera un mosaico genético (Ayarra, F), ya que en su origen participaron animales provenientes de Andalucía (actuales razas Blanca Celtíberica, Blanca Andaluza), de Extremadura (actuales razas Castellana de Extremadura y Verata), de Castilla y de Cádiz. Debido a que la raza criollo no ha sido aún caracterizada fenotípicamente, existen animales de distinta conformación, tamaño y pelaje.

La producción está orientada hacia la carne, y el principal producto es cabrito mamón, denominado también chivito,

que es un animal que se faena con 60 a 90 días de edad y con un peso entre 7 y 12 kg, lo cual da un peso de canal de 4 a 6 kg.

En cuanto a la composición de la canal, el trabajo de Garriz y Deyenovv indican para cabritos riojanos, una distribución en peso de pierna 28.2 %, costillar 19,4 %, espalda 19,4%, pechito 9,4 % y cuello 8,6 %. Otros autores (Bonvilliant, et al, 2004) indican valores que están en ese orden.

Con ellos se hacen diferentes preparaciones: asados a la parrilla o al horno, en estofado, en escabeche. Su carne es tierna, de fibra fina, sabrosa y delicada.

La carne del cabrito se consume de diversas maneras en la zona. En primer lugar, por el bajo peso de faena, normalmente no se usa habitualmente para preparar carnes curadas, como por ejemplo el charqui, sino principalmente para consumo en fresco. A pesar de ello también se conserva mediante la preparación escabeches de cabrito mamón.

Las formas más habituales en la preparación para los visitantes y turista es asado, lo cual es considerado uno de los productos superiores de las carnes argentinas, muy diferenciado y muy escaso, fuera de la zona de origen, ya que no hay una estructura de producción y comercialización organizada y el producto, si bien reconocido, no se encuentra habitualmente en los mercados.

Los pobladores locales lo consumen en distintas preparaciones, sustituyendo a la carne vacuna. ES muy común la utilización en la preparación al horno, en guisos, estofados, para la preparación de

caldos para sopas. En la bibliografía se encuentra un elenco de numerosas recetas y preparaciones, que fueron propuestas por pobladores locales a un proyecto de valorización de la cultura alimentaria local. Entre los productos que acompañan a la carne de cabrito en estas preparaciones, que realizan los pobladores de zonas alejadas, se incluyen los producidos en la huerta o en las parcelas de cada familia, dentro de los que se pueden mencionar diferentes variedades de papas, de maíces y de otras hortalizas, inclusive frutos como pelones. Las dueñas de casa cocinan el cabrito acompañado con los productos que tienen a mano, tanto por la economía familiar como por el carácter alejado de su localización.

De la cabra, los pobladores locales, aprovechan su leche, carne, pelos, huesos, en diversos usos y hasta el guano.

El cabrito (cría de la cabra) es un animal que se cría naturalmente en el norte argentino. Se destaca su habilidad para convertir malezas y vegetales difícilmente utilizados por otros herbívoros en alimentos útiles para el hombre, su facilidad para reponerse y recobrase tras los períodos de estrés que acompañan las sequías debido principalmente a su capacidad de movilizar reservas grasas y su rápida respuesta al crecimiento de la vegetación en períodos favorables.

En Recreo se organiza todos los años en el mes de febrero el Festival del Cabrito, donde los lugareños reciben a los turistas con variadas preparaciones, amenizado con música y exposiciones folklóricas.

La producción de alimentos caprinos tiene un fuerte impacto en la nutrición

rural de los países y zonas más pobres, especialmente en poblaciones de riesgo (niños y mujeres embarazadas o en lactancia), aportando a través de sus principales productos como la carne y leche, con proteínas de alto valor biológico, marcando la diferencia entre una mala nutrición y una nutrición adecuada.

En poblaciones rurales marginales, los caprinos proveen una de las principales defensas contra los diversos factores medioambientales adversos, conservando y transportando energía y nutrientes esenciales, recolectando nutrientes de la vegetación, almacenándolos como reservas corporales y estabilizando los recursos disponibles.

En productores de subsistencia o poco capitalizados, donde los principales objetivos de los campesinos son disminuir los riesgos y reproducir en el tiempo sus sistemas productivos, la cabra cumple un importante papel precisamente como amortiguador de los mismos, particularmente en áreas desérticas o semidesérticas. Así por ejemplo en sistemas mixtos agroganaderos el caprino constituye un elemento de inversión y garantía ante la falla en los cultivos por condiciones extremas de sequía. En sistemas ganaderos con vacas, ovejas y cabras la reducción del stock ganadero bajo condiciones medioambientales severas y disminución de la oferta forrajera, por lo general al comienzo del período de sequía, los bovinos son los primeros que se venden, seguidos por las ovejas, pero la mayoría de los productores procuran conservar las cabras.

Es precisamente durante los períodos ambientalmente difíciles, que la crianza

de cabras representa menor riesgo que la cría de cualquier otro ganado doméstico, tal vez con la sola excepción de los camélidos. Esto es debido a la prolificidad de la especie y a la capacidad de recobrar rápidamente el tamaño del hato.

El pequeño tamaño y facilidad de manejo del caprino, lo hacen apto para el cuidado por parte de mujeres y niños, optimizando así el uso de mano de obra familiar y convirtiéndose en un importante factor de autoempleo en poblaciones rurales. Además, siendo que en la distribución de roles en las familias campesinas por lo general es la mujer la responsable del cuidado del rebaño y de la elaboración de quesos, socialmente este hecho contribuye a elevar el estatus de la mujer dentro de la familia y de la comunidad.

En ambientes con altas temperaturas, el reducido tamaño de las carcasas, permite disponer de carne fresca donde no es posible faenar animales de gran tamaño por carecer de medios adecuados para su conservación. Para muchos pequeños productores, especialmente aquellos en los que caprinos representan la única producción pecuaria, se utiliza la cabra como mecanismo de financiamiento, abasteciéndose con comerciantes locales durante gran parte del año de alimentos, herramientas e insumos en general y comprometiendo parte de la producción como garantía de las deudas hasta la siguiente zafra.

Los caprinos están ligados también a muchos aspectos culturales y tradicionales. Sin ir más lejos, en nuestro medio rural es común la utilización del tradicional "cabrito" para agasajar a

personas queridas. También es común, al menos en algunos sistemas tradicionales de nuestro país, que los padres regalen cabras a sus hijos desde pequeños, para que los mismos vayan formando "su capital" y desarrollando un espíritu productivo. Diversas partes como el cuero, pezuñas y cuernos son utilizados en muchas culturas para la fabricación de instrumentos musicales que se utilizan tanto con fines de divertimento como en fiestas populares y ceremonias religiosas.

Por el bajo costo que representa su inversión, por su alta tasa reproductiva y por su capacidad de producir leche y carne en condiciones marginales, es un animal de elegido en proyectos gubernamentales, de fundaciones y de ONG, destinados a combatir el hambre y mitigar la pobreza en zonas rurales y periurbanas. La cabra es también utilizada como desmalezadora biológica de terrenos y banquinas de caminos. Extraído de: http://www.produccion-animal.com.ar/produccion_caprina/produccion_caprina/11-rol_social.pdf

El cabrito norteño se produce en las provincias argentinas de Catamarca, Santiago del Estero y Tucumán.

Se desconoce la cantidad producida porque se hace principalmente para consumo familiar. Se lo encuentra en el mercado, pero cada vez menos, aunque se lo comercializa para el aprovisionamiento de restaurantes especializados. Este producto es tradicional de Catamarca y se está perdiendo, por las razones expuestas anteriormente.

Este producto fue presentado por Maria Elena Ledesma Dall'Asta.

Bibliografía

Ayarra, F. Razas de cabras. <http://es.slideshare.net/fernandoyarra/razas-de-cabras#>

Bonvilliani et al, 2004. Evaluación de la canal en cabritos criollos y anglo nubian.

Garriz et al, 1994. Evaluación de la calidad de res en cabritos criollos

Ginés de Gea. Características de la canal y de la carne en ganado caprino criollo. http://www.produccion-animal.com.ar/produccion_caprina/ganado_caprino_en_argentina/capitulo4.pdf

Saberes y sabores nortños. Carne de cabrito y otras recetas. Ministerio de desarrollo social. <http://www.desarrollosocial.gob.ar/Uploads/i1/2-%20Recetas%20NOA.pdf>

Camarón marino

Su nombre científico es *Artemesia longinaris*. El camarón es un pequeño crustáceo, que se caracteriza por tener un rostro largo, delgado y sinuoso, con una serie de espinas en el borde superior basal. El cuerpo es delgado y está compuesto por el cefalotórax y el abdomen. Es de color pardo claro, con infinidad de cromatóforos de distintos colores que le confieren la tonalidad indicada. Con la misma cantidad de segmentos y apéndices que el langostino. Son de sexos separados.

La tonalidad de esta especie cambia con los diferentes fondos en que habita, generalmente blandos, principalmente de arena fina y algo de limo. Ha sido hallado hasta profundidades de 68 m y tiene preferencias por las aguas marinas. Es más abundante en temperaturas que están entre 15 y 21°C.

Las tallas predominantes oscilan entre 50 y 160 mm de largo total. Las hembras son de mayor longitud que los machos. Son parecidos a los langostinos pero más pequeños y de color grisáceo.



Camarón *Artemesia longinaris*

Se come el cuerpo pero no la cabeza, pero puede incluirse en el plato y luego ser retirado por el comensal. Se lo puede

ver en paellas y platos fríos como entradas.

Se pesca desde principios de diciembre hasta mediados de junio. Hay una comunidad de pescadores en el Puerto de Ingeniero White que trabajan con una pequeña flota de lanchas de pequeño porte de color amarillas que pescan este producto además del langostino y los procesan.



Pescadores en la zona de Ingeniero White.

Fotografía tomada de Revista Puerto

El arte de pesca que utilizan en la zona es distinto a la que se utilizan en el resto de las pesquerías. Las lanchas no arrastran ni individualmente ni en parejas: se trabaja con la fuerza de las aguas por influjo de las mareas. Cada lancha transporta unas 18 a 20 anclas a las que, de a pares, se les adicionan unas redes similares a las a las que se utilizan para arrastre

En el fondo, estas van apresando los crustáceos y peces que, arrastrados por la marea, quedan allí atrapados. Toda la maniobra de colocar las anclas, redes, flotaciones, lastres y demás se hace a mano cuando la marea esta por subir, los marineros se trasladan y trabajan en dos canoas con pequeños motores fuera de borda. Luego se vuelve a la lancha a esperar que la naturaleza haga su parte, mientras se alista todo lo necesario para

recoger las redes al finalizar la creciente.

Desde el año 1989 se celebra la Fiesta Nacional del Camarón y el Langostino en la localidad de Ingeniero White próxima a Bahía Blanca en la provincia de Buenos Aires. La festividad congrega año tras año una gran cantidad de público que disfruta de actividades programadas.



Paella en Fiesta Nacional del Camarón y el langostino en Ingeniero White

Ineludiblemente se destaca lo gastronómico con la preparación de exquisiteces donde el eje son los frutos del mar. En cada plato se revela esa tradición cosmopolita de Ingeniero White, en la que cada comunidad: italianos de Ponza, griegos, yugoslavos y

sus descendientes aportan lo mejor de sus recetas y cocineros, para encontrar un extraordinario sabor local.

Es una especie exclusiva atlántica sudamericana. Se halla en Argentina (provincias de Chubut y Buenos Aires), Uruguay y Brasil, hasta Rio Grande do Sul, en profundidades de 2 a 30 m, existiendo en Argentina descargas de las flotas artesanales en el puerto de Rawson (Chubut) y en el Puerto de Ingeniero White.

En el año 2013 se registraron desembarcos de este camarón en los puertos de Ing. White de 38,6 toneladas, en Mar del Plata 0,5 toneladas y en Rawson 3,8 toneladas.

El riesgo de desaparición de este producto es principalmente relativo al sistema artesanal de pesca, por lo cual si no se controla la pesca industrial de camarones y la cantidad de pescadores destinados a esta actividad, principalmente en el puerto de Ingeniero White podría considerarse esta especie en riesgo de desaparición.

Este producto fue propuesto por María Ana Reussi, Norma Nely Laime y César Gentile.

Bibliografía

<http://www.inidep.edu.ar/ayuda/camaron-rostro-largo-artemesia-longinaris>

http://www.elcomercial.com.ar/index.php?option=com_telam&view=deauono&idnota=171192&Itemid=116

http://www.minagri.gob.ar/site/pesca/pesca_maritima/02-desembarques/lectura.php?imp=1&tabla=especie_puerto_2014

Revista puertos

Cardogancho,

Caraguatá, Chaguar

Su nombre científico es *Bromelia hieronymim*, pero los nombres vulgares son comunes a otras especies de la familia de las Bromeliaceae, entre las que se puede señalar a *Bromelia serra Griseb*, *Deinacanthon urbanianum*, *Pseudanan assagenarius*, todas ellas plantas herbáceas de bosques, con hojas en espada, “siempreverdes”, similares a la yuca. Las diferentes especies habitan partes semiáridas de la ecorregión del Gran Chaco, especialmente en la región semiárida que se extiende en las provincias de Salta, Formosa y Chaco en Argentina, Bolivia, Paraguay.

No existe producción comercial. Se la obtiene por recolección en el monte. Las artesanías se venden y representan un pequeño aporte a la economía Wichí.



“Chaguar”/“Caraguatá” (Resistencia, Chaco, Argentina).

Fotografía tomada de Web verde Chaco.

Los nombres que le asignaban los pueblos originarios eran “chaguar” en quechua y

“caraguatá” en guaraní. Los indígenas consumen los frutos crudos o hervidos y también hacen preparaciones de jaleas y dulces. El jugo de los frutos hervidos se lo toma a modo de añapa. La penca se come asada y también las semillas tienen el mismo uso que el maíz pororó. También se usa con fines textiles, debido a que presenta una resistente fibra que utilizan los indios Wichí desde hace cientos de años, para confeccionar objetos domésticos como bolsos, ponchos, ropa, redes, sogas y para sus actividades de subsistencia.

Es una especie silvestre, es decir que no se cultiva; crece en la semisombra del estrato medio de los bosques chaqueños. La planta de chaguar es recolectada por las mujeres Wichí en el monte; la golpean con piedras hasta eliminar la pulpa carnososa dejando solo las fibras que secan al sol, para luego teñirlas con cenizas, hollín, resina de algarrobo o semillas y cortezas de árboles. Cuando la fibra teñida está seca las mujeres la hilan.

El chaguar, como la mayoría de los recursos naturales -peces del río, animales y frutos del monte- es, para ellos, un recurso de acceso abierto.

Su cosecha es difícil, debido a que las hojas tienen púas laterales que pueden producir lesiones en la piel. El fruto es de sabor similar al ananá, algo picante y puede edematizar los labios por alergia.

Antiguamente el hombre tejía con chaguar redes y sogas para la pesca. Hoy unos pocos cosechan chaguar para la mujer. Con él realizan la producción de artesanías textiles. Las mujeres, en grupos pequeños, van al monte a cosechar, y dedican días de campamentos para encontrarlos; si los “chaguarales” están alejados recorren hasta 30 km.

Existen tabúes en la cosmovisión aborígen que castigan a quien extrae en demasía. Existe un "dueño" o "señor" del recurso, a quien se pide autorización para cosechar, cazar, pescar. El dueño, no mezquina el recurso, y permite al Wichí su colecta o pesca, o caza, vigilando además al Wichí para no ser egoísta con las familias, y no extraiga de más, castigándolo en otra ocasión con caza o colecta no exitosa.

No existen registros de producción por tratarse de un alimento colectado en el monte y no se reporta venta en mercados locales, ya que como se ha señalado, se lo recolecta principalmente para extracción de

la fibra y consumo de sus pencas y fruto en la estación.

En la actualidad su consumo es bajo, compitiendo siempre con otros productos comerciales que gozan de un estatus gastronómico superior. Lo ingieren, preferentemente, adultos mayores los que cuando eran niños ya degustaban el producto. En las jóvenes generaciones el consumo es bajo y por ello el riesgo de desaparición del consumo de hojas asadas y de frutos de cardogancho.

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto.

Bibliografía

Charpentier, M (1998). Las Chauchas y los porotos. En Charpentier Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres. Pag 77-93.Santa Fe. INCUPO

Chañar

El nombre científico es *Geoffroea decorticans* (Gill. ex Hook & Arn.). El nombre chañar proviene de la raíz mapuche *Chaña*, que significa desnudarse. “El que se desnuda”, en alusión a la característica del árbol de desprenderse de su corteza. Otros nombres son: Chical o chirical (mapuche); Lecenuk (wichi); Takai (toba); Apehik (abipón).

El chañar es un árbol perteneciente a la familia de las leguminosas tiene un porte erguido cuando crece aislado o arbustivo cuando crece en bosquesillos. Puede alcanzar entre 6 a 10 m de altura y su tronco hasta 40 cm. de diámetro. La corteza gris-amarilla se desprende en tiras. La copa es rala, en forma de cono invertido. Las flores son amarillas y anaranjadas, ocurriendo la floración de septiembre a octubre y fructifica de noviembre a enero.

Su fruto comestible, es una drupa globosa, lisa y brillante, anaranjado rojiza a la madurez, de 2-3 cm. de diámetro. La pulpa, dulce y pastosa, encierra un grueso carozo blanquecino, con una semilla. Madura entre los meses de Enero y Febrero.

Se propaga por semilla, pero también a partir de raíces. Es una especie que puede crecer en distintos tipos de suelos, aún en los inundables y salinos, es tolerante a la sequía y el frío, se los suele encontrar a la orilla de las lagunas, bañados y ríos (Demaio *et al.*, 2002).

Es originaria y se encuentra ampliamente distribuido en los países de Chile, Bolivia, Paraguay, Uruguay y Argentina. En la Argentina es frecuente en la provincias del norte, principalmente en el Chaco semiárido y Santiago del Estero en zonas salinas

(Giménez, A; Hernández, P. en Jiménez, A. 2009).

Los frutos de Chañar integran el grupo de los denominados frutos del monte chaqueño. Las culturas aborígenes aprovecharon las plantas y desarrollaron una estrecha y tradicional relación con los frutos de las especies nativas, entre las que se cuenta el chañar. Estos frutos han representado y aún hoy lo son, una fuente de alimentación, de la que numerosas generaciones de aborígenes y criollos.

Tal es la estima que se le tiene a este árbol que brinda innumerables beneficios a los pobladores del campo. Los frutos “patalcas” se consumen directamente frescos o preparados, en diversas recetas: En época de cosecha se lo puede comer crudo. Los indios Maká los hierven, pisan y mezclan con grasa de pescado o ñandú, dieta que comparten Tobas y Pilagás (Demaio *et al.*, 2002).

Cuando se desea emplear estos frutos guardados, se hierven hasta que se ablanden; entonces, se pisan y se forma una pasta que lleva incluidos los carozos y sus respectivas semillas. A esta pasta le suelen agregar un poco de grasa, la cual se toma en porciones con la mano y se come. También con esta masa se preparan unas bolas que se consumen enseguida o bien se guardan para la tarde o noche. De esta masa o panes se aprovechan las partes suculentas desechándose los carozos; algunos los tiran, mientras que otros los guardan (Charpentier, 1998).

También se hace añape, preparación frecuente de los indios Tobas; para lo cual se pisa el fruto fresco y se lo deja en remojo con abundante agua o leche, luego se sorbe la pulpa y se bebe el jugo (Charpentier, 1998).

Para preparar unos 3 litros de arrope se necesitan alrededor de 5 Kg. de frutos. Para su elaboración primero se limpian bien los frutos y se les da un hervor para ablandar la cáscara. Luego se los muele en el mortero. Se forma una pasta, la cual se coloca en el agua con que se hirvió la fruta. Se pone a cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente. Cuando adquiere color marrón se retira del fuego (Demaio *et al.*, 2002).

Para preparar un dulce tipo jalea se muelen los frutos y se los hierve a fuego lento, no se necesita azúcar pues es dulce.



Tronco y corteza de Chañar.

Fotografía tomada de Haene, E., & Aparicio, G. (2009). *Árboles Argentinos*. Buenos Aires: Albatros.

La medicina popular le atribuye múltiples propiedades. Se lo aconseja para el tratamiento de enfermedades respiratorias (tos, bronquitis, resfrío); el té de la corteza es usado como expectorante y el arrope se recomienda como el mejor jarabe para la tos. En el Chaco se usa el cocimiento de la corteza como remedio para la tos convulsa,

también se dice que combate las flatulencias. Y la misma corteza molida y mezclada con sebo facilita la extracción de las espinas. Fermentando los frutos se prepara una aloja de buena calidad, que a su vez se destilaba para obtener una aguardiente al que se le atribuyen propiedades antiasmáticas. (Demaio *et al.*, 2002).

Se comercializa en las ferias regionales es donde se lo puede encontrar en pequeñas cantidades, pero principalmente se recogen los frutos para autoconsumo.



Numerosos frutos integran el abanico alimentario que hoy se conoce como “frutos del monte”. Se trata de especies que crecen lejos de los campos de cultivo, al reguardo de la agricultura convencional y de los agroquímicos que en ella se emplean. En todos los casos sus semillas son originarias, ninguna ha tendido mejoramiento genético y crecen en el medio natural desarrollando sustancias pertenecientes al grupo de los compuestos fenólicos, hoy reconocidos por sus beneficios en salud humana a través de la inhibición de la proliferación de células cancerosas, reducción de la vascularización, protección de las neuronas de daños oxidativos, inhibición de los radicales libres y prevención de aterosclerosis entre otras (Muñoz Quezada, Olza Meneses and Gómez

Llorente, 2010). Estas características, fitoterapéuticas junto a la cimentada pertenencia a una antropología alimentaria regional permiten identificar a este

alimento como producto típico del Arca del gusto.

Este producto fue propuesto por: Graciela Di Benedetto y Lic Mylena Costamagna.

Bibliografía

Charpentier, Margarita. 1998. Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres del norte Argentino. INCUPO. Santa Fé. Argentina.

Demaió, Pablo; Karlin, Ulf Ola; Medina, Mariano. 2002. Árboles nativos del centro Argentino. L.O.L.A. Buenos Aires, Argentina.

Di Benedetto Puerto, G. B. 2010. Alimentación y nutrición en aborígenes wichí del Chaco Salteño. En L. O. Olaya, Alimentos y comidas en el NOA, un enfoque antropológico. Facultad de Medicina-Universidad Nacional de Tucumán. Tucumán, Argentina. págs. 207-221.

Giménez, A. and Quebracho, M. 2009. Anatomía de madera, corteza y anillos de crecimiento de *Geoffroea decorticans* (Gill. Ex Hook & Arn.) Buró. Vol. 17 (1,2) (16- 30).

Muñoz Quezada, S., Olza Meneses, J., and Gómez Llorente, C. 2010. Compuestos bioactivos de los alimentos de origen vegetal. En Á. Gil, Tratado de Nutrición. Madrid: Panamericana. Vol. II, págs. 397-427.

Pastor Arenas, 2003. Etnografía y Alimentación entre lo Toba-ñachilamoleek y Wichí-Lhuku'tas del Chaco Central (Argentina). Buenos Aires, Argentina

Chipá Caburé

El nombre Chipá Caburé proviene del idioma Guaraní y su preparación se realiza en Argentina y también en los países y regiones donde viven los guaraníes: Paraguay, Brasil y en Bolivia la parte lindera a Brasil. El caburé es un búho pequeño que habita en zonas boscosas del Paraguay y de la Argentina.

Los guaraníes son un pueblo indígena y también se llama guaraní al idioma de esta etnia. Hoy es lengua oficial del Paraguay y es hablado por el 90% de su población. La palabra guaraní viene del mismo idioma y significa guerrero, deriva de la raíz guaranítica guar, voz que se asocia a la guerra, posiblemente onomatopeya, originado en un grito de guerra. Fueron gente pacífica y hospitalaria, pero en la guerra se entregaban del todo y era un honor morir en defensa, especie de espartanos selváticos. Los Jesuitas desarrollaron muchas misiones con los guaraníes

Como cazadores recolectores, su dieta estaba basada en la caza, la pesca y frutos de la selva, pero también eran agricultores.

Muy importante en su alimentación es la yuca o mandioca, raíz que comen de diversas formas y también su fécula que extraen de su pulpa. La palabra guaraní Chipá significa torta o pan. Hay numerosas variedades de pan de mandioca en los pueblos de origen guaraní. En Brasil conocido como pão de queijo, más livianos como los cuñapé otra variedad cercana a las sierras de Bolivia.

El Caburé es un pan antiguo y tradicional entre las tribus guaraníes. La masa se adhiere a una rama o palo de escoba y se cocina sobre el carbón, mientras se va girando. Se come con butifarra (embutido), queso paraguayo o miel.

Son deliciosos comidos al pie del fuego, tal vez esta es la razón por la cual es una elaboración fundamentalmente casera y casi no se comercializa. Ya que luego se endurecen a modo de galleta.

Los caburé se cocinan sobre la llama pero también es posible cocinarlos en el Tatacua, un horno de barro guaraní donde se cocina todo desde los chipa, la sopa paraguaya (torta a base de harina de maíz muy fina, cebolla y queso casero y también las carnes, principalmente de cerdo y chivito. Si bien los caburé se cocinan a Tatacua abierto, lo original es sobre brasas sobre la tierra.



Tatacua, horno guaraní

La receta de preparación del Chipa Caburé (Kusmín, O) es la siguiente:

150 g. de grasa o manteca de leche, 4 huevos, 150 g. queso de campo rallado grueso (semi estacionado), 1 taza de leche, 2 cucharaditas de sal fina, 1 cucharada de anís (optativo) y 1 kg de fécula de mandioca

Se mezclan los ingredientes, y al final se

agrega la fécula de mandioca. Si la masa queda dura, hay que seguir amasándola hasta que quede más tierna y si es necesario se regula la humedad. Debe quedar una masa de textura firme capaz de adherirse al palo de madera. El palo debe ser de madera limpia sin barniz, ni pintura. Se lo forra con la masa hasta unos 8 cm. Se cocina dando vueltas sobre brasas de carbón o de leña hasta que esté dorado y la masa cocida (se comprueba la cocción cuando se suelta fácilmente de la madera)



Kusmin, O. Oberá (Misiones) – Fiesta de Colectividades y Pueblos originarios



Fotografía tomada por Liliana Villar. Fiestas Populares – propiedad Familia Villar Encarnación Paraguay.

Si se observa la costumbre autóctona, se cocina un chipá caburé por palo con punta cerrada en la masa. En Oberá, Misiones, Argentina son abiertos y se producen varios por cada palo, lo que posiblemente sea una adaptación más comercial.



Fotografía tomada por Liliana Villar. Fiestas Populares – propiedad Familia Villar Encarnación Paraguay.



Fotografía tomada del Blog sobre cultura guaraní – Festividad de San Juan víspera del 24 de junio. <http://rescatando-mi-cultura-guaran.blogspot.com.ar/2013/06/fiesta-de-san-juan-bautista-patrono-de.html>

El Chipá paraguayo de masa más densa, tiene variedades como el **mbju** cocido a la chapa o sartén. (Recetario Latinoamericano de los Cocineros de Terra Madre I) y también **el Chipá Caburé**.

Hay que recordar que como en otras culturas de origen pagano, la evangelización en este caso en manos jesuíticas, transformó fiestas paganas en una cristiana, la celebración de San Juan Bautista patrono de la provincia argentina de Corrientes. Los Chipá Caburé son típicos de esta festividad.

“Tradicionalmente la celebración es el 24 de junio, y donde se encienden fogatas en la noche previa. Por eso en cada fiesta de San Juan el fuego es el principal protagonista

Tatapyi Ari Jehasa (Pasada sobre las brasas)
Cuando las llamas se extinguen y quedan solamente los carbones bien encendidos, se los esparce sobre un área de más o menos un metro de ancho por cinco metros de largo, uniformemente. La gente, descalza, camina sobre las brasas gritando al comenzar "Viva San Juan" o "Viva el Señor San Juan". Es creencia general que no debe haber cenizas sobre las brasas, que las plantas de los pies deben estar secas, que se debe apoyar todo el pie y caminar sin prisa, naturalmente y sin miedo.

En algunos pueblos el tata ári jehasa se realiza a media noche del 23 al 24 de Junio, en otros a cualquier hora de la noche del 23. Pelota Tata (pelota encendida) Se prepara una pelota de trapo, aproximadamente del tamaño de una pelota de fútbol de campo, bien empapada con brea y kerosene o algún otro combustible, se le prende fuego y se patea la pelota entre la concurrencia. Este juego es un poco riesgoso para los participantes como para los observadores, ya que la pelota tiene fuego y la gente para evitarla la envía hacia cualquier parte sin importar quien pueda salir lastimado. Pero durante la fiesta se prenden 2 o 3 pelotas, que se apagan muy rápido. Toro Candil (toro encendido) Es una parodia de la corrida de toros, una fiesta nocturna en la plaza u otro espacio abierto, a la luz de las antorchas. Con varas de madera se hace el cuerpo del toro, la cola, sin las patas, revestidas de lona. En las astas se ata un mechón de estopa o de trapo empapado en

brea o kerosene o algún otro combustible, al que se prende fuego. Dentro del armazón va el que hará de toro, que debe tener la habilidad suficiente para desempeñar un buen papel en la parodia. Otras veces el "toro" va cubierto simplemente con un armazón que figura solo la cabeza de la bestia, sin el cuerpo. Juda Kái (quema del Judas) Generalmente se hace un muñeco de trapo. Rellenado con petardos y trapos viejos y luego se quema en la noche de la fiesta. Se le viste con ropa vieja, generalmente con pantalones negros, rellenos con petardos y trapos viejos, zapatos viejos, camisa y un sombrero Se lo ata del cuello y se lo cuelga por un palo alto, ya rociado con kerosene. Luego a una hora determinada de la noche se le prende fuego".

En este escenario el Chipá Caburé encuentra su mejor lugar alrededor de las brasas, se hornean y se disfrutan en esta antigua festividad entre danzas y espectáculos vinculados con el fuego.

El chipa caburé, solo se produce artesanalmente en familias y se comercializa en las fiestas populares. Solo en mercado directo, por las razones que ya se expusieron. Este producto está en riesgo de desaparición por la poca difusión que tiene fuera de los grupos familiares y la disminución de la importancia de las fiestas patronales o populares.

Este producto fue propuesto por Otilia Castro de Kusmin.

Bibliografía

Kusmin, O. Recetario Latinoamericano de los Cocineros de Terra Madre I. 2012

<http://rescatando-mi-cultura-guaran.blogspot.com.ar/2013/06/fiesta-de-san-juan-bautista-patrono-de.html>

Chirimoya

La chirimoya, cuyo nombre científico es *Annona cherimolia* Mill, posee variaciones en la denominación según regiones: Chirimoya, Chorimolla, Anona, Uruata (lengua purhépecha), Michoacán (Agustín, Rebollar, 1996).

La chirimoya es uno de los denominados “cultivos perdidos de los incas” (Popenoe *et al.*, 1989). Estos frutos se obtienen de un árbol, perteneciente a la familia de las Annonaceae, que alcanza generalmente los 7.5-8 m de altura (Toral, 1987). Son frutos muy delicados, con un periodo de conservación limitado, deben ser recolectados cuando aún no están maduros y transportados y almacenados con gran cuidado, hasta su consumo.



Las chirimoyas son de agradable sabor, cremosas, jugosas y con alto contenido de azúcar y se consumen habitualmente como fruta fresca (Zavalaga Tejad, 2007). Para consumirlas es necesario dejarlas madurar. La forma de saberlo es presionar un poco con un dedo la piel y si cede es que está madura. La manera de comerlas es partirlas por la mitad (quitar el eje central que es amargo) y con una cucharita ir comiendo la pulpa; teniendo cuidado de no comer la piel ni la semilla. También se emplean para la elaboración de helados, néctares, ensaladas de frutas, galletas y en yogurt (NRC, 1989; Cárdenas, 1969).

La chirimoya es una fruta altamente nutritiva, es rica en carbohidratos, entre los que predomina la glucosa y la fructosa; tiene alto valor energético y contenido de minerales y es rica en fósforo, potasio, agua, fibras y varias vitaminas, principalmente en vitamina C (Agustín, Rebollar, 1996). Las semillas son venenosas; si se ingieren producen una acción emeto-catártica (Niembro, 1986).

La producción actual sigue siendo con los métodos tradicionales de cultivo de muy baja productividad por superficie: generalmente se encuentran en los huertos y jardines para autoconsumo.

Originaria de los valles altos del Perú, Ecuador, Colombia, Bolivia y norte de la Argentina, la Chirimoya fue cuidadosamente cultivada por las poblaciones indígenas de América Latina, siendo para éstas de gran importancia (Castillo *et al.*, 1997).

El árbol ya se había extendido hacia el sur de México, América Central y la parte septentrional de América del Sur cuando lo conocieron los conquistadores en el siglo XVI. Sin embargo, no fue hasta el siglo XVIII cuando las semillas de la chirimoya llegaron

a España y Portugal, desde donde pasaron a Italia, Egipto y Palestina y, finalmente, al resto del mundo (Zavalaga Tejad, 2007).

En la actualidad, sólo resulta familiar para un grupo limitado de consumidores fuera de la región y es casi totalmente ignorada por la corriente principal de la ciencia agronómica (Van Damme, Scheldeman, s/a).

En el actual territorio de Perú, Ecuador, Colombia, Bolivia y la Argentina existen especímenes silvestres, en huertos y jardines. La producción en estos países, emplea los métodos tradicionales de cultivo y es de muy baja productividad por superficie. En la Argentina, se halla

principalmente en Salta (Legname, 1982; Killen *et al.*, 1993; Hilgert, 1999). La producción representa una fracción muy baja respecto del total de frutas, en razón de que no existe un mercado desarrollado en los países mencionados anteriormente (Legname, 1982; Killen *et al.*, 1993; Hilgert, 1999). Sin embargo en España, Chile, Australia, Israel y USA se conocen plantaciones comerciales (Gardiazabal, Rosenberg, 1993).

Este producto fue presentado por Aldana Gatti.

Bibliografía

Gardiazabal, F. and Rosenberg, G. 1993. El cultivo del chirimoyo. Universidad Católica de Valparaíso, Facultad de Agronomía. Valparaíso. 145p

Van Damme, P. and Scheldeman, X. s/a. El fomento del cultivo de la chirimoya en América Latina. Facultad de Agricultura y de Ciencias Biológicas Aplicadas de la Universidad de Gante, Bélgica.

Zavalaga Tejad, G. B. 2007. Valor Nutricional de la Chirimoya. Universidad San Martín de Porres. Lima, Perú. 5pp.

Chivito criollo del norte

Neuquino

La zona norte de Neuquén presenta un sistema de producción tradicional basado en la cría de caprinos en forma extensiva y trashumante. Esta actividad ocupa hoy a más de 1200 familias asentadas en los departamentos Chos Malal, Minas, Pehuenches, Ñorquín, Loncopue y Añelo.

Este sistema tiene un alto reconocimiento regional en el mercado por las condiciones ambientales de crianza, la excelencia de su producto basado en la raza “criolla neuquina” y el saber hacer de sus productores. La competencia de productos similares pero de inferior calidad, provenientes de provincias vecinas Río Negro, La Pampa, que utilizan la reputación del producto regional motivó en el 2005 la construcción de un resguardo legal para diferenciarlo en el mercado (SeCyT - PID 449/03).

Estos elementos han sido el fundamento de la solicitud presentada por productores, comercializadores y transformadores a la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentación (SAGPyA) para la obtención de la Denominación de Origen (DO) para el Chivito criollo del norte de Neuquén. La implementación de la DO implica la adecuación del establecimiento de Faena en función de las exigencias del protocolo para garantizar la calidad y trazabilidad del producto.

Desde la crianza hasta la faena, todo el ciclo productivo es realizado en la región norte de la Provincia del Neuquén. Todas las actividades de campo son realizadas por las familias crianceras (criadores) quienes realizan la trashumancia como relicto histórico derivado de la comprensión del ambiente. Los matarifes habilitados para la faena son de la región y en el matadero Frigorífico, la mano de obra utilizada también es local, a su vez el Consejo Regulador de la Denominación de Origen del Chivito Criollo del Norte Neuquino tiene un socio productor que es quién certifica al final de la cadena que se cumpla con el protocolo de calidad, lo que garantiza que el valor agregado de éste producto genuino que identifica al Norte de la provincia queda enteramente en la región.

La venta del producto certificado se realiza actualmente a nivel local y regional, llegando a las bocas de expendio del Alto Valle de Río Negro y Neuquén. El volumen es del orden de 5000 chivitos certificados por año, aunque existe un potencial de llegar a los 20.000 ejemplares.



Este producto fue presentado por Graciela Grosso, Aldana Gatti y Hugo Cetrángolo.

QUE ES LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN (D.O)?

Indica que una determinada mercadería fue producida íntegramente dentro de una región particular.

Especifica las características y calidad de ese producto.

Reconoce el valor de un sistema de producción y que el mismo se debe a las condiciones del lugar y a los trabajos realizados por las personas.

Brinda un sello de calidad que contribuye al reconocimiento del producto y su posición en el mercado.

PARA QUE SIRVE LA D.O?

Para defender a un producto evitando el uso de su nombre por aquellos productores no registrados o de otras zonas.

Proteger el sistema de producción de una región y el recurso genético local.

Incrementar el precio del producto en comparación con otros parecidos no certificados.

Ofrecer garantía de que se adquiere un producto con una calidad específica y que la misma se mantiene en el tiempo.

Beneficiar a sus productores, comercializadores y consumidores.

CÓMO ES LA ASOCIACIÓN DEL CONSEJO REGULADOR DE LA DENOMINACIÓN DE ORIGEN "CHIVITO CRIOLLO DEL NORTE NEUQUINO"?

Esta asociación está conformada por: Criadores y comercializadores de chivitos del norte neuquino. Tiene personería jurídica y una Comisión Directiva con representantes de Comercializadores locales y criaderos de los diferentes departamentos.

Sus principales funciones son:

- Trabajar para que se reconozca la cultura, la forma de vida y de producción de los criaderos del Norte Neuquino.
- Proteger la genética del Chivito Criollo de la región.
- Organizarse para poder comercializar con más calidad sus chivitos.

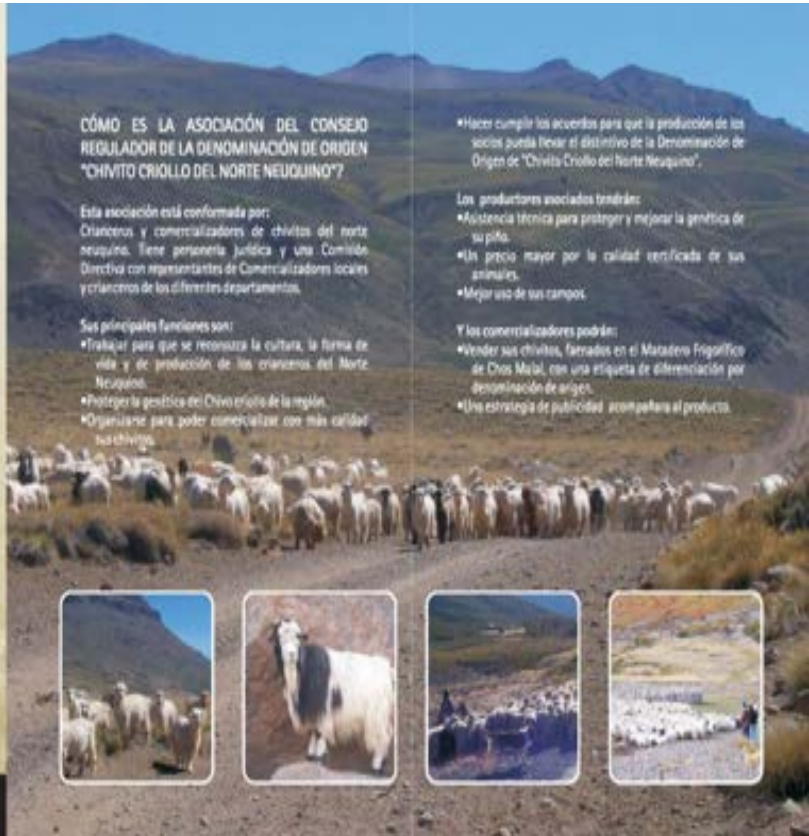
• Hacer cumplir los acuerdos para que la producción de los socios pueda llevar el distintivo de la Denominación de Origen de "Chivito Criollo del Norte Neuquino".

Los productores asociados tendrán:

- Asistencia técnica para proteger y mejorar la genética de su piña.
- Un precio mayor por la calidad verificada de sus animales.
- Mejor uso de sus campos.

Y los comercializadores podrán:

- Vender sus chivitos, fardados en el Matadero Frigorífico de Chos Malal, con una etiqueta de diferenciación por denominación de origen.
- Una estrategia de publicidad acompañara al producto.



SEPTOR CHIVITOS

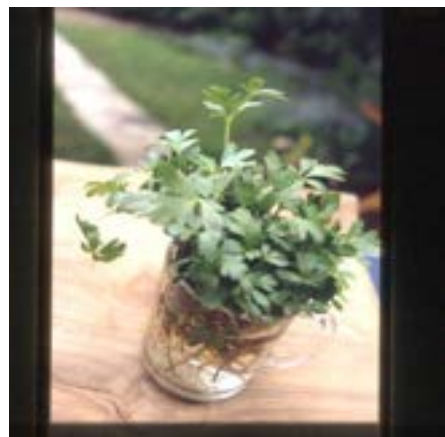
Cilantro Patagónico

El nombre científico: *Sanicula graveolens* y las denominaciones más comunes son: cilantro silvestre, cilantro del campo, cilantro del cerro y pangui-namun.

El Cilantro Patagónico es una hierba perenne perteneciente a la familia de las Umbelíferas (Apiáceas) que puede alcanzar los 10 cm de altura, ramificada y es algo rastrera o tendida, cuyo interés radica principalmente en las hojas que son utilizadas como condimento para las comidas. Las hojas son bien recortadas, partidas, de 5 a 10 cm, con largos pecíolos. Las flores son pequeñas, amarillas, dispuestas en umbelas poco conspicuas y los frutos son pequeños, globosos y espinosos.

Prospera en montañas del centro de Chile (Regiones IV a X), Mendoza y Patagonia andina y esteparia de Argentina (provincias de Chubut, Neuquén, Río Negro y Santa Cruz), en laderas soleadas de hasta 1400 m de altitud. Florece y fructifica de octubre a febrero.

Sus hojas olorosas son muy apetecidas por comunidades mapuches (araucanas) para condimentar ensaladas, guisos y sopas, frescas o deshidratadas. Su sabor es más fuerte y apetitoso que el cilantro cultivado (a veces asilvestrado) o coriandro común, cultivado, de origen europeo (*Coriandrum sativum*), del Mediterráneo oriental.



Se conocen unas 40 especies del género *Sanicula* de las cuales por lo menos siete son comestibles en Asia oriental y SW de Norte América (California) o de usos medicinales.

Desde tiempos antiguos esta especie ha sido apreciada y utilizada por las comunidades mapuches (araucanas). En la actualidad hay una visible disminución de abundancia del cilantro patagónico atribuible a que es apetecido por el ganado, especialmente las ovejas.



En Bariloche, Argentina, se recolecta silvestre en el Cerro Otto y se vende casa por casa, en algunos barrios, pero en escasas cantidades.

Este producto fue presentado por Eduardo Rapoport y Ana Ladio.

Bibliografía

Ilustración de Sanz, en Rapoport, E.H, Ladio, A, y Sanz, E.H. 1999. Plantas Nativas Comestibles de la Patagonia Andina Argentino-Chilena. Parte I. CRUB, Univ. Nac. Comahue, 81 pp.

Ladio, A.H. Gathering of wild plant foods with medicinal use in a Mapuche community of northwest Patagonia. Chapter 13 in Pieroni, A. & Price, L.L. 2006. Eating and Healing. The Haworth Press Inc., N.Y.

Confitura de uva

La confitura o Mermelada de uvas es un producto típico de la región de Cuyo, lugar donde se cultivó la vid desde la época colonial. Es una mermelada que puede tener o no agregado de azúcar que no lleva conservantes ni aditivos, cuyo sabor es muy particular, propio del azúcar caramelizado de este milenario y saludable fruto, la uva. Al principio se siente un dulce intenso, pero que rápidamente se diluye en boca con un excelente retrogusto.

Las confituras de uvas son un producto que se elabora con cualquier variedad de uva, inclusive combinando diferentes varietales. En el primer caso se disfruta de las características propias de la variedad. Las uvas que prevalecen en Argentina son: Bonarda, Torrontés, Tempranillo, Cabernet Sauvignon, Chardonnay, Malbec, Merlot, Cereza entre otras.

Desde la llegada de los inmigrantes, la región de Cuyo cultiva la uva, siendo ésta uno de sus recursos más significativos. Con el tiempo y gracias a la excelente adaptación del fruto, se convirtió en un recurso no solo alimentario sino también cultural. En los últimos tiempos, la uva, se ha posicionado como un producto significativo del mercado regional. Además, cada sector de la vitivinicultura se ha especializado, investigado, y mejorado con el uso de tecnologías de vanguardia. Sin embargo, algunos productos artesanales de la región, con sabores y saberes tradicionales se encuentran casi extintos, ya que se fueron reemplazando por productos industrializados con sabores más homogéneos y suaves.

La cosecha de la uva comienza en diciembre y con ella la primera elaboración de las confituras. La receta tradicional

implementada por las poblaciones locales y los pequeños productores regionales consiste en una serie de pasos:

Primero deben lavarse las uvas y hacerles un pequeño corte para extraerles las semillas. Luego se las pesa y por cada kilo debe agregarse 600g de azúcar (de uva o de caña). Se las coloca en capas en un recipiente enlozado y se deja durante toda la noche en maceración. Al día siguiente, se debe pasar el contenido a una cacerola y se las lleva a fuego, revolviendo continuamente hasta obtener el punto mermelada. La confitura de uvas se sirve como acompañamiento de quesos cremosos, de cabra o de oveja, como postre o entrante. También se utiliza en preparaciones de platos con carnes.



Confituras de Uva, productos artesanales. Fotografía tomada por Adriana Polizzotto, 2013.

En la provincia de San Juan, Mendoza y La Rioja existen pequeños productores artesanales de confituras de uvas, concentrándose la elaboración en los meses de vendimia, desde diciembre a marzo. También hay producciones comerciales más grandes pero utilizan aditivos y conservantes. Los dulces y confituras de uvas elaborados en forma totalmente artesanal y durante el periodo de vendimia se comercializan en cantidades pequeñas, en la región y en otras provincias.

Este producto fue presentado por Adriana Polizzotto.

Cuaresmillo

Se lo llama comúnmente cuaresmillo siendo la denominación científica *Prunus persica* (L) Batsch. El cuaresmillo es una variedad de durazno o melocotón que se encuentra al norte del país. Es un fruto, cuya recolección coincide con la época de la Cuaresma, de dónde toma origen su denominación popular. El fruto es pequeño y tiene la característica de poseer poca pulpa y mucho corazón.



Se los prepara habitualmente en dulce o en almíbar, porque al ser pequeño y no muy carnosos, no se consume fresco. El dulce de cuaresmillo salteado es uno de los dulces más antiguos. La preparación consiste en pelar los cuaresmillos y, con el azúcar, hacer un almíbar e introducir los frutos; se debe cocinar hasta que estén tiernos y el almíbar tome punto. También se lo usa en comidas populares como en las carbonadas norteñas.

En la actualidad no hay plantaciones comerciales de cuaresmillos para la obtención del fruto, sólo se suelen encontrar plantas aisladas en las zonas rurales y en hogares campesinos principalmente en las provincias de Tucumán, Salta y otras provincias del noroeste argentino.

En la actualidad es una especie que se utiliza como portainjertos de variedades comerciales de duraznos en todas las regiones frutícolas del país. Los árboles injertados sobre este porta injerto son vigorosos y se caracterizan porque desarrollan un buen sistema radicular, tanto en superficie como en profundidad.

Es un árbol que en el norte de la Argentina fue de suma importancia para las comunidades locales, ya que con los frutos se elaboraba uno de los dulces más tradicionales y populares.

En la actualidad no es un fruto que se encuentre fácilmente en las verdulerías del país, así como tampoco se encuentran en los mercados los productos derivados de él como dulces y almíbares; pero sí se lo conoce como portainjertos de las variedades comerciales de durazno.

Generalmente, las familias campesinas que poseen alguna planta de cuaresmillo la conservan para autoconsumo y sólo se lo suele encontrar elaborado en forma de dulce o almíbar en los mercados y en las ferias de productos regionales del norte. Es un plato típico de los restaurantes de esa región, principalmente orientados a los turistas.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Bibliografía

http://www.tierradegauchos.com/joom/index.php?option=com_content&view=article&id=104:comidas-tipicas-de-jujuy&catid=75:comidas&Itemid=108

Lecuona de Prat, Fernando. 2006. 100 años de cocina salteña. Editorial EUCASA / B.T.U.

[http://www.atlantebotanica.unito.it/page.asp?xsl=tavole&xml=sistemica.angiosperme&tavola=Prunus persica1](http://www.atlantebotanica.unito.it/page.asp?xsl=tavole&xml=sistemica.angiosperme&tavola=Prunus%20persica1)

Diente de León,

Amargón, Taraxacón

Su nombre científico es *Taraxacum officinale* y pertenece a la familia de las Compuestas. En diferentes partes del mundo se conoce con otros nombres: Blowball, Cankerwort, Cochet, Common Dandelion, Couronne de Moine, Dandelion Extract, Dandelion Herb, Délice Printanier, Dent de Lion, Dudal, Endive Sauvage, Fausse Chicorée, Florind'Or, Florind'Or, Herba Taraxaci, Laitue de Chien, Leontodon taraxacum, Lion's Teeth, Lion's Tooth, Pisseau Lit, Pissenlit, Pissenlit Vulgaire, Priest's Crown, Pu Gong Ying, Salade de Taupe, Swine Snout, Taraxaci Herba, Taraxacum, Taraxacum dens-leonis, Tête de Moine, Wild Endive. (Medline Plus, 2012).

Es originaria de Europa pero se ha naturalizado en todo el mundo.



Hojas de Diente de León

Fotografía tomada de Ecoterrazas, 2013.

El diente de león es una hierba de unos 20 cm de altura. Sus hojas son verde claro. Tienen bordes muy recortados y muestran en conjunto forma de roseta.

Al cortarlas desprenden una leche o latex vegetal. A partir del centro de las rosetas nacen sus flores que son de color amarillas-anaranjadas y se encuentran sostenidas por un tallito hueco. Al marchitarse la flor se convierte en un plumerillo blanquecino esférico. Allí están las semillas cada una con un sistema de vuelo propio tipo "Paracaídas" que permite esparcir las semillas con una brisa suave o un movimiento del plumerillo, estructura conocida como panadero y que resultan el deleite de los niños. (Charpentier, 1998).



Diente de León.

Fotografía tomada de Ecoterrazas, 2013

En el Norte argentino, crece y florece durante el invierno y durante toda la primavera. Se la encuentra entre los pastos y a la orilla del camino.

La flor característica del Diente de León permite diferenciarlo de la Achicoria del monte cuyas hojas son muy parecidas condición que genera frecuentes confusiones.

La raíz es gruesa no ramificada. Al cortarla expulsa un látex vegetal amargo.

Por su composición alimenticia puede afirmarse que se parece a las hortalizas pero con un contenido nutricional ligeramente superior. Tiene buena composición en minerales, en Vitamina A y en fibra dietaria.



Plumerillo.

Fotografía tomada de Ecoterrazas, 2013.

Puede reemplazar cualquier verdura en preparaciones gastronómicas. Es ideal para integrar una dieta hipocalórica. Se consume principalmente en ensaladas. Son muy sabrosos los brotes jóvenes y tiernos. Se aconseja picar bien finitas las hojas y acompañarlas con huevo duro. Para quitar el sabor amargo pueden remojarse las hojas 1 hora pero esto reduce los nutrientes. También se preparan los brotes florales en vinagre como pickles. Con éstos pueden acompañarse diversos tipos de carnes. (Charpentier, 1998)

Además del uso en alimentación ya señalado, se trata de un alimento que goza de una tradición curativa fuertemente arraigada a la medicina popular y regional. La gente usa las partes de la planta que están sobre la tierra y las raíces para hacer medicamentos con diferentes supuestas aplicaciones medicinales, se emplea pretendiendo curar diversos trastornos pero, hasta el momento, no hay suficiente evidencia científica para determinar si es o

no eficaz. Se usa para la falta de apetito, las molestias estomacales, las flatulencias, los cálculos de los riñones, el dolor de las articulaciones, los dolores musculares, el eczema y para los moretones. También para aumentar la producción de orina y como laxante. Además actuaría supuestamente, como un tónico para la piel, la sangre y la digestión. Algunos usan el diente de león para el tratamiento de infecciones, especialmente virales y para el cáncer; esta situación resulta delicada ante la falta de evidencia científica.

Natural Medicines Comprehensive Database (La Base Exhaustiva de Datos de Medicamentos Naturales) clasifica la eficacia, basada en evidencia científica, de acuerdo a la siguiente escala: Eficaz, Probablemente Eficaz, Posiblemente Eficaz, Posiblemente Ineficaz, Probablemente Ineficaz, Ineficaz, e Insuficiente Evidencia para Hacer una Determinación. Es en esta última categoría donde ha clasificado transitoriamente al Diente de León por lo que hay que ser muy prudentes en la interpretación y difusión de sus beneficios. (Medline Plus, 2012).

Es de distribución mundial y en Argentina se extiende principalmente en el Norte, y Centro del país y hasta el Norte de la Patagonia.

No se describe consumo cultural aborigen en forma exclusiva pero es factible que la población originaria regional lo haya incorporado ocasionalmente a su patrón alimentario.

No hay registro de producción regional y no se comercializa en la República Argentina, sino que se recolecta en forma silvestre y se produce a nivel "huerta familiar."

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto y Marta Nuñez de Kairuz.

Bibliografía

Charpentier, M. (1998). Amargón, diente de león, taraxacón. En M. Charpentier , *Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres del Norte argentino*. (págs. 38-40). Buenos Aires: INCUPO.

Ecoterrazas. (28 de Octubre de 2013). Recuperado el 10 de Marzo de 2014, de Ecoterrazas: <http://www.ecoterrazas.com/blog/diente-de-leon-verdura-sustituto-del-cafe-y-buen-amigo-del-higado>

MedlinePlus. (24 de Diciembre de 2012). Recuperado el 10 de Marzo de 2014, de MedlinePlus: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/natural/706.html/>

Doca

El nombre científico de esta especie vegetal es *Morrenia odorata*. Pertenece a la familia de las *Asclepiadáceas*.

En el Noroeste argentino se llama "Doca", en el Noreste se lo denomina "Tasi" o "Tase". También se la nombra *Guaicurú rembiú* (comida del guaycurú en guaraní), *Isipoa / Isipó'í / Isipoí*, Panadero, Parra estranguladora, *Sonckockómer* (corazón verde en quichua, por la forma y color de su fruto), *Supuaroki y Uruma* (Izoceño - guaraní), Tasi, Tasi fragante, Taso.

Es una enredadera vivaz con látex, que vegeta en primavera y verano cuyos tallos alcanzan de 3 a 5 m de largo y alrededor de 4 mm de diámetro; se enroscan a cualquier estructura. Sus hojas son de son de 3-6 cm de longitud, dimorfas, opuestas, enteras, pecioladas, las superiores triangular-hastadas, las hojas inferiores son ovado lanceoladas, pubescentes en ambas caras pero más en la inferior. Sus flores están dispuestas en ramilletes aparasolados en las axilas de las hojas de alrededor de 1 cm de color blanco verdoso, con perfume agradable, compuestas por 5 piezas en cáliz y corola, esta última a manera de una estrellita de 5 puntas. El fruto es un folículo liso, ovoideo de entre 8 y 14 cm de largo y repleto de numerosas semillas de color castaño oscuro, rugosas y comprimidas, que terminan en un mechón de pelos sedosos que participan en su diseminación.

Las flores blancas se hacen notar por su delicado perfume. La fruta tiene forma de pera, es verde clara.

En el Norte argentino se conocen 4 variedades de doca comestibles. Es una especie muy difundida. Se la encuentra en

los yuyales y matorrales. (Charpentier, 1998)



Fruta de doca, Fuente: Compagnia del giardinaggio, 2009.

M. odorata fue estudiada en la Facultad de Agroindustrias de la Universidad Nacional del Nordeste en Argentina. Resultó ser apta para el consumo humano cuando se emplea en formas sencillas como las cocciones de la raíz, infusiones de hojas y frutos y en el agua para el mate.

Del análisis nutricional de los frutos resulta que *M. odorata* evidencia cantidades elevadas de calcio, hierro y magnesio, pudiendo sustituir frutos comerciales de difícil acceso debido a las distancias a centros urbanos y por razones económicas. Así utilizando recursos naturales regionales como la "doca" o "tasi" se puede lograr una mejor nutrición y salud en consonancia con el derecho a la soberanía alimentaria. (Benítez, Chifa, & Giménez, 2001)

Las frutas pequeñas se pueden comer crudas junto a sus semillas tiernas. Tienen sabor dulce y agradable. La fruta madura puede prepararse en guiso, hervida o rellena. Entre los tobas, wichi y otras etnias del Norte y Noreste argentino hay varias recetas que incluyen la fruta cruda, dulce, arropes o la fruta asada o frita. También se la prepara a la parrilla, al horno y al rescoldo. Éstas últimas son las preparaciones típicas de aborígenes y criollos chaqueños. El tasi puede utilizarse

en salsas de pizzas y estofados.

Las hojas muy tiernas también se consumen cosechadas cuando la planta está sin frutos. Se hierven, se muelen y se hacen freír con huevos. También, las flores tiernas una vez hervidas son comestibles: se preparan en sopas y ensaladas. La resina blanca de la planta de doca se usa como pegamento de papel.

Además de los usos en la alimentación, en medicina tradicional se utilizan raíces, tallos y hojas. Diversos autores refieren que la raíz y los frutos de esta especie presentan atributos presuntamente medicinales, tales como galactógenos o sea facilita la lactancia; el látex calmaría el dolor de caries dentales; también se postula que eliminaría verrugas, facilitaría la caída de dientes enfermos, calmaría dolores de la dentición, sería eficaz en gárgaras contra la difteria e inflamaciones de la garganta. Sin embargo existen referencias sobre una presunta toxicidad de las partes aéreas (tallos y hojas) de ésta especie para el ganado mayor incluso causándoles la muerte. *M. odorata* fue suprimida de la Farmacopea Nacional Argentina 1º Edición. (Benítez, Chifa, & Giménez, 2001)

Los antiguos pobladores conservan la doca

disecándola previamente y así se evita su fermentación. Para ello retiraban el núcleo, se enhebra cada mitad en un hilo resistente y se cuelga en un lugar fresco y ventilado.

En Argentina es típica de la flora chaqueña pero también se encuentra en otros ecosistemas como Sur de Brasil, Paraguay, Bolivia, Uruguay y Norte y Centro de Argentina (La Pampa, San Luis, Buenos Aires, Córdoba, Santa Fe, Santiago del Estero, San Juan, Entre Ríos, Corrientes, Jujuy, Salta, Tucumán, Chaco, Formosa). Es una especie de hábitat variable; se la puede encontrar en selvas húmedas y umbrías como en bosques secos, a lo largo de caminos, cercos y alambrados.

En general se describe su uso por parte de los criollos pero puede integrar eventualmente el abanico alimentario de las etnias del Chaco Argentino. No es un alimento exclusivo de los pueblos originarios. No existen registros de producción en Argentina, dado que el producto no está disponible para su comercialización, sino que la producción se limita al consumo familiar.

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto y Marta Nuñez de Kairuz.

Bibliografía

Benítez, M. E., Chifa, C., & Giménez, M. C. (2001). *Aprovechamiento del "tasi" en medicina vernácula y como una alternativa en la alimentación humana*. Roque Saenz Peña Chaco: Cátedra de Farmacobotánica - Cátedra de Química Analítica I.Facultad de Agroindustrias - UNNE.

Charpentier, M. (1998). Doca. En M. Charpentier, *Valores nutricionales de las plantas silvestres alimenticias del Norte argentino* (págs. 28-31). Buenos Aires: INCUPO

Compagnia del giardinaggio. (18 de Octubre de 2009). Recuperado el 04 de Marzo de 2014, de <http://www.compagniadelgiardinaggio.it/phpBB3/viewtopic.php?t=19656>

Freyre, M. R., Baigorria, C. M., Rozycki, V. M., Bernardi, C. M., & Charpentier, M. (2000). Vegetales silvestres sub explotados del Chaco argentino y su potencial como recurso alimenticio. *Archivos Latinoamericanos de nutrición*, 50(4).

Dulce de Membrillo Rubio

El membrillo, fruto del membrillero (*Cydonia oblonga*) de la familia de las rosáceas, y único del género *Cydonia*, es originario de la región del Cáucaso y de las tierras circundantes. Se cree que su cultivo pudo ser anterior al de la manzana, siendo un fruto que en la antigua Grecia se consideraba el “símbolo del amor” y la fecundidad, la tradición señala que las recién casadas mordían un membrillo antes de entrar a la habitación nupcial para perfumar su primer beso.

La introducción de las plantas de membrillo en San Juan, según los historiadores data de más de 100 años, destacándose el membrillo amarillo del departamento de Jáchal, en la provincia de San Juan.

El membrillo es una fruta dura, terrosa y astringente en boca, de sabor ácido, por eso precisa de la cocción para que su agradable aroma se transmita también a su sabor. Al cocinarlos, las paredes celulares que son ricas en pectinas, se rompen y ablandan, la astringencia provocada por los taninos se suaviza, además, el color de la pulpa blanquecina se torna amarilla dorada, debido al calor y al pH, la reserva de compuestos fenólicos incoloros se convierten en pigmentos antocianicos.

Los membrillos son piezas grandes, con una forma similar a las peras pero algo más deforme o ruda. La mayoría de las variedades tienen un color amarillo, su piel es lisa y en ocasiones brillante, cuando la piel está verdosa conviene dejar madurar el membrillo, y si aparecen manchas es que está demasiado maduro, lo que no es ningún problema para hacer el dulce.

El membrillo por sí solo es una fruta baja en

calorías (unas 40 Kcal. por cada 100 gramos), apenas contiene azúcares, pero al ser preparado generalmente como dulce de membrillo, la situación cambia considerablemente, ya que la adición de azúcar es, generalmente, el peso equivalente de la fruta.

La vitamina que se destaca es la vitamina C (13 mg de vitamina C/cada 100 gr). El contenido de potasio es el elemento más destacable del membrillo, así como la fibra y los taninos.

Cuando se elabora compota, mermelada o dulce de membrillo, gracias a la pectina que posee la pulpa no es necesario añadir ningún ingrediente adicional para obtener la textura densa o consistente, conviene saber que si no pelamos la fruta, el aroma y el sabor serán más pronunciados.

La madurez de los membrillos coincide con el otoño sanjuanino, donde se mezclan sus aromas con los colores amarillo cobrizos.

El Dulce de Membrillo Rubio se produce en San Juan, es un producto reconocido por su calidad particular, derivada de su origen en la zona de Jáchal y de una profunda tradición en su elaboración en la Provincia, que data de más de un siglo.

Su color, textura, sabor y presentación llevan la impronta de generaciones de sanjuaninos que han sabido transformar los membrillos cultivados bajo su sol, en un dulce de características inigualables, muy diferente al dulce de membrillo industrial.

El color es una característica primordial del dulce de San Juan pues su color claro, “rubio”, es muy diferente al color oscuro, casi bermellón de los dulces industriales.

Otra característica es la textura y consistencia, que se adjudica a la cantidad natural de pectina de los membrillos de San

Juan, particularmente de la zona de Jáchal. La pectina es lo que produce la gelificación, y a la vez, esa sensación de “arenilla” en boca.



Las materias primas que se utilizan son los membrillos y azúcar, únicamente. No tienen agregados de gelificantes, conservantes o colorantes, sólo en algunos casos se agrega jugo de limón o ácido cítrico.

La forma de elaboración, producto de los conocimientos tradicionales de la zona, se inicia pelando los membrillos, y luego se retiran las semillas para mejorar su textura y asegurar el color claro, su forma de presentación particular (tipo lingote), la escala de elaboración (pequeña), y los procedimientos y recetas que respetan esa forma de hacerlo, hace que este dulce sea muy especial y escaso.

La verificación de las características tradicionales, han permitido iniciar un proceso de calificación de su calidad particular derivada de su origen geográfico, que hace que se esté trabajando en una denominación de origen controlada (DOC).

Las pautas de elaboración consisten en seleccionar bien los membrillos rubios, que estén maduros y verificando que no estén machucados o con manchas negras. Lavarlos bien antes de usarlos para sacarles la pelusa que traen. Luego se los coloca en ollas grandes para hervirlos, la cantidad es a procesar todo el producto incluyendo la cáscara y las semillas. El dulce de membrillo rubio es sostenido solo por la producción

gusto y capacidad de cada uno. Deben hervir 20 minutos aproximadamente hasta que su cáscara se rasgue.

Después se sacan de la olla y se los coloca en fuentes grandes para dejarlo enfriar. Una vez fríos, se pelan y se le extrae todo lo que no sea de color amarillo.

Posteriormente se rayan en ralladores comunes (este método es el mejor, ya que otros los pasan por la picadora de carne y no se tritura bien), una vez que se tiene la pulpa, se coloca en bandejas.

A continuación se coloca una taza de té de agua, en una paila grande y 1 Kg. de azúcar por kilo de pulpa a procesar. Se revuelve con cuchara de madera y se arma el almíbar hasta la ebullición. A ese almíbar se le agrega la pulpa rayada, se mezcla bien todo, el fuego debe estar en mínimo, después de 20 minutos el dulce comienza a cambiar de color. El punto del dulce está una vez que se despegue de las orillas de la paila u olla.

Por último se coloca en moldes a elección de cada uno, pueden ser de 1Kg. o bien más chicos.

La superficie implantada de membrillos en San Juan es de aproximadamente 600 has y la elaboración se realiza en unas diez Escuelas Agrotécnicas, en Cooperativas de elaboradores artesanales y en pequeñas agroindustrias.

Aunque este dulce de membrillo rubio, tiene fama desde tiempos coloniales aún es difícil encontrarlo en el mercado fuera de la zona de producción.

El dulce de membrillo de color amarronado o cobrizo es fácil encontrarlo en los mercados, debido a que las industrias artesanales de pequeños productores y se puede encontrar solo en el mercado local.

Lo habitual es que se lo use para acompañar, como postre, con queso blando y con vino tinto. También se usa para rellenar tortas o tartas, o servir con helados, o bien comerse sólo apreciando su exquisito sabor.



Membrillar en Huerta Orgánica Anahata. (Marzo de 2014)

Estos dulces en pan se los puede encontrar en varios mercados de la ciudad de San Juan. Su aroma, textura y color le dan distinción a este fruto. Son muy preciados los membrillos de Jáchal, seguidos por los del Valle de Calingasta, cuyos suelos, próximos a la región cordillerana poseen minerales que le dan características particulares.

En los festejos patrios es una tradición que se coma el dulce con queso, dulce con chocolate, membrillos en casco o unas ricas tostadas con jalea de membrillo. Fuente Diario de Cuyo, 19/03/2009).

Bibliografía

PROYECTO PILOTO: “Denominación de Origen Dulce de Membrillo Rubio – San Juan”, PROCAL CUYO, Dra. Elena SCHIAVONE.

Proyecto “Mejoramiento de la capacidad de industrialización de la producción de Membrillos en el Departamento de Jáchal”

Cydonia. Wikipedia, la enciclopedia libre.

Diario de Cuyo, 19/03/2009

El producto no está vinculado a una comunidad indígena pero si al mestizaje que se produjo cuando Capayanes y Yacampis fueron asimilados a la cultura de los conquistadores.

La comunidad indígena del área de producción, norte y noroeste de San Juan, tenían una convivencia pacífica con el pueblo Huarpe, que habitaron aproximadamente desde el año 1200 d. C. estos grupos aborígenes eran conocidos con los nombres de Yacampis y Capayanes.

Los Capayanes, emparentados con los diaguitas del Noroeste argentino, vivían en la zona de los actuales departamentos de Jáchal e Iglesia, al norte de las poblaciones Huarpes.

Hacia el siglo XVII, Capayanes y Yacampis, dominados primero por los incas y luego por los españoles se unieron al levantamiento aborigen del noroeste argentino llamado "el Gran Alzamiento". Como éste fue sofocado, los pobladores fueron desalojados a otros territorios, en los alrededores de San Juan. Algunos sufrieron el desarraigo al ser trasladados a Chile o porque huían para evitar su dominación. Otros en cambio se asimilaron a la cultura de los conquistadores a través del mestizaje.

Este producto fue presentado por Miguel Ángel Mas y María Asunción Beltrán.

Ganado vacuno criollo

El Ganado Criollo es la raza más antigua de las que existen en América. Su origen se remonta a los primeros vacunos traídos por Cristóbal Colón en su segundo viaje a América en 1493, provenientes de vacunos seleccionados en Andalucía y que luego se difundieron por el Nuevo Mundo con las expediciones colonizadoras. En la Argentina principalmente a partir de las expediciones de Pedro de Mendoza (1536) y Juan de Garay (1580). De esta manera, llegaron a todos los confines de América, adaptándose rápidamente a las diversas condiciones climáticas de suelos y de vegetación.

En la Argentina se extendieron principalmente en el norte y centro del país. Su explotación fue la primera fuente de riqueza del país, donde dada la cantidad de ganado que existía en el mismo, no se criaba sino que en el siglo XVII se lo “cazaba” como si fuera un animal salvaje, dando origen a lo que se denominaban “vaquerías”. Luego a partir del siglo XVIII se constituyeron las primeras estancias, donde se criaba este ganado criollo y luego a partir de la introducción de los primeros reproductores de razas británicas se comenzó con los cruzamientos, quedando el ganado criollo relegado a las zonas más inaccesibles de la geografía argentina, por ejemplo en el Noroeste y la región chaqueña.

La vaca criolla es de tamaño mediano (400 a 440 kg), de conformación angulosa, su inserción de cola es alta y adelantada, lo que determina una mayor amplitud del canal de parto. Tiene una buena implantación de ubre, de mediano desarrollo y con buena disposición de sus cuartos y con una producción de leche de 4 a 6 litros por día. Los toros pesan entre 600 y 800 kg. El pelaje es de colores muy diversos: negro,

marrón, rojizo e incluso blanco con combinaciones muy diversas de pelajes: chorreado, con pintas, barcinos, overos, etc.

El Ganado Vacuno Criollo se distingue por su mansedumbre y docilidad lo que facilita su manejo, especialmente en las zonas de monte. Su fertilidad y facilidad de parto la convierten en la mejor raza para el entore precoz de vaquillonas con ausencia total de distocias.

Su variabilidad genética es otra de sus características ventajosas, debido a que le otorga rusticidad y longevidad en diferentes ecosistemas, especialmente en los menos productivos, lo que le permite a la raza criolla mayor eficiencia de cría, dado que exige una menor reposición de vientres.

Por otro lado, debe destacarse su rendimiento carnicero, según las mediciones realizadas en las que también se ha comprobado que la calidad de la carne es excelente, por su sabor y terneza.

Actualmente se lo produce en pequeña o mediana cantidad y si bien se conserva como raza autóctona, no hay una venta diferenciada de carne de ganado criollo. A pesar de esto en el norte y oeste del país el ganado habitual tiene origen criollo, pero con cruzamientos en distinto grado con razas exóticas (principalmente de origen índico y británicas). Sin embargo existe una asociación que nuclea a productores que han conservado animales originales de la raza, obtenidos de zonas remotas del país principalmente en campos de monte, alejados de la producción convencional.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo



Logotipo de la Asociación Argentina de Criadores de Ganado Criollo



Fotografías de ganado criollo y cruza de criollo en Laguna La Loca en la provincia de Santa Fe. Hugo Cetrángolo, 2008.



Bibliografía

Asociación Argentina de Criadores de Ganado Bovino Criollo tiene su sede en Corrientes 655, Córdoba – Argentina. Presidente Miguel Roque Solanet (Cabaña Palpalá), Tel: 02293-15589014
Mail: solanet@fibertel.com.ar

www.viarural.com.ar/viarural.com.ar/ganaderia/asociaciones/bovinoscriollos/default.htm

Gaznate

El Gaznate es un postre o golosina, Se lo suele ofrecer luego del almuerzo o cena, también se lo consume por las tardes.

Es de elaboración casera y es considerado la única golosina tradicional típica de la provincia de Catamarca. La preparación consiste en un pañuelito de masa, con forma de pequeño tubo, relleno de dulce de leche, siendo los ingredientes los siguientes:

¼ kg de harina.

1 cucharadita de polvo de hornear.

1 cucharada de grasa.

2 cucharadas de aguardiente o caña.

6 yemas.

1 kg de grasa para freír.

½ kg de dulce de leche.

La preparación consiste en colocar la harina en la mesada en forma de corona, en el centro agregar el polvo para hornear, la grasa derretida y fría y las yemas (batidas a blanco con el aguardiente). Unir los ingredientes, amasar hasta obtener una masa lisa y blanda. Estirar bien y cortar en cuadrados de 5 cm². Unir los cuadraditos por dos de sus extremos en diagonal, para que queden como unos cilindros. Luego se deben freír en grasa a temperatura media y cuando están fríos se rellenan con dulce de leche y se bañan con el "vidriado" que es el almíbar para pincelar, cuyos ingredientes son: 2 tazas de azúcar, 1 taza de agua y 2 de claras de huevos y la preparación consiste primero en hacer un almíbar espeso con azúcar y agua y luego se debe batir las claras a nieve y agregar de a poco el almíbar caliente en forma de hilo sin dejar de batir,

seguir batiendo hasta que espese y el bol se enfríe.

Antiguamente se lo producía en todo el territorio argentino, pero actualmente se ha discontinuado su producción, quedando reducida a la provincia de Catamarca. La receta se considera una de las recetas perdidas de la panadería tradicional criolla.



Gaznate. Fotografía tomada por Maria Elena Ledesma.

El área tradicional de elaboración de este postre es el NOA (Noroeste Argentino), principalmente en la provincia de Catamarca, adonde fue traído por los misioneros jesuitas, y luego se dejó de hacer en todo el país, quedando producciones reducidas sólo en la provincia de Catamarca. No se cuenta con datos de producción y se encuentra en los mercados regionales de Catamarca solamente.

Este producto está en riesgo de desaparición, al igual que otros productos regionales, que se elaboran artesanalmente debido a que los productores son mal pagos, no tienen los recursos ni las habilidades para llegar a mejores mercados, y por lo tanto, dejan de realizar sus producciones para buscar trabajo en las grandes ciudades.

Este producto fue presentado por María Elena Ledesma Dall'Asta.

Harina de Algarroba

Con la denominación de Algarrobo se conocen distintas especies de árboles pertenecientes al género *Prosopis*. Dentro de esa categoría se pueden mencionar *Prosopis alba* y *Prosopis chilensis* (ambos denominados algarrobo blanco), *Prosopis flexuosa* (algarrobo dulce) y *Prosopis nigra* (algarrobo negro). Son especies nativas, leñosas y leguminosas de gran importancia para los pueblos originarios y campesinos criollos de Latinoamérica. En Argentina se distribuyen en las regiones central, cuyo, norte y este del territorio.

Se trata de un árbol medio, de 5 a 15 m en altura y 1 m en diámetro, aunque raramente se encuentren árboles tan crecidos (por las talas). El tronco es corto y la copa es globulosa, hasta de 10 m de diámetro. El ritidoma (corteza) es fino, pardo grisáceo, y de madera vetada, con propiedades tánicas. Su madera, densa (densidad = 0,76), difícil de trabajar, usada para puertas y pisos, parquet, partes de zapatos, cascos de vino. La madera responde bien al secado, valiosa donde se requiera mantener dimensiones estables a prueba de humedad.

La flor pequeña, blanco verdosa o amarillenta, es hermafrodita. La polinización, se produce mediante viento e insectos, es alógama (cruzada), donde los órganos reproductores femeninos se ponen activos antes que los masculinos. Su fruto es una vaina de aproximadamente 20 cm de largo, con semillas pardas de 7 mm de largo. Se trata de un árbol tolerante a sequía, sales y arena; es decir extremadamente eficiente con el consumo de agua, produce la mayoría de los frutos en años de sequía, y ha sido

exitosamente introducido en regiones áridas. No tolera bien las heladas.

El harina de algarroba es el resultado de la molienda de sus frutos (vainas a las que vulgarmente se denominan algarrobas) de color amarillento, compuestos de una pulpa carnosa (denominada patay) formada principalmente por azúcares (entre la mitad y 3/4 partes del peso de la chaucha es azúcar) que le dan su agradable sabor. Los artejos o cápsulas, que contienen las semillas son de color marrón. Esas vainas resultan un alimento valioso, muy rico en fibras y calorías. Consumidas directamente representan un forraje de excelente calidad para el ganado y convertidas en harina se constituyen en un insumo de elevado potencial para la gastronomía (panificados húmedos y secos, bebidas -fermentada produce una bebida alcohólica ajoja, coberturas para repostería).



No solo es un excelente alimento desde el punto de vista nutricional (ver tabla), sino que además resulta un insumo valioso para la gastronomía desde el punto de vista organoléptico. Se trata de un sabor con “remembranza” que a pesar de su fuerte identidad regional es capaz de conquistar paladares diversos.

El consumo de esta comida es parte del patrimonio cultural de los pueblos indígenas de la región Chaqueña. Se trata de una especie emblemática de la Región Chaqueña también denominada Llanura Chaqueña, es una de las regiones geográficas de la Argentina y forma parte de la eco-región sudamericana del Gran Chaco. Sus límites son el Río Pilcomayo al norte, los ríos Paraguay y Paraná al este, el río Salado al sur y la región del Noroeste al oeste. Comprende las provincias de Formosa, Chaco, parte norte de Santa Fe, la mayor parte de Santiago del Estero, y el este de Salta.

La colección de la chaucha del *Prosopis alba* y la realización de la harina es una actividad importante para algunas regiones, en particular, para las comunidades de la zona de Ibarreta, en la provincia de Formosa. El algarrobo negro es parte del paisaje cotidiano de estos grupos de pequeños productores rurales y la harina es la base de su poder gracias a su uso tradicional en muchas preparaciones.

Actualmente existe una asociación llamada GESER que representa al grupo de productores en el proceso integral que implica producir, transformar y comercializar. GESER propicia desde hace ya más de 20 años el manejo integrado del monte. Esto implica el aprovechamiento sustentable del recurso monte a lo que se suma una mirada fuertemente antropológica de la producción y los alimentos que del monte se obtiene.

Bibliografía

Tucci, J. 2010. Harina de algarroba. Dietética y Nutrición. Disponible en: www.verdeynatural.com.ar/index.php?option=com_content&view=category&id=45:dietetica&Itemid=12

Determinación de principales componentes dietarios de la harina de algarroba de Ibarreta, Formosa. Informe Técnico. FAUBA. 2005.

Proteínas (%)	8
Fibras (%)	8
Carbohidratos Solubles (%)	62
Calcio (mg/ gr)	1,4
Hierro (mg/ gr)	0,07
Potasio (mg/ gr)	0,9
Sodio (mg/ gr)	0,13
Zinc (mg/ gr)	0,015

Este producto fue presentado por Marcela Caratozolo.

Huevo de Suri

El suri, cuyo nombre científico es *Reha americana*, son aves exclusivas de Sudamérica y forman parte de un grupo de aves no voladoras conocidas como *ratites* o corredoras. Habita campos abiertos (praderas y sabanas) con vegetación mixta de arbustos y gramíneas que le permiten ocultarse a la vez que por su cuello largo logran una buena visión. Se lo encuentra también en montes y bosques.

Es una de las aves de mayor tamaño en el mundo y la mayor de nuestro país, alcanzando los machos 35 kg y una altura entre 93 y 140 cm; es de hábitos diurnos y reproducción estacional. El macho tiene mayor altura y robustez que la hembra.

De acuerdo con la FAO (1997) las principales amenazas para la especie son la pérdida del hábitat debido a la expansión de la agricultura, la caza ilegal, principalmente en la Pampa Argentina, el desmonte y el sobrepastoreo en el Gran Chaco Americano.

El suri es omnívoro y gran parte del día dedica a su alimentación (por día picotea el suelo más de 5.000 veces y recorre 7,5 km) ingiriendo semillas y frutos. Tolera suelos arenosos y secos de médanos, salinas y pedregales así como los húmedos y fangosos. Es incapaz de volar; sin embargo es un corredor muy veloz, frente al peligro. Después de la alimentación la actividad que más tiempo le insume es el cuidado de sus plumas cuya exhibición es importante en el cortejo sexual.

A fines de julio-agosto comienza la reproducción que puede extenderse hasta febrero, según la región. En la tropilla de invierno, integrada por hembras, machos y jóvenes, comienzan los enfrentamientos.

Los machos luchan por formar su harén y se tornan agresivos. El macho triunfante expulsa de la tropilla a los juveniles y a los machos maduros (mayores de tres años). El grupo queda formado por el macho dominante y seis a ocho hembras. Cuando el grupo familiar está consolidado, el macho se dedica al cortejo hasta la cópula; veinticinco días después las hembras inician la ovipostura.

Luego de fecundadas las hembras, el macho prepara el nido; busca un lugar llano, seco; limpia el terreno, escarba con las patas ahondando el centro. El hoyo es tapizado con pasto. Cada hembra pone al menos seis huevos ovalados de aproximadamente 9 x 16 cm que pesan alrededor de 440-650 g, de color crema o amarillo, que con el tiempo viran a blanco. La puesta se extiende 7 a 10 días, y la agresividad del macho induce a las hembras a alejarse; éstas reinician su función reproductiva con otro macho.

En el nido suelen haber no menos de 30 huevos, cada uno equivale a 8 a 12 huevos de gallina. Son incubados 35 a 40 días por el macho, eclosionando habitualmente 40-50% de ellos. Los nacimientos ocurren a partir de diciembre. Las crías llamadas charitos, charos, charabones, según su edad nacen con plumas rígidas y no permanecen en el nido más de 36 horas; luego acompañan al padre alimentándose solas. Al mes consumen los mismos alimentos que un adulto. Ocasionalmente charitos extraviados se unen a otra pollada, lo que explica la existencia de grupos integrados por crías de edades distintas. A los 45 días retornan las hembras que se unen al macho y a las crías, y un par de meses más tarde (otoño) volverán a formarse las grandes tropillas de machos, hembras, adultos inmaduros y charabones.

En la Argentina, el también denominado ñandú, se cazó sin restricción hasta 1975.

Luego la ley 20961 prohibió por diez años la caza del choique en la Patagonia y la comercialización de sus productos. En enero de 1986 la Resolución N° 24 de la ex Secretaría de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación prohibió el comercio en jurisdicción federal, el tránsito interprovincial y la exportación de ejemplares vivos o subproductos del ñandú común. En marzo de 2000 la Resolución N° 283 de la actual Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable de la Nación levantó la prohibición para aquellos productos y subproductos provenientes de la cría en cautiverio.

A partir de una propuesta del gobierno argentino desde junio de 1992 la subespecie *Rhea americana albescens* fue incluida en el Apéndice II de la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Flora y Fauna Silvestre-CITES (Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas de Fauna y Flora Silvestres); que es un acuerdo internacional concertado entre los gobiernos y tiene por finalidad velar por que el comercio internacional de especímenes de animales y plantas silvestres no constituya una amenaza para su supervivencia, a la cual nuestro país adhiere a través de la ley 22.344. Por otro lado, *Rhea americana albescens* se halla incluida en el apéndice I de CITES, salvo las poblaciones criadas en granjas habilitadas que fueron incorporadas en julio de 2000 al Apéndice II. Por lo tanto, los ejemplares, productos y subproductos de las granjas pueden ser comercializados a condición que los animales provengan de una segunda generación criada en cautiverio y que existan planes de manejo para asegurar la continuidad de la especie silvestre.

Pese a estas normas, en la actualidad el suri se encuentra incluido en el Libro Rojo de la UICN (Unión Internacional para la

Conservación de la Naturaleza, en la categoría de especies “Casi amenazadas”. (Bolkovic & Ramadori, 2006).

Los “huevos de suri” integran el grupo de los denominados alimentos del monte chaqueño. Éstos han representado y aún hoy lo son, una fuente de alimentación, de la que numerosas generaciones de aborígenes y criollos regionales tomaron sus nutrientes asegurándose el mantenimiento de la vida, la reparación de los tejidos y la perpetuación de las características de la especie. El huevo de suri se consume en las comunidades aborígenes y de criollos regionales dentro del marco del derecho a la soberanía alimentaria de los pueblos. Ellos no los obtenían ni los obtienen como productos comerciales sino como un alimento recolectado en el monte. Saben cuándo obtenerlo y cuántos huevos dejar para cría a fin de perpetuar la descendencia y proteger la especie. Constituyen parte de la identidad alimentaria de los pueblos originarios de la Argentina y por ello se presentan para su protección y difusión en el contexto de esta cultura alimentaria regional no comercial.

La técnica de cocción más utilizada por la comunidad wichí para el consumo de huevos de suri es la fritura con grasa y sal ya que el hervido demanda mucho tiempo por el tamaño del mismo y no llega a cocinarse totalmente (Torres, Santoni, & Romero, 2007). También suelen agregar cebolla, acelga y carne, presentándolo revuelto o como tortilla. Cuando la recolección es grande (diez o más) se los suele cocinar en un horno subterráneo. En este caso, se colocan a última hora de la tarde para que amanezca asado al día siguiente. Existen además preparados complejos cuyo origen es difícil de determinar, que consisten en mezclar los huevos de suri con sal y grasa e introducir

el batido dentro de la vejiga de un animal y se cuece al rescoldo.

Se obtienen por recolección en el monte del Chaco Salteño. No existe un registro de producción ni de consumo.

En la Argentina no se comercializa como producto masivo y los criaderos habilitados se dedican a la comercialización de la carne y en baja escala de los huevos que tendrían un destino para la gastronomía gourmet.

También se describen algunos mitos y tabúes alimentarios en la comunidad wichí sobre el consumo de huevos de suri relacionadas a la mujer encinta o que amamanta (Arenas, 2003). Con respecto al consumo de huevos por parte de los aborígenes wichí en el año 2008 se aplicó una encuesta alimentaria en La Unión (Salta) que mostró un 55% de consumo por parte de los habitantes de esa comunidad.

Entre los factores que afectan a la subsistencia de esta especie se incluyen la alteración, fragmentación y pérdida de hábitat debida por lo general a la intensificación de las prácticas agrícolas y ganaderas, la división de propiedades, la caza y recolección desmedida, y la apertura de caminos para la prospección y explotación minera y petrolera. Al aislamiento de las poblaciones se suma la incapacidad de vuelo del ñandú y las barreras físicas que disminuyen y/o impiden la dispersión de los individuos lo que lleva al cruzamiento entre parientes y la pérdida de variabilidad genética.



Suris adultos, monte de La Unión (Salta)
Fotografía tomada por Graciela Di Benedetto.



Huevos de Suri.
Fotografía tomada de:
ojoyboca.blogspot.com.ar/2013/11/la-llanura-saltena.html

Este producto fue presentado por Graciela Beatriz Di Benedetto Puerto y Débora Ronanduanuano.

Bibliografía

Arenas, P. (2003). *Etnografía y Alimentación entre los Toba-Nachilamolechek y Wichí-Lhuku'tas*. Buenos Aires: Pastor Arenas

Bolkovic, M. L., & Ramadori, D. (2006). *Manejo de Fauna Silvestre en la Argentina*. Buenos Aires: Dirección de Fauna Silvestre. Secretaria de ambiente y Desarrollo sustentable

Di Benedetto Puerto, G. B. (2010). Alimentación y nutrición en aborígenes wichí del Chaco Salteño. En L. O. Olaya, *Alimentos y comidas en el NOA, un enfoque antropológico*. (págs. 207-221). Tucumán: Facultad de Medicina. Universidad Nacional de Tucumán.

La Llanura Salteña. (s.f.). Recuperado el 29 de 01 de 2014, de <http://ojoyboca.blogspot.com.ar/2013/11/la-llanura-saltena.html>

Torres, G. F., Santoni, M. E., & Romero, L. N. (2007). *Los Wichi del Chaco Salteño. Ayer y Hoy. Alimentación y Nutrición*. Salta: CriSol.

Jalea de higos

La jalea de higos es un dulce que se elabora a partir de la pulpa de higo, que no requiere el agregado de aditivos, endulzantes, espesantes, ni conservantes. Esta jalea se puede elaborar con cualquier variedad de higo disponible, en algunas ocasiones se mezclan diferentes variedades. Los higos tradicionalmente utilizados son: higos blancos, negros, higos "cuello" e higos "málaga".

Las higueras de higo en Catamarca datan de la época colonial. La producción tradicional no consistía en plantaciones intensivas, sino en plantas dispersas por las fincas o en hileras a lo largo de acequias o caminos internos, o en el perímetro de los campos. También se usaba en la periferia de cultivos perennes principales, como viñas y olivos, o combinados con otros frutales en pequeña escala. Las higueras fueron plantadas para consumo familiar y no como un cultivo económicamente productivo. Las familias, hasta hace unas décadas, consumían principalmente lo que cultivaba o criaba en su propia finca, y en la época del verano se elaboraban dulces y jaleas con todos los frutos de la estación, que luego se consumían durante todo el año. En algunas ocasiones se utilizaban para el trueque con otras familias. Los frutos, que son la materia prima, se obtienen de plantaciones de higueras heredadas de los ancestros, junto con las recetas y tradiciones respectivas.

En la provincia de Catamarca históricamente se elaboraba esta jalea, especialmente en el departamento Fray Mamerto Esquiú, donde se concentra la producción y se realiza anualmente el Festival de la Jalea de Higo. Además actualmente se está trabajando en la creación de la Identidad Gastronómica del

departamento, que será la Jalea de Higos. En esta zona se produce en bajas cantidades.

La elaboración del producto consiste en pocos pasos pero el tiempo necesario para dicho proceso es de 1 a 2 días para que la confitura tome la consistencia y sabor adecuado y característico de la zona. El primer paso es pelar los higos maduros para obtener la pulpa del fruto. Luego se debe pasar la confitura por un colador para eliminar todas las semillas. Realizado esto se debe poner en una paila de cobre a cocinar a fuego de leña durante 24 a 48 hs. Así se logra que se concentre el jugo hasta conseguir la jalea. Luego se debe sacar de la paila y dejar que se enfríe para poder realizar el envasado. Si está bien elaborada y envasada, puede durar muchos años, algunos productores cuentan de tener partidas de 5 o más años en perfectas condiciones y sabor. Se consume tradicionalmente como postre, sola o acompañada de queso. También se emplea como mermelada, untándola en pan o galletas. Actualmente, los cocineros la están incluyendo en postres más modernos y en comidas saladas.

Las producciones artesanales son pocas porque la población no encuentra tiempo para cosechar y cocinar los frutos de las fincas y aunque estas costumbres se mantienen, van perdiéndose con las obligaciones laborales de las mujeres que demandan salir del hogar. También debe destacarse que los escasos productores artesanales no son bien remunerados, ni tienen acceso a mercados gourmet. Se lo comercializa en comercios de productos regionales en Catamarca, aunque sólo pocas unidades. Los productores prefieren vender directamente a los clientes de manera informal.

Este producto fue presentado por María Elena Ledesma Dall'Asta.

Kiwicha

El *Amaranthus caudatus*, comúnmente llamada kiwicha (en quechua), quihuicha o amaranto, también recibe otras denominaciones como Amaranth (inglés), Kiwicha, Achita (Ayacucho, Perú), Coyo (Cajamarca, Perú), Achis (Huaraz, Perú), Coimi, Millmi e Inca pachaqui o grano inca (Bolivia), Sangorache, Ataco, Quinoa de Castilla (Ecuador), Alegría y Huanthi (México), Rejgira, Ramdana, Eerai (India).



Planta de Kiwicha.

Fotografía tomada de lakiwichadefrancisco.blogspot.com

La kiwicha pertenece a la categoría de los pseudo cereales. Es una dicotiledónea anual de la familia de las Amarantaceas. Se la cultiva tradicionalmente en jardines y pequeños lotes en los Andes hasta 3.600 m.s.n.m. Es una planta rústica, que puede alcanzar los 2,5 m. de altura en su madurez, tiene limitadas exigencias climáticas, es resistente a la sequía (crece aún sólo en presencia de 200 mm. de lluvia), al calor (temperatura óptima: 21-28°C) y al frío (resiste hasta 4°C).

Prefiere los suelos sueltos, arenosos con elevado contenido de humus. La siembra, manual o mecánica, se realiza a partir de setiembre. Su ciclo productivo se extiende

durante 4-6 meses, pero puede alcanzar los 10 meses en cultivos de altura. La cosecha se realiza apenas antes de su madurez, a fin de evitar la dispersión de las semillas que maduran en forma escalada. El rendimiento varía de 500 a 3.000 kg/Ha.

El tallo puede ser único o ramificado, según la variedad y la densidad del cultivo. Las inflorescencias distales (espigas) tienen un largo de hasta 90 cm. Poseen flores masculinas y femeninas, que se polinizan entre ellas (autogamia). Los frutos contienen una sola semilla, caracterizada por un elevado valor proteico y vitamínico.

La cosecha es manual y el secado se realiza al sol, contando sólo con herramientas rústicas.

El amaranto tiene múltiples usos tanto en la alimentación humana como animal, pero además, sus virtudes la han convertido en una popular hierba medicinal según las tradiciones locales.



Granos de Kiwicha.

Fotografía tomada de vivesana.blogspot.com

Para la alimentación humana se usa el grano entero o molido en forma de harinas, ya sea tostada, reventada o hervida; las

hojas tiernas se usan en reemplazo de las hortalizas de hoja; con los granos enteros o molidos se pueden preparar desayunos, sopas, postres, papillas, tortas, budines, bebidas refrescantes y otros; los granos reventados se consumen mezclados con miel de abejas, miel de caña o chocolate, dándole diferentes formas en moldes de madera o metálicos a las que se conoce como turrone de kiwicha.

La planta al estado fresco, hasta la formación de la inflorescencia, se utiliza como especie forrajera para la alimentación del ganado sobre todo para combinar con otras especies forrajeras. Además el amaranto puede ser utilizado para la producción de concentrados proteicos foliares debido a su alto rendimiento de biomasa verde, alto rendimiento de proteína y su capacidad de sobrevivir en condiciones marginales de suelo.

En la medicina popular se utiliza el amaranto para curar las diarreas persistentes. Además existen varias investigaciones acerca de las propiedades que posee el amaranto para disminuir el colesterol.

La kiwicha tiene un contenido nutricional de 15 a 18% de proteínas y un alto nivel del aminoácido Lisina. Asimismo tiene un contenido de calcio, fósforo, hierro, potasio, zinc, vitamina E y complejo de vitamina B; su fibra, comparada con la del trigo y otros cereales, es muy fina y suave. Se considera alimento nutracéutico porque tiene un beneficio adicional para la salud al contener una considerable cantidad del aminoácido esencial Lisina que el ser humano requiere diariamente.

La kiwicha crece con mucha facilidad en las zonas andinas y por miles de años fue uno de los alimentos básicos de los pueblos originarios de América, junto con la papa y los maíces. Ha sido encontrada en tumbas

andinas de más de cuatro mil años de antigüedad en el actual Perú.

Se la llama también "Bledo", denominación española que se aplica en forma despreciativa. La aún utilizada expresión "¡me importa un bledo!" refleja el sentimiento de desprecio de los españoles respecto al grano de amaranto. En el diccionario de la RAE, la acepción del bledo es: Planta anual comestible de la familia de las *quenopodiáceas*; cosa insignificante, de poco o ningún valor. Cuando llegaron los españoles decidieron exterminar estos cultivos por sus implicaciones religiosas y el significado de autosuficiencia que tenían para los nativos. Las plantaciones fueron quemadas y su consumo prohibido por ser "alimentos para salvajes".

Es uno de los cultivos más antiguos de América, como se ha señalado, data de hace más de 4.000 años. Fue domesticada por culturas precolombinas y de allí posiblemente se difundió a otras partes del mundo. Fue cultivada y utilizada junto al maíz, frijol y calabaza por los aztecas en el valle de México, por los mayas en Guatemala y por los incas en Sudamérica junto a la papa, maíz y quinua.

Actualmente se cultiva en forma autóctona en las zonas andinas de Ecuador, Perú, Bolivia y en algunas partes del noroeste argentino por comunidades campesinas, donde lo producen las comunidades indígenas de los pueblos andinos que en la actualidad son familias campesinas de zonas marginales. No se cuenta con el dato de que la kiwicha esté asociada a una comunidad indígena en particular, sino que todas las del noroeste se consumen y se produce localmente.

Es difícil calcular la cantidad producida pues no existe un registro en las comunidades y menos aún de sus niveles de producción.

Se comercializa en algunos mercados regionales del noroeste argentino como en la provincia de Salta, donde en el año 2009 se desarrolló el "Proyecto Kiwicha en Argentina: Agricultura Autóctona para el desarrollo humano". Sin embargo no es muy común encontrar el grano de kiwicha en los mercados y, menos aún, fuera de la región.

El riesgo de desaparición de este producto radica básicamente en su falta de utilización del producto como alimento. Los pueblos andinos son los principales consumidores de kiwicha, pero también han realizado

modificaciones en su patrón alimentario, como consecuencia de la globalización cultural. Por otro lado, con la agriculturización esta planta es considerada una maleza de los cereales, por lo cual se la trata de erradicar para que no compita por recursos con otros cultivos como soja, maíz o trigo.

Este producto fue presentado por Aldana Gatti y Hugo Cetrángolo.

Bibliografía

INKANATURAL 2008. Amaranto o Kiwicha: El alimento del futuro.
<http://www.inkanatural.com/es/arti.asp?ref=amaranto>

Paredes, Claudia M y Sato Veronica. 2009. Proyecto Kiwicha en Argentina (Amaranto) – "Agricultura Autóctona para el desarrollo humano y social como única alternativa para la lucha contra el hambre en la región - Salta – Argentina" (AID N° 8961/CIPSI/ARG).
<http://www.unl.edu.ar/iberoextension/dvd/archivos/ponencias/mesa1/agricultura-autoctona-para-e.pdf>

Cultivos Andinos, Kiwicha, 2013.
FAO,<http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro10/>

Kumada Yvyra`i

Éste es el nombre en guaraní, pero también se lo llama gandul, guandú, frijol de palo o quinchoncho. El nombre científico de esta planta es *Cajanus cajan*.

Es una legumbre, producida por un arbusto de unos 2 a 3 metros de altura, que vive varios años. Es una especie de poroto arbóreo, de tallo vellosa, hojas trifoliadas oblongo-elípticos pubescentes de 4 a 9 cm largo. Las flores se presentan en racimos. Las flores son de color amarillo, a veces, con unas rayitas rojas de 2 cm de largo. Su fruto son unas vainas con pelos de 4 a 6 porotos y algo aplastados de 6 mm de diámetro y de color café, negro, rojo o crema, a veces con manchas oscuras. Llegan a dar frutos dos veces al año.

Crece en suelos pobres y con poco contenido de fósforo; pH 4.5-8.4 (óptimo 5.0-7.0); textura arenoso-franca a arcillosa, algunas variedades toleran salinidad. Requiere calor y no tolera heladas fuertes.

Las semillas se utilizan en la alimentación humana. Se preparan sopas, papillas y harina. Las vainas y semillas sin madurar se usan para la preparación de ensaladas y conservas.

También se utiliza para alimentación de animales.

El grano tiene un 20% de proteínas, alto contenido de lisina y metionina, cualidades que han sido demostradas por investigadores del Fondo Nacional de Investigaciones Agropecuarias (FONAIAP) de Venezuela.

Es una planta traída de África occidental o la India por los españoles. Con el tiempo se adaptó a nuestro país, principalmente a la zona norte y se la encuentra en el norte argentino en las provincias de Misiones,

Corrientes, Chaco, Salta, Formosa y también en Paraguay.

Es un producto cuyo consumo está asociado a las comunidades wichí y tobas de Gran Chaco consumen esta legumbre. Se desconoce la cantidad producida, ya que se recolecta en el monte, sólo para autoconsumo, no se encuentra en los mercados.



Fotografías tomadas de http://es.wikipedia.org/wiki/Cajanus_cajan

El peligro de desaparición de este alimento radica en que el consumo es bajo y persiste solamente en las comunidades aborígenes o rurales. En las generaciones jóvenes el fruto casi no se conoce como producto para consumo.

Producto presentado por Aldana Gatti.

Bibliografía

INCUPO (Instituto de Cultura Popular). 1998. El bosque nos da de comer 2. Comision Europea. Santa fe. Argentina

Especies utilizadas como Abono verde o Cultivo de Cobertura.

<http://www.betuco.be/coverfodder/Especies%20utilizadas%20como%20Abono%20verde%20o%20Cultivo%20de%20Cobertura%20Honduras.pdf>

Licor de Yatay

Las denominaciones más comunes son licor de yatay, licor de butia de yatay o licor de butia.

Para la elaboración de este producto debe realizarse la recolección de los frutos, cuando los mismos comienzan a madurar, se recolectan. A medida que van cayendo, se los cuelga en un lugar sombreado, dado que fermentan rápidamente. Se lavan y se los lleva al proceso de maceración con alcohol donde reposarán durante un año para su posterior uso (Grassia, 2009).

El licor de yatay se obtiene del fruto de la palmera *Butia yatay* (Grassia, 2009). El proceso de fabricación del licor comienza con el almíbar, que se hace con azúcar y agua a fuego lento. Finalizada la cocción, el jarabe se cuele. Se lo deja unas ocho horas en descanso. Luego se mezcla el jarabe, la maceración de los frutos de yatay y el alcohol. Se filtra el producto, quedando listo para ser envasado, en la figura se puede observar el licor envasado en botellas de vidrio junto otros productos artesanales (La Escondida del Palmar, 2010).



El licor de *Butia yatay* es originario de la Argentina, que junto a Uruguay son los lugares de origen de esta palmera, la que se encuentra en estado natural en ambos márgenes del Río Uruguay en la República Argentina y la República Oriental del Uruguay. Entre los 30 y 33º de latitud Sur se dan las mayores concentraciones de estas palmeras, especialmente en el nordeste de la Argentina, destacándose el palmar de Colon en la provincia de Entre Ríos y los palmares de Quebracho, Chapicuy, Porrúa y Mujica en la República de Uruguay. El efecto de radiación y dispersión de semillas ha producido que el hábitat natural de la especie se amplíe superando las fronteras originales, en la Argentina, Uruguay hasta Brasil (Grassia, 2009).

Debido a las explotaciones agropecuarias, las quemadas reiteradas de pastizales, la invasión de flora exótica, la acción de los herbívoros y el ramoneo y pisoteo del ganado, las palmas se ven drásticamente reducidas y solo se conserva una población importante en una superficie de 8500 Ha protegidas en el Parque Nacional "El Palmar", con una población cercana a los 2 millones de ejemplares de *Butia yatay*, alguno de cuales tienen una edad aproximada de 250 años (Guilleminot, 2009).

Desde tiempos antiguos, el fruto se ha utilizado para la elaboración de licores. La elaboración actual sigue siendo artesanal y en pequeña cantidad, para consumo familiar y para la venta para ciertas ocasiones (Grassia, 2009). Se los encuentra en algunos mercados del noreste de la Argentina pero a muy pequeña escala.

Este producto fue presentado por Aldana Gatti.

Bibliografía

Grassia, J. A. 2009. Artículo: Butay yatay. Palmeras on line.

<http://palmerasonline.blogspot.com/2009/04/articulo-sobre-butia-yatay.html>

La Escondida del Palmar. 2010. Licores de Butia yatay.

<http://chacraescondida.blogspot.com/2010/03/licores-de-butia-yatay.html>

Manzano silvestre

Su nombre científico es *Malus sylvestris*, el "Manzano silvestre" o "manzano silvestre europeo", es una de las especies del género *Malus* originario de Europa central. Su nombre científico significa "manzana del bosque". En el pasado, se pensó que pudiera ser un antepasado importante del manzano de cultivo (*Malus domestica*), sin embargo, ahora se sabe que éste proviene de la especie *Malus sieversii*, con origen en Asia central.

Es un árbol que alcanza un tamaño de 2 a 7 m de altura, a veces espinoso, con tronco de corteza agrietada que se desprende en placas. Las ramas jóvenes tienen yemas cónico-ovoideas, glabras, pero ciliadas en los bordes. Las hojas tienen formas de aovadas a elípticas, aserradas, de envés algo piloso al brotar y más tarde glabras en ambas caras. Las flores se disponen en grupos de 3 a 6, en cimas umbeliformes o corimbiformes. Los pétalos son blancos y a veces rosados.



Fotografía tomada de Wikipedia.

El INTA (Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria) tiene en su banco de germoplasma más de 400 plantas de manzanos silvestres que se conservan para eventualmente usarlas como reserva

genética para mejorar características sanitarias en nuevas variedades comerciales.



Fotografías tomadas por Hugo Cetrángolo, 2013

Historia del producto y su relación con la cultura local

Los manzanos fueron introducidos en la Patagonia por el Padre Mascardi alrededor de 1673 y fue alimento natural de los indígenas del norte de la Patagonia, a los que se los llamó "Manzaneros" (ver memorias del viaje de Munster de 1872). Se usaba para consumo como fruta fresca y también para la preparación de sidra. Era muy abundante, lo cual dio origen a un comercio entre los indios y los blancos.

Estos manzanos introducidos por los jesuitas, se han hecho silvestres y llegaron a formar montes enteros cuyas frutas también proporcionaban a los indios la materia prima para la chicha, bebida alcohólica proveniente de la fermentación de la pulpa.

La zona en la cual se desarrollaban estos montes de manzanos, está descrita por los científicos Lorentz, Doerig, Niederlein, Schulz y Ebelot y la ubicaban en el sector norte de la Patagonia y llegaba hasta los pasos que atravesaban la Cordillera de los Andes, territorio que por entonces se conocía como "País de los Manzanos".

En el siglo XIX este país tenía un rey, el cacique Valentín Sayhueque (1818 aproximadamente - 1903) hijo del lonco Chocorí y de una Tehuelche y las crónicas de la época señalan que el territorio que dominaba Sayhueque estaba recorrido por el río Limay y según lo describe Lino Carvajal, en su libro "*Por el Alto Neuquén*" forma lo que se ha llamado y aún se denomina, por la abundancia de los bosques de manzanos silvestres, la Región de los manzanos, que llega hasta el lago Nahuel Huapí. En medio de estos bosques y pintorescos valles habitaban los belicosos indios, que obedecían en los últimos tiempos de la conquista del desierto (1880) este al gran cacique D. Valentín Sayhueque (sic), que falleció el 8 de setiembre de 1903 en su toldería de la Piedra de Sotel, a orillas del río Genua, en el Chubut".

Estos manzanos, ahora silvestres después de 3 siglos y medio de multiplicación natural, fueron los antecesores de una importante producción que se desarrolla en

la región, de manzanas que se exportan a todo el mundo y que ha desplazado paulatinamente a los ejemplares silvestres. En la actualidad el manzano silvestre se encuentra en el norte de la Patagonia, especialmente en las provincias de Neuquén y Río Negro

La inclusión en este libro, permite tomar conciencia de la importancia histórica de las plantas de manzano silvestre y en consecuencia evitar su desaparición. Se desconoce el nivel de producción actual, porque proviene principalmente de la recolección de plantas silvestres que están en los bordes de ríos y caminos y en alguna proporción en los establecimientos rurales de la zona, por lo cual no se lo encuentra en el mercado.

Su uso se limita a compotas y un reducido consumo como material fresco. No se tienen evidencias que se comercialice como fruta, siendo utilizado principalmente para autoconsumo

Están en riesgo de desaparición las plantas silvestres debido a que los consumidores prefieren las manzanas comerciales, de mejor aspecto y también por el desconocimiento de la profunda tradición histórica que tiene esta especie en la región.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Bibliografía

<http://inta.gob.ar/noticias/peras-y-manzanas-la-mayor-reserva-genetica-esta-en-el-inta>

[http://es.wikipedia.org/wiki/Malus_sylvestris:](http://es.wikipedia.org/wiki/Malus_sylvestris)

<http://www.montesdevalsain.es/MalSyl.html>

Yappert, S. Sayhueque, Rey del país de los manzanos. 2007. FruticulturaSur

http://www.produccion-animal.com.ar/temas_historia/66-sayhueque.pdf

Mastuerzo o Quimpe o

Yerba del Zorrino

Su nombre científico es *Coronopus didymus* (L). Se encuentra muy difundido en Argentina y otros países de América del Sur.

Es una hierba de unos 10 a 20 cm. Es anual o bianual crece en otoño, en invierno y florece en primavera. Sus tallos son ramificados desde la base de la planta con ramas foliosas, glabras o cubiertas de pelos blancos. Las flores miden alrededor de 0,6 mm; los pedúnculos son delgados, glabros o pubescentes. Las flores blancas miden aproximadamente 1mm.

Su fruta parece un globo aplastado dividido en dos, cada parte posee una semilla. Presenta un olor característico de allí su nombre popular de "Yerba del zorrino". En el Noroeste argentino se llama "Mastuerzo" a un arbolito de la familia de los algarrobos. Según el Código Alimentario Argentino debería llamarse "Mastuerzo" a una especie de berro de secano el *Lepidum sativum* y "Quimpe" a una planta silvestre que corresponde a *Coronopus pinnatifidus* (una variedad cercana a la que se describe aquí). Sin embargo para *Coronopus didymus* se emplean los sinónimos de "Mastuerzo" y de "Quimpe" en el Norte y Centro de Argentina.

Es una verdura silvestre. Presenta menor contenido acuoso que las verduras en general pero algo más de proteínas. Tiene una buena composición en minerales especialmente en hierro y



Mastuerzo en planta

Fotografía tomada de Verdechacho, 2013

vitamina A. Contiene fibra dietética y es de bajo valor calórico. Se lo emplea en ensaladas, mezclado con otras hortalizas. Tiene un sabor picante similar al berro. Puede resaltar el gusto de otros alimentos actuando como condimento. Picado fino puede agregarse a la mayonesa. (Charpentier, 1998). Secadas sus hojas al sol se elabora una harina útil en la fabricación de panes, pastas, sopas etc.



Mastuerzo en rama para condimentos

Fotografía tomada de Verdechaco, 2013

Se describe principalmente desde el Norte de Argentina y hasta la Patagonia. En general se describe su utilización por parte de las comunidades de criollos, pero puede integrar eventualmente el abanico alimentario de las etnias de Argentina.

En medicina popular es muy frecuente su uso en forma de tisanas para procesos espasmódicos y biliares. Se le atribuyen propiedades antiescorbúticas. También se usa para alimentación del ganado,

especialmente ovino.

Se aisló en *Coronopus didymus* Sm (Brassicaceae) d-sitosterol, que es un compuesto, de gran distribución en el reino vegetal es usado como hipocolesterolémico y para prevenir la aterosclerosis, reduciendo la concentración de LDL colesterol (lipoproteínas de baja densidad). Su mecanismo de acción no está bien definido pero puede estar relacionado con una inhibición de la absorción de colesterol de la dieta. También se aisló sinapina una sustancia presente en gran número de especies de plantas pertenecientes a la familia de las crucíferas. (L. de Ruiz, Fusco, Rapisarda, Sosa, & Ruiz, 1989).

En Brasil mencionan que a pesar de que puede comerse en ensaladas, por su gusto acre es más utilizada como aromatizante de bebidas alcohólicas. Además cuando la consume el ganado lechero transmite a la leche el sabor de la planta.

Es una especie con un fuerte vínculo a la medicina popular y a las aplicaciones terapéuticas, desde dónde se refuerza la

importancia de las preparaciones gastronómicas que la lleva a la mesa en ocasión de enfermedades.

En cuanto a usos medicinales, el Dr. Leo Manfred, en su obra: "7.000 recetas botánicas a base de 1.300 plantas medicinales aromáticas", señala su uso en la zona de Córdoba (Argentina) en el cáncer y gangrenas, aplicando directamente sobre la zona afectada el zumo de las hojas mezclándola con sal. Se utilizan todas sus partes aéreas en te, en lavajes luego de ser hervido y en el caso de dolor de muelas colocando directamente sobre la zona afectada unas hojitas. Sin embargo las recomendaciones farmacoterapéuticas no deben ser consideradas hasta tanto sistemáticos y reglados trabajos de investigación avalen su incorporación a la farmacopea nacional.

No existen registros de producción en Argentina y el producto no está disponible para la comercialización. La producción se limita al consumo familiar.

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto y Marta Nuñez de Kairuz

Bibliografía

Charpentier, M. (1998). MASTUERZO, QUIMPE, O YERBA DEL ZORRINO . En M. Charpentier, Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres del Norte argentino (págs. 50-53). Buenos Aires: INCUPO.

L.de Ruiz, R. E., Fusco, M., Rapisarda,, A. M., Sosa, Á., & Ruiz , S. O. (1989). Estudio Fitoquímico del "mastuerzo" (*Coronopus didymus* Sm. Brassicaceae). Acta Farmaceutica Bonaerense, 8(3), 171-173.

Verdechaco. (04 de Julio de 2013). Recuperado el 09 de Marzo de 2014, de <http://arbolesdelchaco.blogspot.com.ar/2013/07/mastuerzo.html>

Melisa o Toronjil

Su nombre científico es *Melissa officinalis*, y su nombre vulgar es melisa o toronjil. Es una hierba que se usa como una infusión de uso habitual, ya sea sola o mezclada con otras especies aromáticas. Tiene características que le dan propiedades beneficiosas para la salud en general, especialmente sus características sedantes.

Es originaria de la región mediterránea de Europa, donde crece naturalmente. En Argentina, donde también crece silvestre, se la utiliza también para aromatizar el mate (infusión de *Ilex paraguayensis*), ya que tiene un sabor dulce con aroma de cítricos, aunque es una tradición que se va perdiendo. También se combina con otras hierbas que tienen propiedades similares como el tilo o la pasiflora.



Es conocida desde la antigüedad donde los médicos le atribuían el poder de eliminar la tristeza y aliviar el espíritu. La melisa formaba parte de algunas formulas magistrales y se le otorgaba grandes propiedades, hasta el extremo de creer que proporcionaba una larga juventud. Se cita que es capaz de relajar solamente aspirando su aroma.

Para las infusiones se utilizan las hojas tiernas desecadas. La preparación se realiza con una cucharada de postre de melisa por taza y cuando comienza la ebullición del agua se le echa por encima, se deja reposar, tapado, unos 10 minutos, luego se cuela y ya está listo para tomar.



Se conoce como hierba desde la antigüedad, ya que está citada por Linneo (1753). En su obra *Species Plantarum*, Tomus II: Los frailes Carmelitas, en el siglo XVII, elaboraron un preparado con esta hierba medicinal, que al principio se creía, popularmente, que era milagrosa. Se trata de la famosa agua del Carmen, que es utilizada todavía en la actualidad para combatir desmayos, ataques de ansiedad, síncope, palpitaciones o crisis nerviosas. Sin duda, continúa siendo un antiespasmódico muy popular a pesar de los siglos transcurridos.



La melisa se desarrolla principalmente en el centro de Argentina, y a pesar de su origen europeo, se ha naturalizado en el país y es frecuente encontrarla en las sierras de la Provincia de Córdoba. No se han detectado cultivos de Melisa, por lo cual la producción proviene de la recolección de plantas silvestres, realizadas por los lugareños, que las comercializan en pequeños centros poblados o también la venden a empresas que preparan productos aromáticos, para el mercado nacional. La cantidad producida no se conoce, pero es baja, pero difícil de determinar por la informalidad del mercado. También se la recolecta para consumo familiar principalmente en las comunidades más alejadas.

El producto aún se encuentra en el mercado, pero por desconocimiento y pérdida de las tradiciones, el número de consumidores se reduce año a año, ya que población actual está dejando de lado la utilización de infusiones tradicionales y se concentra en el uso de infusiones comerciales como el café y el té, desconociendo la diversidad de infusiones tradicionales y sus sabores naturales.

Bibliografía

Girola, C. Plantas medicinales, posibilidades de su cultivo en Argentina. Ministerio de Agricultura y Ganadería. 1920.

Molfino J. El Cultivo de las plantas aromáticas en Argentina. Ministerio de Agricultura y Ganadería. 1943.

<http://cafeyte.about.com/od/Tisanas-Y-T-E-De-Hierbas/a/Infusi-On-De-Melisa-O-Toronjil.htm>

<http://www.espiritugaia.com/Melisa.htm>



Antaño existían los “yuyeros” personas que con profundo conocimiento de los usos de las hierbas autóctonas, que vendían los preparados para realizar infusiones. Este conocimiento y esta actividad se fueron perdiendo en las grandes ciudades y se redujo sustantivamente en el centro del país. Hay que señalar que estas actividades estaban basadas en el conocimiento popular y no en evidencias científicas.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Miel de abeja Melipona

La miel de abejas meliponas también es llamada miel de abejas sin aguijón, miel de meliponas o miel de jicote (IICA, 2010).

La miel de meliponas es un líquido agridulce espeso que se obtiene de las abejas meliponas, nombre genérico de todas las abejas sin aguijón. Esta miel se caracteriza por ser menos densa que la miel de las abejas africanizadas, ya que los niveles de humedad son mayores (Campos, Modesta, 2000). El color varía dependiendo de las flores nativas visitadas por dichas abejas y puede abarcar desde el casi transparente al ámbar oscuro (Azeredo et al., 2000). Contiene más propiedades nutricionales y curativas que la miel de la abeja común (IICA, 2010).



Las abejas meliponas visitan plantas nativas y que, en general, levantan más el vuelo en busca de esta floración (rica en alcaloides y flavonoides) lo que le confiere a su miel sus propiedades altamente medicinales (Medina, 2001). La extracción de la miel difiere de la que

se da en la apicultura, que trabaja siempre con panales. Como en la meliponicultura las abejas acopian la miel en ánforas, éstas han de ser obligatoriamente rotas o trituradas para extraer el producto.



Son abejas altamente sociales por lo que pueden formar colonias perennes de miles de individuos. Sus hábitos de nidificación son particulares y muy variados, pudiendo construir sus colmenas dentro de huecos de árboles y arbustos, dentro de termiteros, o bajo el suelo (Roubik, 2006).

Estas abejas producen poca cantidad de miel por año, pero de excelente calidad (Alves et al., 2005). Además debe destacarse que las abejas sin aguijón se

consideran imprescindibles en la polinización de numerosos ecosistemas tropicales nativos (IICA, 2010). Son un elemento importante en la conservación de los bosques (Heard, 1999).

La miel de meliponas se utiliza, principalmente, como endulzante pero también se la consume como mermelada, en desayunos y meriendas o como postre y para usos medicinales, sobre todo a nivel oftalmológico.

Las abejas meliponas son nativas del continente americano donde se han identificado más de 350 especies (Baquero, Stamatti, 2007). Estas abejas habitan regiones tropicales y subtropicales (Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable, 2010).



Antes de la llegada de los colonizadores, quienes introdujeron la abeja común (*Apis mellifera*), las abejas sin aguijón eran las únicas que almacenaban miel dentro de colonias y eran aprovechadas por muchas culturas indígenas de América del Sur y Central, quienes utilizaban su miel, cera y polen. La meliponicultura fue particularmente importante dentro de la cultura maya, que desarrolló interesantes procesos de manejo (Baquero, Stamatti, 2007).

En la actualidad, las meliponas están desapareciendo como consecuencia de las acciones humanas como la

destrucción de los bosques nativos relacionada con la expansión de los campos para la agricultura y ganadería, uso de plaguicidas e introducción de especies no nativas (Kearns et al., 1998). También sufren el daño producido por personas que no poseen conocimientos sobre la cría de las abejas sin aguijón y que, por el afán de obtener la miel, destruyen colonias enteras (Baquero, Stamatti, 2007).

En la región que antiguamente era territorio maya, aún subsiste la meliponicultura, aunque la actividad ha resultado muy afectada por la desaparición masiva de selvas (Baquero, Stamatti, 2007).

Otra realidad es que en la mayor parte de las áreas urbanas, el conocimiento tradicional acerca de los usos y beneficios de los productos de estas abejas están en peligro de perderse debido a la reducción del contacto del ser humano con el entorno natural.

En la Argentina, las abejas sin aguijón se encuentran desde las provincias del norte hasta el centro de la república, siendo más abundantes en las zonas boscosas, como la Selva Misionera, el Bosque Chaqueño y las Yungas. La Argentina posee un gran potencial para la cría de meliponas, ya que habitan alrededor de 25 especies (Camargo, Pedro, 2008) con excelentes cualidades productivas. Sin embargo, el factor que limita el desarrollo de la meliponicultura es la ausencia de productores capacitados en el manejo y domesticación de las abejas sin aguijón (Baquero, Stamatti, 2007).

Actualmente en la Argentina son pocos los campesinos que practican la cría de estas abejas, en general, de forma artesanal y poco tecnificada,

manteniéndolas en los troncos originales, los cuales son removidos y muchas veces este proceso conlleva la muerte del árbol, y luego trasladados a sus casas. De estos “corchos” realizan extracción de miel periódicamente, volviendo luego a tapar la colmena, con barro y chapa, para mantener viva la colonia (Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable, 2010).

Se la encuentra en mercados regionales, principalmente en centros turísticos, como producto artesanal.

Este producto fue presentado por Aldana Gatti.

Bibliografía

Alves, R. M., Souza, B. A., Carvalho, C. A. L. de; Justina, G. D. 2005. El coste de producción de la miel: una propuesta de abejas de miel africanizadas y las abejas sin aguijón. Serie Meliponicultura 02. Cruz das Almas: Universidad Federal de Bahia / SEAGRI. 14 pp.

Azeredo, M. A. A., Azeredo, L. de C., Damasceno, J. G. 2000. Propiedades físico-químicas de las mieles de São Fidelis RJ. Ciencia y Tecnología de los Alimentos. v.19, n.1. 3-7pp

Baquero, L., Stamatti, G. 2007. Cría y manejo de abejas sin aguijón. Lomáscolo, T. (editora). Ediciones del Subtrópico. Tucumán, Argentina. 38pp.

Campos, G., Modesta, R. C. D. 2000. Sensorial diferencias entre la miel de flores y miel de mielada. Revista do Instituto Adolfo Lutz. v. 59. 1-2 7-14pp

Comargo, J. M. F., Pedro, S. R. M. 2008. Meliponini Lepeletier, 1836. Disponible en: <http://www.moure.cria.org.br/catalogue>

Medina, M. 2001. Curso “Biología, Manejo y Conservación de las abejas nativas sin aguijón”. Noviembre 2003. Tapachula, Chiapas. México.

Meriggi, J. L., Lucia, M. and Abrahamovich, A. H. 2008. Meliponicultura en Argentina: una posible herramienta para la conservación y el desarrollo sustentable en el Impenetrable Chaqueño. Memorias V Congreso Mesoamericano sobre Abejas sin Aguijón. 1: 30-35pp.

Secretaría de Ambiente y Desarrollo Sustentable, 2010. Proyecto: Las Meliponas en Argentina. Programa Nacional de Manejo y Uso Sustentable de Especies Silvestres. Buenos Aires, Argentina.

Molle de beber

El molle de beber es una bebida no fermentada que se elabora a partir del fruto de un árbol cuyo nombre científico es *Lithraea ternifolia* y que vulgarmente es conocido como Molle de Beber. El nombre de la bebida deriva directamente del árbol que le da origen.

El árbol es también conocido como Molle de Córdoba, pertenece a la familia Anacardiaceae y es un elemento típico del Chaco Serrano del centro y noroeste de la Argentina, donde forma parte de los bosques de quebrada (Haene y Aparicio, 2007).

Es un árbol de gran porte, de hasta 10 metros de altura y gran diámetro, con copa globosa y follaje persistente, verde oscuro y brillante. Las hojas pinnadas poseen foliolos lanceolados con nervaduras evidentes y paralelas. Sus ramas y hojas contienen una sustancia irritante, el litreol. Florece en primavera y fructifica en verano. Las flores son pequeñas y amarillentas agrupadas en inflorescencias terminales. El fruto es pequeño, globoso y verdoso.

El árbol Molle de beber es una especie típica del monte serrano. Abunda a orillas de bosques, así como en el monte de las sierras. Por lo común forma bosques puros, densos aunque también se lo puede encontrar asociado a otra especie denominada "coco". A ambas especies se las encuentra siempre por encima de los 400 msnm y pueden considerarse figuras importantes de la flora serrana de Córdoba, aunque lo habitual es que se las halle entre los 800

y 1.000 msnm, tal el caso de los bosquecillos en "Doña Dolores" que están entre los 900 y 950 msnm. Para los indígenas este árbol era de gran importancia porque con él elaboraban, además de la aloja, otras bebidas saborizadas y también realizaban curaciones.

La preparación molle de beber consiste en el machacado de los frutos maduros y su mezcla con agua en pequeña cantidad, dependiendo de los frutos machacados, no se le incorpora ningún endulzante y luego se filtra.

Se toma en cualquier momento del día como otro jugo y solo se puede conservar por unos días, lo que resulta una limitante para la conservación.

La producción es muy baja, en forma totalmente artesanal y sin el agregado de aditivos y conservantes.

La elaboración generalmente es para autoconsumo, para compartir con la familia y amigos. No se la comercializa ya que la conservación es por unos pocos días y no hay ningún registro de su comercialización.

En la actualidad muchos de estos árboles han desaparecido producto de la deforestación con fines de producción agrícola y ganadera.

Además la población ha reemplazado la elaboración y consumo de esta bebida dulce por la compra y consumo de jugos industrializados y bebidas gaseosas. Las nuevas generaciones ya no conocen esta bebida que acompañó por sucesivas generaciones a las poblaciones del centro norte de Argentina.

El molle de beber es una bebida tradicional del centro del país y que actualmente es conocida solamente por los antiguos pobladores de las zonas rurales, por lo cual se acentúa el riesgo de desaparición.

Existe una leyenda tradicional en torno al Molle de Beber:

LA LEYENDA DE LA ARUERA: Cuenta la leyenda que Aruera era una hermosa indígena cuyo corazón fue roto una y otra vez, muriendo llena de amarguras. Cada vez que Aruera se enamoraba, creía ciegamente en las dulces palabras que el enamorado de turno le murmuraba al oído. Pero los que la enamoraban, la traicionaban una y otra vez. Pero aún así, Aruera creyó en el amor infinitas veces, hasta que un día, se hartó. Juró que ya no creería más en las palabras de nadie. Así su sentimiento se convirtió en amargura y luego en veneno, lo cual la condujo a la muerte. Según la leyenda Aruera habría regresado reencarnada en una planta de molle, acompañada por el veneno que inundaba su corazón y con la desconfianza de tanta mentira. Por tal motivo, quien se acuesta a su sombra sufre las consecuencias de su veneno. Conociendo la historia, es que la gente le saluda al revés, engañándola una y otra vez (Maldonado, 2006)

En "Medicina popular del Noroeste Argentino" se hace referencia al ritual utilizado para curar la "flechadura del molle", que es una reacción cutánea que

sufren las personas alérgicas al estar mucho tiempo bajo su copa, y que consiste en un saludo invertido: "Es una curación por simpatía. La bruja conduce al paciente hasta una planta de molle; corta una rama con varias hojas y la pone en la mano izquierda (del corazón). Luego le indica que mire fijamente a la planta, pero con acatamiento, y la salude en los siguientes términos: Buenos días, señor Molle (si es de tarde). Buenas tardes, señor Molle (si es de mañana)." (Marquez Miranda, 1949).

Este producto fue propuesto por Aldana Gatti, Hugo Cetrángolo y Antonio Fernández Sá, quien lo produce, al igual que algunos pobladores de "traslasierra", en la provincia de Córdoba, a unos 10 km. de Merlo, en la localidad de Travesía donde elaboran el molle de beber y aloja de molle.



Planta de Molle de Beber de mas de 100 años.

Foto tomada por Antonio Fernandez (2014)

Bibliografía

Elichondo Margarita. 2003. La comida criolla: memoria y recetas. Editorial EL SOL, ISBN 9789509413764. 280 págs.

Haene, Eduardo y Aparicio, Gustavo. 2007. "100 Árboles Argentinos", Ed. Albatros, Buenos Aires.

Maldonado, 2006. Expedición Natural, Serie Coleccionable, Fascículo IV.

Marquez Miranda, Fernando. 1949. Medicina popular del Noroeste Argentino. L'Institut Francais D'Études Andines. París, Francia. p. 107-142. (Travaux de L'Institut Francais D'Études Andines).

VERDECHACO. Conocer, valorar y preservar. 2010. Molle de beber / Chichita <http://arbolesdelchaco.blogspot.com.ar/2010/08/molle-de-beber.html>

Vía Rural. Árboles Argentinos Autóctonos.

<http://www.viarural.com.ar/agricultura/arboles-autoctonos/arboles-centro-y-norte/molle.htm>. Consultada en 2013

Ñaco del norte neuquino

La palabra ñaco deriva del quichua, “Jhaku”, “Shacu”, “Ñacu” que significa: harina. Era usual entre los pehuenches locales con el nombre Mirci.

La harina llamada ñaco se obtiene de la molienda del trigo, con un proceso previo de germinado y tostado. Para obtener el ñaco, el proceso sigue siendo el mismo y milenario: germinado (tipo malta) o “sancochado”, escaldado en agua caliente o tibia y luego tostado en cayana¹ u olla de tres patas y molido en molinillos caseros industriales de hierro, de piedras “hechizas”² de origen indígena o en molinos hidráulicos.

El primer paso del “sancochado”, no significa cocinado sino remojado en agua tibia por un tiempo y luego se cuele y se deja –a la sombra- de un día para otro para que comience a hincharse. Una mejoría “civilizada” de este sancochado es continuar la humectación de las semillas hasta que empiezan a brotar las raicillas y se inicia el despunte de las gémulas u hojitas. Es el momento de cortar este proceso con el tostado en cayana, tambor, horno u olla y hasta en

¹ La palabra Cayana, es de origen quichua: “hankana”, “kukana”, “chankana” y significa: tostar y moler. En la minería el término se usa para reducir a golpes las piedras con minerales y de aquí proviene la palabra similar: *chancar*. Para la operación de tostado del y trigo, se usa una chapa de zinc o hierro con bordes, colgante de un gancho sobre el fuego y en la que se echan los granos. Con movimientos hacia delante y atrás, sobre la llama, manejada por una vara larga sujeta a la fuente, por el operador –generalmente las mujeres- el grano se va tostado hasta el punto deseado.

² “Hechizo” se refiere a todo lo que se hace manual, artesanal, en contraposición a lo comparado o industrial

arena caliente. Químicamente, el germinado ha logrado convertir la fécula y almidón del trigo en azúcar primaria. Este proceso da lugar a la “malta”, más conocida en la industria de la cebada para cerveza. Luego de enfriado el trigo tostado, se muele hasta obtener el ñaco en distintas gradaciones.

La elaboración actual sigue siendo artesanal y en pequeña cantidad, para consumo familiar y para la venta para ciertas ocasiones, en ferias o fiestas para la tradicional chupilca: ñaco con vino, cerveza o al menos agua fresca y otras comidas.



Fue en las Islas Canarias, por influencias árabes y orientales, donde surge una cultura intensiva de aprovechamiento en forma de harina tostada de sus cereales nativos primero y luego del trigo con el nombre de GOFIO³ y del maíz con el nombre de “millo”.

De Canarias, el gofio llegó a América y se estableció en el Río de la Plata con fuerza

³ La palabra gofio o arkuku, es derivación del árabe maziglio: buffi/wuffi/guffi, con que se nombra la: “harina gruesa de maíz, trigo o cebada tostados”. Se puede hacer con una gran variedad de semillas: “harina de maíz, trigo o cebada, también se hacía de centeno, garbanzos, habas, raíces de helecho, algarrobas, semillas de habas, granos de higo...” ¿Cómo se hacía?: “se tuesta el grano, se rocía con agua salada y, luego, se muele y se come con aceite de oliva y azúcar”.

especial en Uruguay como “gofio” y posteriormente en Perú como “harina tostada” y en el ambiente indígena quichua como “ñaco”. Pasa a Chile con el nombre de “harina tostada” extendiéndose su consumo. En la zona de Chillán se convierte en consumo popular especialmente para comidas rápidas del obrero rural. De este ambiente rural, pasa la Cordillera de los Andes hacia la antigua Colonia Malbarco –hoy Departamento Minas- desde tiempos muy remotos como elemento de intercambio con los pehuenches (una bolsa de trigo de Chile, se cambiaba por una bolsa de sal de los pehuenches).

El primitivo “ñaco” del Norte Neuquino ya era usual entre los pehuenches locales con el nombre “mirci”⁴. El trigo del trueque, que suplanta al maíz originario, era tostado en piedras en las brasas o recipientes de cerámica y molido luego en una piedra volcánica alisada fija en el suelo y una “mano” que en movimiento de vaivén rompe y muele los granos hasta hacerlos harina. Para cubrir la demanda local de ganaderos y mineros que consumían el ñaco traído de Chile con mucho gasto de transporte en mulas, surgen los molinos harineros de piedra, hidráulicos, llegando a haber en su mejor momento 16 molinos sólo en el Departamento Minas y algunos más en Tricao Malal, Chos Malal, El Cholar y Taquimilán.

De los antiguos molinos harineros, hoy sólo sigue en funcionamiento el molino “San Francisco” de El Cholar y en el

⁴ “El trigo regularmente lo reducen a harina tostada, que llaman mirci, y de esta harina hacen dos diferentes comidas, una con agua fría que llaman ulpo, y otra con agua caliente que llaman checan. Lo mismo hacen con la de cebada, ambas son sustanciosas y de buen gusto” Descripción de la Naturaleza.... Luis de La Cruz.

Departamento Minas queda uno solo en Huilinganco que se podría poner de inmediato en funcionamiento con muy poco gasto. Hay varios planes para reparar y poner en funcionamiento molinos viejos o reconstruirlos a nuevo, con finalidad turística aunque funcionales. (Los Miches, Varvarco, Las Ovejas, Atreuco, Tricao Malal).

Desde muy antiguo el “Ñaco”⁵, denominado “el pan de los pobres”, fue el alimento básico integral del hombre de campo nortino y su familia, especialmente valioso y oportuno en los frecuentes tiempos de las grandes privaciones económicas del pasado y muchas veces la única ración en días.

Con el paso del tiempo, el uso diario del ñaco en la alimentación se fue perdiendo por la desaparición de las siembras de trigo y el abandono y destrucción de los molinos harineros, tanto de las piedras manuales de los primitivos indígenas pehuenches y chilenos ganaderos; o movidos por la fuerza del agua en tiempos recientes. Hoy el ñaco casi únicamente perdura en su nombradía como “chupilca”, algo alcohólico o simple refrescante, y aún eso más como una expresión folklórica que como un alimento de uso consuetudinario. Sin

⁵ ÑACO, deriva del quichua “JHAKU”, “SHACU”, “ÑACU” que significa: harina. Conviene recordar que el cereal americano de los Incas fue la Quinoa, antes de ser suplantado por el trigo. Los primitivos pehuenches de la zona norte, quienes seguramente usarían la quinoa, (*Algunos traducen la palabra Nahueve como: lugar donde hay dahue o quinoa*) comenzaron a utilizar el trigo tostado por trueque con los españoles de Chile “un saco de trigo por uno de sal”. Lo tostaban en vasijas de cerámica y lo molían con artesanales “manos” o piedras restregándolo sobre otra piedra (que aún hoy se pueden ver en museos pero por suerte también en casas de campo, en actividad).

embargo, para muchas familias de campo y pueblos aún sigue siendo alimento diario –y a veces hasta único- en la dieta familiar.



Imagen: Antiguo molino para harina y ñaco en Huinganco en fase de recuperación. La parte superior es la tolva de alimentación y piedra de moler, en la inferior se ve la rueda (rodezo) que hace girar la piedra por la fuerza de la caída del agua (Herederos del poblador Basilio Soto)

Últimamente, por acción de revalorización de las comidas típicas populares emprendida por organismos culturales regionales o municipales, ha resurgido su consumo junto a las faenas artesanales de elaboración del trigo. Esto se manifiesta en su expresión máxima como es la “Fiesta Provincial del Ñaco” que anualmente se realiza en la localidad de El Cholar en el mes de febrero. Y

también se aprecia este interés, en las tareas de reparación y reconstrucción de antiguos molinos harineros hidráulicos de piedra con fines turísticos y prácticos; en los esfuerzos por fomentar la siembra del trigo con la finalidad de revivir las fiestas de la trilla y la chupilca (Los Chacayes, Huinganco, El Cholar, Tricao Malal); en el surgimiento de nuevos artesanos (13 registrados en el Departamento Minas) que se dedican a la elaboración y venta del ñaco; y como un dato no menor el sostenido aumento de la venta del “gofio” industrial en los comercios locales.

Todos estos datos, son indicativos de que el consumo del “ñaco” no se ha perdido y se está en condiciones de alentar y fomentar un consumo masivo partiendo de tareas educativas en las escuelas e instituciones sociales.

Este producto fue presentado por Isidoro Belver y Graciela Grosso



Bibliografía

Belver, Isidro. Alimentos y bebidas de los pehuenches del norte neuquino, según lo vio y describe en su diario de viaje Don Luis de la Cruz en 1806. Neuteca

Belver, Isidro. Revalorización del Ñaco – Premio Estímulo del Neuquén año 2004 – Edición Banco Provincia del Neuquén.

Nuez confitada

Las nueces confitadas de Catamarca son renombradas, por ser únicas en Argentina, siendo la confitura tradicional más representativa de la provincia. Su ámbito de producción y venta está reducido a Catamarca, y los productores artesanales tienen muchas dificultades para mantenerse produciendo estas confituras.

Los ingredientes utilizados para su preparación son:

- 1 kg de nueces peladas
- 1 kg de dulce de leche
- 1 kg de fondant.

La preparación se hace mezclando las nueces peladas con el dulce de leche y se le da forma de esferitas y se las baña con el fondant. Se dejan secar y se envuelven en papel celofán. Se la produce en toda la provincia, como golosina tradicional.



Se produce en emprendimientos familiares y pequeños productores locales, aunque también para consumo familiar.

La nuez confitada se ha incorporado al Arca del Gusto, porque su ámbito de producción y venta está reducido a Catamarca, y los productores artesanales tienen muchas dificultades para mantenerse produciendo estas confituras.

Este producto fue presentado por Maria Elena Ledesma Dall'Asta.

Pasacana

El nombre científico de la Pasacana es *Harrisia bonplandii*, además se la conoce con otros nombres, dependiendo de las comunidades aborígenes de las distintas regiones, así, los tobas la llaman Yepaat o Neko y los wichi Chitan chile.

La Pasacana es una planta perteneciente a la familia de las cactáceas, que posee un tallo delgado con espinas (5 cm de diámetro), de forma triangular o cuadrangular. Puede llegar hasta los 3 m de alto o más si encuentra algún punto de apoyo. Florece en la primavera, pudiendo aparecer flores hasta el otoño. Las flores son de color blancas, de aproximadamente 15 a 20 centímetros de largo y autofértiles, por lo que producen frutos sin la necesidad de polinizadores. Los frutos son globosos, rojo-oscuro brillante con escamas. La pulpa es blanca, algo dulce y agradable.

Crece en distintos lugares, así se la puede encontrar en los montes, en los claros de bosques y en los campos.

La principal atracción alimentaria radica en los frutos, que algunos son dulces y otros más ácidos, los cuales se consumen frescos. Son fáciles de cosechar porque no poseen espinillas, por lo que se los consume directamente con las manos. No es necesario que estén totalmente maduras para el consumo.

También con el fruto se suele elaborar dulce, si se hace con las pasacanas más dulces se hace sin agregado de azúcar, como el arrope. Además de las frutas se consume las raíces en invierno. Para sacarlas se excava el suelo con una pala, machete o directamente con las manos

cuando la tierra esta blanda. Las raíces se la hierva como la mandioca o bien es asada en las brasas. Las comunidades indígenas Pilagá las comen con grasa de sábalo, que es un pez que habita en ríos y arroyos de la región.



Planta, flor y fruto de Pasacana.

Foto extraída de Verdechaco.

<http://arbolesdelchaco.blogspot.com.ar/2012/04/harrisia.html>

Es una planta del Chaco semiárido en las provincias de Salta, Formosa y Chaco en Argentina y en Paraguay. No existe producción comercial.

En la región argentina del Chaco Salteño los aborígenes vinculados al producto son principalmente son los wichí y los pilagá.

No existen registros de producción por tratarse de un alimento colectado en el monte, que no hay producciones comerciales y no se reportan venta en los mercados locales. Solo se recolecta en los montes para autoconsumo y elaboraciones familiares. El peligro de desaparición de la pasacana como alimento, radica principalmente en que el consumo es bajo y persiste básicamente sólo en comunidades aborígenes o rurales. En las generaciones jóvenes el fruto casi no se conoce como producto para consumo.

Producto presentado por Aldana Gatti.

Bibliografía

INCUPO (Instituto de Cultura Popular). 1998. El bosque nos da de comer 2. Comisión Europea. Santa fe. Argentina

Roberto Kiesling. 2001. Cactaceas de la Argentina Promisorias Agronomicamente.

Verdechaco. <http://arbolesdelchaco.blogspot.com.ar/2012/04/harrisia.html>

Patay

El Patay es un pan no levado, elaborado con harina de algarrobo blanco (*Prosopis alba griseb*). Es una preparación típica del Centro, Noroeste y Norte de la Argentina. Cumplió el rol de "pan" en la dieta de pueblos aborígenes como los diaguitas, wichis, huarpes, calchaquies, comechingones, sanavirones, entre otros.

En la actualidad, es un alimento típico de la población criolla del interior de la Argentina, especialmente en el Norte de Cuyo y en el Noroeste argentino.

El algarrobo blanco o *Prosopis alba Griseb*. (*Prosopis*, es un nombre de origen griego), también recibe otros nombres como Tacku que en voz Quechua significa "El Arbol"; Ibopé morotí, en guaraní Ibopé significa "Árbol puesto en el camino para comer" y morotí significa blanco. Pertenece a la familia de las *Mimosáceas*.



Árbol de *Prosopis alba griseb*
Fotografía tomada en La Unión, Salta
2008

Se trata de un árbol espinoso, de talla mediana, fuste relativamente corto y copa aparasolada de hasta 20 metros de diámetro. Se mencionan ejemplares de

hasta 18 metros de altura en la madurez, pero, por lo general, se mantienen entre los 8 y 12 metros de altura. El diámetro del tronco oscila entre 40 y 100 cm, rara vez hasta 150 cm.

El tronco es bajo o mediano y desarrolla grandes ramas a pocos metros del suelo que son oscuras y tortuosas con espinas pares en las axilas de las hojas. La corteza es delgada, grisácea a castaño violácea, presenta surcos longitudinales oblicuos, algunas veces con manchas de un líquido oscuro que exuda de las grietas. Presenta hojas caducas de color verde claro y brillante durante la brotación primaveral y más oscuras y opacas en el otoño. Son bipinadas, compuestas. (*Demaio, Karlin, & Medina, 2002*), provistas de un raquis primario de 2 a 10 cm de longitud, que lleva de 1 a 3 pares de raquis secundarios opuestos que a su vez, sostienen de 20 a 35 pares de folíolos opuestos. (*Charpentier, 1998*).

Las inflorescencias y flores son perfectas y completas y miden 5-7 mm de longitud; son pequeñas y perfumadas. Se encuentran reunidas en racimos cilíndricos amarillo-verdoso, péndulos de 4-12 cm de longitud, reunidos en grupos de hasta ocho. Florece en primavera, siendo muy visitado por las abejas. (*Demaio, Karlin, & Medina, 2002*). Los frutos están representados por vainas o chauchas chatas de 12 a 25 cm de longitud por 12 a 18 mm de anchura y 5 mm de espesor. Son amarillentas, carnosas, dulces, recta o curvada, con artejos o carocitos rectangulares que encierran las semillas de color marrón claro. Las semillas son numerosas (15 a 30 por vaina), de 5 a 7 mm de largo y 4 a 5 mm de ancho. Las vainas maduran en el verano de diciembre a marzo. (*Santos Biloni, 1990*)

El algarrobo blanco se distribuye principalmente en Paraguay, Perú, Bolivia y Argentina. Ocupa distintos tipos de suelos, pero prefiere los sueltos, bien drenados y profundos (Demaio, Karlin, & Medina, 2002).



Vainas de *Prosopis alba griseb* en la troja. Fotografía tomada en La Unión, Salta 2008

Existe otra variedad denominada algarrobo blanco cuyo nombre científico es *Prosopis chilensis* (Mol) Stunz, que recibe otros nombres como Tacku, Algarrobo en Chile o Algarrobo blanco. Su Nombre botánico anterior era *Ceratonina chilensis* Mol. Pertenece a la familia de las Mimosáceas. (Santos Biloni, 1990). En general el Patay se elabora con la harina de *Prosopis alba griseb* pero en ciertas localidades se reporta también su preparación con la harina de *Prosopis chilensis* (Mol) Stunz.

Las vainas de algarrobo blanco se cosechan en el mes de diciembre y se colocan al sol para su secado. Luego del secado se somete el material a la molienda tradicional, la cual se hace con mortero casero. Actualmente, en diferentes comunidades, se emplea el molino a martillo que resulta más eficaz y optimiza la tarea. Finalizada la molienda de la algarroba, continúa el cernido para separar la harina del afrecho.



Harina de algarrobo blanco
Fotografía de harina industrial “La Esquina de las Flores”

El género *Prosopis* es muy importante en la alimentación humana por el alto valor nutritivo de sus frutos y de sus subproductos que gozan de gran aceptación popular. La vaina del algarrobo se encuentra entre los alimentos más antiguos utilizados por el ser humano, constituyendo una excelente fuente de carbohidratos y, en menor proporción, de proteínas. Su utilización tiene lugar de varias formas. Las vainas secas y luego molidas permiten con el agregado de agua obtener una bebida no fermentada conocida como añapa. También con las vainas secas y hervidas durante 10 horas se elabora una especie de dulce llamado arrope. Las vainas sometidas a fermentación originan una bebida alcohólica conocida como aloja. (Demaio & Sharpentienr, 1998) (Charpentier, 1998).

El Patay es preparado con los frutos del algarrobo blanco, mediante diversas recetas. Ya en 1630 los soldados de la conquista lo habían incorporado a su dieta. La preparación clásica establece los siguientes pasos:

- 1- Mezclar la harina del algarrobo blanco con agua (opcional en algunas provincias como San Juan, no la agregan).
- 2- Amasar y colocar en moldes metálicos.

3- Colocar en horno y cocinar a fuego moderado.

4- Se deja secar durante 2 ó 3 días al aire libre (no en heladera).

Luego se come como pan, pero también se puede mezclar con otros ingredientes para su consumo.



Patay clásico santiagueño

Fotografía de producto regional realizada en Tucumán.

Es un alimento energético con un 50 % de hidratos de carbono y aproximadamente 10 % de proteínas. Las semillas son ricas en fibra soluble. No posee gluten por lo que resulta apto para celíacos. Sus fibras tienen efecto prebiótico favoreciendo la flora intestinal. Presenta compuestos fenólicos que le confiere efectos antioxidantes.

Si bien son numerosas las historias, mitos y leyendas sobre el algarrobo no se destaca ninguna en particular sobre el patay. Dice una leyenda aborígen que una deidad, Zupan Zucun, protegía a los niños pequeños mientras las madres indias recogían las vainas de algarrobo y posteriormente las molían.

Son extensas las referencias sobre el algarrobo y patay en la alimentación aborígen y en los criollos argentinos del área rural. La cultura alimentaria de los wichí se apoya en mitos, tabúes y en dos Teofanías, de Tokuj y de Tapiaczol. Estas deidades, en el sistema de creencias wichí, fueron quienes dieron

origen a todo lo que existe y enseñaron qué come el hombre y qué deja para que coman los pájaros, así como también revelaron y enseñaron vedas nutricionales para las mujeres durante su ciclo menstrual. Había para ellas alimentos permitidos y alimentos prohibidos.

La leyenda dice que *“Tokwáh enseñó a la gente y quería que la gente saliera al monte con el perro y también con el hacha porque el hombre quiere miel. A la tarde traía miel y animal el hombre. A veces traía animal grande como anta (tapir) o iguana (yelé). Tokwáh enseñaba a la gente a matar y comer, porque Tokwáh creó él mismo los animales y los animales que están en el monte, creó los pájaros y los árboles. Tokwáh entregó a la gente todo lo que hay en el monte, animales, frutas de los árboles. Tokwáh pensó en los animales, cuando llega el tiempo de cosecha de algarroba, que coman la algarroba. Cuando pasa el tiempo de cosecha de algarroba el hombre sale al monte a matar un animal y está muy gordo. Tokwáh creó todos los animales y el enseñó a buscarlos para cazarlos”* (Torres, Santoni, Madrid de Zito Terán, & Romero, 2000).

Refiere la historia que los primeros españoles llegaron a Cuyo en 1551 y se encontraron con los aborígenes dominantes en la zona llamados huarpes, cuyo territorio abarcaba las actuales provincias de San Juan y Mendoza. Sus actividades de subsistencia eran la agricultura, la recolección, el pastoreo y la caza. Sus cultivos más importantes eran el maíz, la quinoa, el poroto y el zapallo. Recolectaban algarroba y frutos del chañar para hacer chicha y patay. En la actualidad es un alimento típico de la población criolla del interior argentino, especialmente en el Norte de Cuyo y

el Noroeste argentino. Se destaca por su arraigo en la población el mistol de Santiago del Estero y el de San Juan en la localidad de Bermejo.

En relación a la población por pueblo indígena, entendiéndolo por tales a los pobladores que reconocen pertenecientes y/o descendientes en primera generación del pueblo indígena. La etnia wichí la componen 36.149 aborígenes (Peña, 2009, la población diaguita cuenta aproximadamente con 30.000 miembros y los huarpes aproximadamente 18.000. (INDEC a partir de la ECPI 2004-2005).

No existen registros de producción, pero el producto está disponible en casas de artículos regionales principalmente y en algunas dietéticas céntricas. También se vende como producto de elaboración

familiar en localidades rurales, ya que la producción no se limita sólo al consumo familiar, sino que procuran que haya excedentes para su venta a visitantes.

Existe un riesgo de desaparición de este producto, porque su consumo es bajo y está compitiendo siempre con otros productos comerciales que gozan de un estatus gastronómico superior. Además lo ingieren preferentemente adultos mayores, los que siendo niños ya degustaban el producto. En las jóvenes generaciones, el consumo es muy bajo y, por ello, el riesgo de desaparición del patay.

Este producto fue propuesto por Graciela Di Benedetto.

Bibliografía

Demaio, P., Karlin, U. O., & Medina, M. (2002). Árboles nativos del centro de Argentina. Buenos Aires: L.O.L.A (Literature of Latin América).

Di Benedetto Puerto, G. B. (2010). Alimentación y nutrición en aborígenes wichí del Chaco Salteño. En L. O. Olaya, Alimentos y comidas en el NOA, un enfoque antropológico. (págs. 207-221). Tucumán: Facultad de Medicina. Universidad Nacional de Tucumán.

Charpentier, M. (1998). Las chauchas y los porotos. En M. Charpentier, Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres (págs. 77-93). Santa Fe: INCUPO.

Garufi, J.A (1997). Mundo simbólico y comunicación. La plata. Argentina: V Congreso de Antropología Social.

INDEC. (2001). Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas en la Argentina. Buenos Aires: Ministerio de la Nación Argentina.

Peña, C. M. (2009). Diálogos sobre salud en idiomas aborígenes. Buenos Aires: Organización Panamericana de la Salud.

Santos Biloni, J. (1990). Árboles Autóctonos Argentinos. Buenos Aires: Tipográfica Editora Argentina.

Torres, G. F., Santoni, M. E., Madrid de Zito Terán, L., & Romero, L. (2000). El Elemento Mitológico: uno de los factores intervinientes en las elecciones alimentarias. El Caso de los Matacos del Pilcomayo. Dto Rivadavia Salta. SALTA: CONICET.

Pepino del monte

Su nombre científico es *Cucumis anguria* L. *Cucumis*, es el nombre en latín para el pepino que se cultivaba en el Antiguo Egipto y el epíteto *anguria*, del griego bizantino *angurion*: *pepino* (anguria es sandía en italiano). Pertenece a la familia *Cucurbitaceae* que en latín significa "calabaza". Sus nombres vulgares: "Pepinillo de la India", "sandía del diablo", "pepino cimarrón, (San Luis)

Fue introducido en América un poco antes de 1650 a través del tráfico de esclavos. Se trata de una especie frecuente en las regiones cálidas y secas de América; pero es una especie nativa de África tropical.

Es una planta rastrera de la misma familia que el pepino cultivado. Emite largas guías de hasta 2 metros que trepan cercos y alambres. Sus hojas tienen pelos y son lobuladas. Tiene flores masculinas y femeninas. La fruta tiene forma y tamaño de un huevo de gallina. Maduro es amarillo pero en general se lo cosecha verde pues maduro se pone amargo. (Pozner, 2010).

Su composición es muy semejante a las hortalizas con predominio de agua, sales minerales, hidratos de carbono y fibra dietaria. Presenta bajo contenido proteico y graso y bajos valores energéticos. Es ideal para dietas hipocalóricas.

Es una verdura para ensalada, se corta en rebanadas se le coloca sal gruesa como a las berenjenas. Se lo exprime para retirar su jugo amargo. Se puede condimentar

con aceite, vinagre, yogurt e incluso azúcar que le confiere un interesante sabor agridulce. Es de fácil digestión. Puede incorporarse a guisos y estofados. También pueden prepararse encurtidos que acompañan muy bien las carnes. (Charpentier, 1998)



Pepino del Monte

Fotografía tomada de Verdechaco, 2011

No es una planta nativa de la Argentina. Los chaqueños cuentan que invadía los campos de algodón y era muy consumido por los cosecheros que lo consideraban una verdura refrescante. Actualmente dicen ha desaparecido por la utilización de herbicidas en el cultivo. Se la puede cultivar, es una planta resistente a plagas y de alto rendimiento. Se puede sembrar en monte bajo y también en huertas. Nace en primavera y se puede cosechar durante el verano y comienzo de otoño.

En Argentina se la encuentra en las Provincias Fitogeográficas Prepuneña, Chaqueña, del Monte, Pampeana, del Espinal (Jujuy, Salta, Chaco, Formosa, Corrientes, Mendoza, San Luis, La Pampa y Buenos Aires). En las provincias de Chaco y La Pampa se comporta como una maleza.

No se describe consumo cultural aborigen en forma exclusiva pero es

factible que la población originaria regional lo haya incorporado a su patrón alimentario. Se ha determinado que una población wichí del Chaco Salteño de La Unión lo conocía y consumía.

No hay registro de producción regional y no se comercializa en la República Argentina, ya que se recolecta en forma silvestre y se produce a nivel huerta familiar. En la actualidad su consumo

está poco difundido y se está perdiendo el hábito de consumo que solían tener los habitantes de las regiones referidas, en especial en el Chaco. Esto ocurre porque otros alimentos más populares y de más fácil conservación son preferidos por los lugareños.

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto.

Bibliografía

Charpentier, M. (1998). Pepino del Monte. En *Valores alimentarios de las plantas alimenticias silvestres del norte argentino* (págs. 54-59). Buenos Aires: INCUPO.

Pozner, R. (Octubre de 2010). Flora del Valle de Lerma. (H. M. SALTA, Ed.) *Aportes Botánicos de Salta - Ser. Flora*, 9.

Verdechaco. (18 de Octubre de 2011). Recuperado el 03 de Marzo de 2014, de <http://arbolesdelchaco.blogspot.com.ar/2011/10/pepino-de-monte.html>

Pimienta Rosa,

Aguaribay, Molle

El nombre científico de este árbol es *Schinus molle* L. Sinónimo: *Schinus molle* L. var. *areira* L. Sinónimo: *Schinus molle* (L.) var. *areira* y pertenece a la familia de las Anacardiáceas. Otros nombres populares son: Curanguay y Mulli.

El árbol silvestre es generalmente de mediana altura y crece tortuoso y alcanza una altura de hasta 10 metros y su tronco llega a un diámetro de hasta medio metro, aunque hay ejemplares que superan el metro de diámetro. El follaje, las inflorescencias y los frutos de esta especie, desprenden una sustancia gomosa-resinosa que tiene un olor aromático y deja las manos pegajosas.

Es un árbol propio del centro de la Argentina y también se lo encuentra en otros países de la región. Se lo conoce como Aguaribay en Córdoba, Corrientes, Entre Ríos y es indígena también de Catamarca, Tucumán, Jujuy, Salta. En la provincia de Córdoba florece durante la primavera, generalmente durante octubre y noviembre y fructifica a partir de enero.

La forma de preparación de la pimienta es sencilla, ya que luego de recolectar los racimos de frutos, lo cual se realiza cuando están bien maduros y de color rojo o marrón, se los pone a secar al sol hasta que la cáscara se vuelva quebradiza y luego se frotan los frutos con las manos hasta que la semilla quede sin cáscara,

separando la semilla de las cáscaras. Posteriormente se secan con un horno a 100 grados durante 10 minutos y se guardan o se muelen en un molinillo o con mortero.

Dado el color que adquiere, ha recibido el nombre de pimienta rosa, la cual no es muy picante, pero tiene un fuerte aroma.

Los frutos del Molle se pueden usar como una pimienta distinta, con un sabor y aroma muy particulares. Según Perez Arrarte se le suele llamar la pimienta de los pobres puesto que se obtiene de árboles que crecen en zonas públicas. También se utiliza en la preparación de chacinados en sustitución de la pimienta blanca y como condimento en guisos y también se agrega en ensaladas (Ricardo Carrere).

Se ha usado en Perú para preparar bebidas fermentadas, posiblemente, incluso antes de los incas.

Se citan usos terapéuticos, en los que se utilizan su corteza, follaje y frutos en medicina tradicional. Se le reconoce un efecto antiinflamatorio, cicatrizante, antiespasmódico, antibacteriano y antifúngico. Se la utiliza para enfermedades digestivas y se lo emplea como purgante y diurético. Sin embargo, no hay información científica que pruebe que el aguaribay sea realmente efectivo para estos casos.

No se conoce la vinculación específica de la especie con comunidades indígenas para usos alimentarios, sin embargo es muy probable que haya sido utilizado como condimento o para sazonar productos de la caza. En cambio sus propiedades medicinales son conocidas desde época ancestral, por lo cual su uso

es probable que haya sido desarrollado por las comunidades indígenas.

La cantidad producida es escasa, aunque no se cuenta con información específica, sin embargo, la pimienta rosa, se comercializa en casas especializadas en especias, conjuntamente con la pimienta blanca y negra o en preparados que incluyen los tres productos, pero el uso familiar es habitual en las zonas donde crece el árbol.

También se utiliza para agregar a chacinados, especialmente mortadela y se mezcla con pimienta blanca para

adulterarla. También se usa para autoconsumo familiar.

Si bien el árbol que la produce está bastante difundido, el uso de la pimienta rosa tiende a disminuir por el desconocimiento de la gente acerca de sus propiedades y debido a que normalmente los canales de comercialización especialmente los supermercados, venden sólo pimienta blanca y negra.

Este producto fue propuesto por Hugo Cetrángolo.

Bibliografía

Boelcke, O.: (1989:121) Plantas vasculares de la Argentina - Bs.As., Ed. Hemisferio Sur, 2da. reimpresión, 233 - 369 pp.

Domínguez, Juan A.: (1928), Contribuciones a la Materia Médica Argentina - Bs. A.s. Editorial Peuser, 104 - 413 pp.

Hieronymus, G.: (1882), Plantae Diaphoricae Florae Argentinae - Bs. A.s, Ed. Kraft, 70 - 404 pp.

<http://www.meiqe.com/el-molle/>

http://www.drcormillot.com/nutropedia/377/aguaribay_pimienta_rosa.html

http://www.peruecologico.com.pe/flo_molle_1.htm

Piñones de Araucaria

El Piñón es la semilla de la Araucaria araucana. Estas semillas son muy nutritivas y son el alimento básico de las comunidades Mapuches del sur Argentino, que los consumen cocidos o tostados. Con ellos también se fabrican bebidas fermentadas y se elaboran innumerables recetas como puré, cazuela, empanadas y sopapillas entre otras.



Piñones de Araucaria

La recolección de los piñones se realiza durante los meses de abril y mayo. Lo habitual es esperar a que los piñones, que se encuentran a una altura mayor a los 20 metros, caigan solos; pero también se puede utilizar un lazo con una piedra o palo atado en el extremo, con los cuales se intenta enredar una piña y así adelantar su caída con un simple tirón. Otros simplemente trepan el árbol para poder sacudir las ramas donde se encuentran las piñas y permitir que se desprendan los piñones.

La Araucaria araucana es un árbol típico de la provincia de Neuquén que se extiende desde Copahue hasta el lago Huechulafquen y se extiende también en el sur chileno. Es considerada por los mapuches un árbol sagrado que conecta al ser humano con los espíritus y les da

paz interior. Antiguamente el piñón era conocido sólo en las regiones más cercanas a los núcleos habitados, ya que se utilizaba para el consumo familiar y como un instrumento de trueque que permitía a las comunidades obtener maíz y el trigo, cereales que no se dan frecuentemente en la zona debido a las condiciones climáticas imperantes.



Árboles de Araucaria

A principios del siglo XIX, comenzó un fuerte proceso de degradación de áreas con Araucaria araucana, debido a la adopción cultural y económica de la ganadería por parte de los pobladores rurales (indígenas y criollos) y a la utilización del fuego como herramienta para ganar superficie ganadera.

Este producto fue presentado por Graciela Grosso.

Piquillín

El nombre científico es *Condalia microphylla*. La palabra Piquillín viene del quichua Piquillay que significa: “no te hinques”, “no te pinches”, en alusión a las espinas de este arbusto.

El Piquillín se encuentra en las provincias Argentinas de Buenos Aires, Catamarca, Chubut, Córdoba, Jujuy, La Pampa, La Rioja, Mendoza, Río Negro, Salta, San Juan, San Luis, Santiago del Estero y Tucumán. Es una planta característica de los campos ganaderos de la región fitogeográfica del monte.

El piquillín es un arbusto xerófilo, de hasta 3,2 mts. de altura, con follaje perenne, espinescente; hojas diminutas, en ramilletes en las ramas menores, simples, elípticas ovadas, sésiles, cutinizadas, de 5-8 mm por 2,5 mm, color verde oscuro. Es una especie caduca, lo que significa que pierde sus hojas en invierno.



Planta con frutos maduros de piquillín. Fotografía tomada por José Alberto Vicente.

Tiene flores en las axilas, pedunculadas, amarillentas, hermafroditas y apétalas. Los frutos son rojizos, algo ovalados, con un diámetro de 5 a 11 mm, comestibles y dulces; la semilla es negra. Se reproduce

de semilla y de esqueje. Florece en primavera y los frutos maduran a principios del verano.

Se consumen los frutos, las raíces y también se utiliza su madera. Los frutos se consumen frescos y se utilizan para preparar, además, dulces y bebidas. Con el fruto se puede realizar un agradable licor artesanal macerando los frutos en alcohol puro durante unas semanas y luego agregándole una pequeña porción de almíbar. También se hace arropo y una bebida “espiritosa” machacándolos y fermentándolos en agua.



Licor de piquillín de la empresa familiar de productos regionales Beney.

Los frutos son difíciles de cosechar debido a las espinas que poseen. Una forma de hacerlo es extendiendo un cuero o tela bajo el arbusto y se lo sacude con energía recolectando los pequeños frutos. Son muy apetecidas por los niños, quienes recorren el monte en su búsqueda.

También tiene otros usos no alimentarios. La madera es bien dura, colorada, oscura y vetada usada frecuentemente como leña, y buscada para otros usos, ya que es muy duradera, por lo cual se la utiliza para fabricar varillas de alambrados, cabos de herramientas y rayos de ruedas. Las ramas secas de piquillín eran utilizadas

para construir corrales infranqueables para el ganado, debido a sus espinas. Las hojas se utilizan como forrajeras para el ganado, sus raíces para teñir la lana de color morado.

En medicina natural se afirma que el consumo de sus frutos es muy bueno para combatir el estreñimiento ya que son laxantes.

El piquillín es consumido por los pobladores rurales y también se supone que las tribus indígenas lo hacían, aunque no hay estadísticas de consumo ni producción.

En Bernasconi, localidad de la provincia de La Pampa, se realiza la Fiesta Provincial del Piquillín que se comenzó a celebrar en los años '80. Se efectúa en el mes de marzo y coincide con el aniversario de la localidad. Está organizada por la Comisión de Cultura dependiente del gobierno municipal y en ella se dan cita artesanos locales y regionales y cantantes folclóricos de renombre regional y nacional.

No se cultiva, ni se produce comercialmente debido a que no es fácil recolectar los frutos por lo cual no hay volúmenes para comercializar. Algunos productores los recolectan para producir licores de piquillín, arrope y dulces, siendo uno de los pocos casos en que se utilizan los frutos para emprendimientos productivos, todos ellos de baja escala, ya que principalmente la recolección es para consumo familiar.

El piquillín es uno de los tantos arbustos que está desapareciendo como consecuencia de los avances de la agricultura, y la deforestación sin cuidar la flora local. También se va perdiendo en las nuevas generaciones la costumbre de su consumo y los conocimientos para la preparación de licores o dulces.

Este producto fue presentado por María Ana Reussi y Norma Nely Laime.

Bibliografía

Boelcke, O.: (1989) Plantas vasculares de la Argentina - Bs.As., Ed. H. Sur, 2da. reimpresión, 186 - 369 pp.

Digilio, A.P.L. y Legname, P.R.: (1966) Los árboles indígenas de la provincia de Tucumán - Tucumán - Univ. Nac. de Tucumán, Instituto Miguel Lillo, N° 71 - sin paginar.

Domínguez, Juan A.: (1928), Contribuciones a la Materia Médica Argentina - Bs. A.s, Ed. Peuser, 106 - 413 pp.

Hieronymus, G.: (1882), Plantae Diaphoricae Florae Argentinae - Bs. A.s, Ed. Kraft, 63-64 - 404 pp.

Ragonese, A. E. y Martínez Crovetto, R.: (1947) Plantas indígenas de la Argentina con frutos o semillas comestibles - Bs.As., Min. de Agric. de la Nación, Dir. Gral. de Lab. e Invest., Inst. de Botánica - Publicación Técnica N° 9 (Nueva Serie), de la revista de Invest. Agric. t.I, N° 3, 147 - 216 pp.

Sola, Wilfredo: (1942) Árboles y arbustos de Córdoba. Córdoba, Argentina, 81 - 98 pp.

<http://bisbiseos.wordpress.com/2013/12/14/el-piquillin-de-las-sierras/>

<http://faunayfloradelargentinanativa.blogspot.com.ar/2011/02/piquillin-condalia-microphylla.html>

https://www.google.com.ar/search?biw=1366&bih=643&noj=1&q=bernasconi+piquillin&oq=bernasconi+piquillin&gs_l=serp..0i22i30.161735.168800.0.169001.22.18.1.2.2.0.526.2565.2-3j0j3j1.7.0....0...1c.1.53.serp..12.10.2594.9GmUUJ2U_TM

<http://productosartesanalesdetraslasierra.blogspot.com.ar/>

http://es.wikipedia.org/wiki/Condalia_microphylla

Pitanga

La Pitanga (*Eugenia uniflora*) posee variaciones en su denominación según las regiones como ñangapirí, capulí, pitanga o cereza de cayena (Bagetti *et al.*, 2009).

La Pitanga es uno de los denominados “frutos de los montes indígenas” (Carrere, 2001). Estos frutos se obtienen de un árbol que puede alcanzar los 7.5 m de altura, perteneciente a la familia de las mirtáceas (León, 2000). El fruto desarrolla y madura rápidamente, hasta tres semanas después de la floración (Olaverri, 2010). La recolección debe hacerse sólo cuando el fruto cae en la mano con el simple tacto, para evitar el intenso sabor resinoso cuando está a medio madurar.

El fruto es una baya, con el cáliz persistente, de hasta 4 cm de diámetro, con ocho costillas bien visibles, que vira del verde al naranja y la púrpura a medida que madura. La cáscara es delgada y ligeramente ácida, protegiendo una pulpa roja, muy jugosa, dulce a subácida, según el grado de maduración (Olaverri, 2010).



Se come como fruta fresca (Popenoe, 1939), directamente entera o partida y rociada con algo de azúcar para

morigerar su aroma a resina. Con ella pueden prepararse conservas, jaleas, mermeladas o jugos (Vivero Brokaw, 2010). En la provincia de Corrientes se produce caña de ñangapirí, haciendo una infusión de los frutos en aguardiente; del jugo también se puede producir vino o vinagre.

Con las hojas puede prepararse una infusión de propiedades diuréticas, digestivas y antidiarréicas; un preparado realizado a partir de la corteza se emplea para las anginas y otras afecciones de la garganta (Reynerston *et al.*, 2008).

Los frutos de pitanga tienen un alto contenido de Vitaminas A y C. Además son muy ricos en calcio, hierro y fósforo (Olaverri, 2010).

La producción actual, con los métodos tradicionales de cultivo es de muy baja productividad por superficie y generalmente se encuentra en los huertos y jardines para autoconsumo (Reynerston *et al.*, 2008).

Es un árbol del monte indígena que tiene suma importancia para las comunidades locales. En la actualidad también se la encuentra en algunas regiones tropicales de Asia y Australia, como cultivo (Reynerston *et al.*, 2008) (Carrere, 2001). Actualmente, la cantidad de ejemplares de esta especie se ve reducida notablemente. Uno de los motivos, lamentable, es la idea de que el monte “no sirve para nada”, produciéndose el desmonte y reemplazo con otros cultivos (Carrere, 2001).

No es una fruta ampliamente conocida y sólo resulta familiar para la población local y para un grupo limitado de consumidores fuera de la región y es casi ignorada por la corriente principal de la

ciencia agronómica.

Se encuentra en las selvas de galería subtropicales de la Argentina, Brasil, Paraguay y Uruguay en forma silvestre, en montes, huertos y jardines. La producción de estos países empleándose los métodos tradicionales de cultivo es muy baja por unidad de superficie.

Generalmente, las familias campesinas la producen para autoconsumo y sólo se vende en mercados locales en muy baja escala.

Este producto fue presentado por Aldana Gatti.

Bibliografía

Bagetti M., Pesamosca Facco E. M., Rodrigues Bobrowski D., Vizzotto M., Emanuelli T. 2009. Capacidad antioxidante y la composición de las semillas pitanga. Ciencia Rural, v.39, n.8. Santa María. 2504-2510pp.

Polen de totora

El nombre científico de la variedad más popular de totora en la Argentina es *Typha dominguensis Pers*, también se la conoce como “paja de estera” o “espadaña” en la región del Chaco. Es una especie que tiene una distribución mundial que incluye especies americanas.

La “tatora” es una hierba perenne, palustre de hasta 3 m de alto. Esta especie de amplia distribución mundial habita en la región chaqueña en suelos pantanosos formando colonias muy densas llamadas totorales. Sus largas hojas lineales -de hasta 1,5 m de largo- son utilizadas por indígenas y nativos para la confección de artesanías, en viviendas precarias y con fines nutricionales. Puede alcanzar los 2,5 metros de altura. Presenta hojas en forma de espada que se doblan cuando crecen. En el suelo desarrolla una importante red de rizomas de los que nacen tallos aéreos. Estos brotes jóvenes son comestibles. En el momento de la floración entre las hojas aparece una especie de tallo sobre el que se forman dos cilindros apretados de color castaño.

El de arriba es la flor masculina que luego de soltar el polen se secará. El de abajo, es la flor femenina que se emplea para decoración floral en las ciudades pero en el campo se aprovecha como espiral repelente de mosquitos. (Charpentier, 1998)

La floración varía mucho de un año a otro y del Norte al Sur del territorio. Pero en general resulta de corta duración aproximadamente unos 15 días. Se multiplica por matas o rizomas. Crece en

medios acuáticos como pantanos, esteros o lagunas.

Las distintas especies de totora son muy difundidas en el mundo entero. Son famosos los totorales del Lago Titicaca ubicado entre Bolivia y Perú; en Mendoza (Argentina) existen totorales de 1000 has; en Corrientes también son importantes. En Santa Fe la totora es conocida como espadaña.



Totora

Fotografía tomada de Verde Chaco, 2011

El polen de totora es un polvo anaranjado muy fino que se esparce fácilmente por el viento pero no lo transportan los insectos. Para cosecharlo se corta la flor masculina sobre una bolsa de papel, se secan las flores en un ambiente cálido, se sacude el material sobre un cernidor y se vuelve a secar antes de guardarlo. Es muy importante bajar la humedad a menos de 5 % antes de guardarlo. Así se conserva en frasco de vidrio con tapa hermética en ambiente oscuro y fresco. Con un cernidor de 380 micrones se obtiene un polen casi sin el plumillo que lo envuelve. Éste no se tira, sino que se usa como alimento para animales en particular para los cerdos.

Para el autoconsumo se emplea un cernidor casero pero no se tamiza bien pues una parte del plumillo pasa con el polen.

La producción es natural en las zonas palustres. De allí se colecta y consume o guarda. Sin embargo existen países como Perú y Bolivia que lo producen en forma comercial para la obtención del polen y su venta como suplemento nutricional comercial.

No existen registros de producción en Argentina, ya que el producto no está disponible para la comercialización, sino que es recolectado por los habitantes de la zona para consumo familiar.

Su consumo en la actualidad es bajo, compitiendo siempre con otros productos regionales o comerciales que gozan de un estatus gastronómico superior. Además lo ingieren preferentemente adultos mayores los que siendo niños ya degustaban el producto. En las jóvenes generaciones el consumo es reducido y por ello el riesgo de desaparición del consumo de polen de totora.



Fotografía tomada de Verde Chaco, 2011.

El polen de totora seco es muy rico en nutrientes en especial en proteína que alcanza el 15 % en algunos casos y en vitamina C. (Bela & Chifa, 2000).

Diversos autores citan el uso en medicina popular de las hojas y los rizomas pero no la composición química de las partes

utilizadas. Es generalizado el uso en aplicaciones en forma de infusiones y de cocciones de partes aéreas y subterráneas de la "totora", "espadaña" o "paja de esteras" (*Typha dominguensis Pers.*) por parte de las comunidades aborígenes de las etnias Toba, Wichí y Mocoví y nativos de la Provincia del Chaco, Argentina, uso además citado por algunos autores nacionales y extranjeros, pero sin la justificación de los mismos de acuerdo a la presencia o ausencia de sus principios activos.

Los contenidos en cenizas, proteínas, vitamina C y minerales en los granos de polen, lo harían apto como suplemento dietario, y justificarían nuevas investigaciones en la búsqueda y desarrollo de una fórmula farmacéutica más adecuada para su correcto empleo con fines nutricionales, dando así aplicación racional a un recurso natural no utilizado en su real potencialidad. (Bela & Chifa, 2000)

La utilización del polen de totora como alimento fue transmitida por los aborígenes Tobas. Ellos mezclaban el polen con agua y grasa para elaborar tortillas. También consumían la flor fresca y los brotes jóvenes de rizomas. Esto últimos se cosechaban en invierno y se preparaban como la mandioca hervidos o al rescoldo. El polen de totora no tiene ningún sabor. Conviene consumirlo crudo así preserva mejor sus propiedades nutricionales.

Se recomienda agregarlo a otras comidas como leche o mate. Comer polen seco es desagradable.

El antecedente de consumo de polen de totora por el pueblo toba coincide con prácticas de la cultura de los aborígenes Chinchorro de las costas desérticas del

norte de Chile hace seis mil años. Esta cultura conocida por practicar la momificación antes que los egipcios tenían una dieta basada en recursos marinos: peces, mariscos, aves marinas y algas que componían el 81% de su dieta, según el único análisis de los huesos de uno de sus hombres hecho hace más de 20 años. Otros alimentos eran carne de camélido y posiblemente vegetales.; expertos del Centro de Investigaciones del Hombre del Desierto (Cihde) descubrieron que la flor de la totora cuyo tallo fue usado en el proceso de momificación, también componía parte de su dieta. En efecto el análisis de una muestra de coprolito humano de 5.830

años de antigüedad revela numerosos granos de polen de la planta.

Existen también manifestaciones culturales que citan a la totora en el cancionero popular, como la siguiente:

*Verde verdecito,
verde totoral,
aunque tengas cuatro o cinco,
de mí no te has de olvidar.*

(Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, Cancionero Popular de Jujuy).

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto.

Bibliografía

Bela, A., & Chifa, C. (2000). *Posibilidades de uso medicinal y alimenticio Typha dominguensis Pers. (Typhaceae), Totora*. Saenz Peña. Chaco: Universidad Nacional del Nordeste.

Charpentier, M. (1998). Polen de Totora. En *Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres del norte argentino* (págs. 68-73). Buenos Aires: INCUPO.

Espinoza, C. (26 de Agosto de 2013). Chinchorro comían polen de totora que usaban para momificar. *Tendencias*, pág. Edición electrónica.

Garufi, J. A. (1997). *Mundo simbólico y comunicación*. La Plata. Argentina: V Congreso de antropología social.

INDEC. (2001). *Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas en la Argentina*. Buenos Aires: Ministerio de la Nación Argentina.

Verde Chaco. (28 de Septiembre de 2011). Recuperado el 03 de Marzo de 2014, de <http://arbolesdelchaco.blogspot.com.ar/2011/09/totora.html>

Pulpito Tehuelche

Es un molusco cefalópodo, cuyo nombre científico es *Octopus tehuelchus*.

Este pulpito, es una especie de pequeño tamaño, (peso vivo máximo registrado: 140 g). Posee un color pardo rojizo de textura lisa y un manto globular. Los brazos llegan a alcanzar el 70 % del largo total del animal y poseen dos hileras de ventosas.

Se consume todo el animal excepto el pico córneo y las vísceras. En general, el producto una vez obtenido, es congelado para lograr una textura más blanda de su carne.

La receta tradicional más utilizada es el pulpito en escabeche, que se describe a continuación. Otras presentaciones son en frituras y en distintas preparaciones como cazuela de mariscos y tablas de degustación.

Receta de Pulpito en escabeche

Ingredientes para un envase de 360 g:

150 g de pulpo pre cocido limpio.

85 g de cebolla pelada.

65 g de zanahoria pelada.

250 cm³ de aceite de girasol.

125 cm³ de vinagre de alcohol.

Cantidad necesaria de sal fina.

Pimienta negra en grano (5 granos).

Hojas de laurel (3 hojas).

Procedimiento:

Descongelar los pulpos y dejarlos escurrir sobre un colador, luego pelar y

lavar los vegetales y cortarlos en juliana o en rodajas con un espesor aproximado de 2 mm de ancho. Rehogar en olla las zanahorias y cebolla en aceite durante 8 minutos a fuego moderado.

Agregar los pulpos pre-cocidos y cocinar todo por un período de 3 minutos, luego añadir el vinagre de alcohol, sal, pimienta y laurel dejando cocinar por un lapso de 6 minutos (tiempo total de cocción: 17 minutos).

Poner la cocción en un envase previamente higienizado y conservar en heladera.



Frasco de Pulpito en escabeche.
Fotografía tomada por María Ana Reussi

La captura del pulpito comenzó a desarrollarse en la década de 1950 cuando pobladores rurales migraron a la costa y comenzaron a recolectar los pulpos con una técnica selectiva, utilizando un hierro con su extremo curvo, en forma de gancho. Los ganchos para el pulpito miden 40 cm aproximadamente. “El pulpero”, como se denomina a quien realiza esta actividad, recorre el intermareal durante la baja marea, introduciendo el gancho en las cuevas e irregularidades de las restingas (formaciones rocosas o de arcilla compactada costeras, sujetas a la erosión

del mar) que constituyen unos de los refugios naturales del pulpito.

La temporada de captura se extiende de noviembre a marzo-abril. El pulpito también es capturado mediante la utilización de refugios artificiales (trampas) que son depositados tanto en el ambiente intermareal como en el submareal.



Captura de pulpito tehuelche en el intermareal del Golfo San José con gancho.

Fotografía tomada por María E. Ré.



"Pulpito" en el ambiente intermareal. Foto tomada por Alejandro Bortolus.

Este pulpito se encuentra distribuido desde el sur de Brasil hasta el Golfo San Jorge en la Patagonia Atlántica (Argentina). No obstante, la captura dirigida a esta especie se reconoce en los golfos San Matías, Nuevo, San José y en la localidad de Rawson (Chubut, Argentina).

Se encuentra asociado a comunidades de pescadores artesanales que, en algunos casos, poseen al pulpito como única pesca objetivo (por ejemplo los pulperos del área del Golfo San Matías). Los trabajos publicados, consignan 125 pulperos involucrados en la captura para el Golfo San Matías, a los cuales debe agregarse a aquellos que operan al sur de dicho golfo.

Las estadísticas pesqueras de pulpito en Argentina son imprecisas. En la provincia de Río Negro en los últimos años, las capturas fluctúan entre 20 y 30 toneladas anuales.

El producto se lo encuentra en el mercado, aunque de manera esporádica y mayoritariamente en los meses de verano y principios del otoño correspondiendo con la época en la cual se captura. Las ventas se realizan principalmente en el mercado informal.



"Pulpito".

Fotografía tomada por Nicolás Ortiz.

Las disminución en las capturas, en algunas zonas de pesca han sido asociadas a la degradación del hábitat utilizado por esta especie, sin embargo no existen evidencias sólidas que soporten la idea que el pulpito se encuentre en peligro de desaparición o extinción. La propuesta de incluirlo en este libro procura ser de carácter

preventivo para tratar de garantizar una explotación sustentable de la especie, dado que está vinculado a un territorio, a la identidad de la comunidad, no solo de quienes lo pescan sino también de quienes lo consumen localmente y al saber hacer tradicional local, debido a la forma característica en de su captura y la elaboración de escabeches en conserva.

Este producto fue presentado por María Ana Reussi y Nicolás Ortiz.

Bibliografía

Narvarte, M., González, R., Fernandez, M. (2006) Comparison of Tehuelche octopus (*Octopus tehuelchus*) abundance between an open-access fishing ground and a marine protected area: Evidence from a direct development species. *Fish. Res.*, 79, 112-119.

Pujals, M.A. (1982) Contribución al conocimiento de la biología de *Octopus tehuelchus* d'Orbigny (Mollusca, Cephalopoda). Tesis Doctoral, Universidad Nacional de La Plata, 103 pp.

Ré, M.E. (1989) Estudios ecológicos sobre el crecimiento y la alimentación de *Octopus tehuelchus* d'Orbigny, en Puerto Lobos, Golfo San Matías. Tesis Doctoral. Universidad Nacional de la Plata, 204 +262 pp.

Ré, M.E. (1998) Pulpos Octopódidos (Cephalopoda: Octopodidae). En: *El Mar Argentino y sus Recursos Pesqueros. Tomo 2: Los moluscos de interés pesquero. Cultivos y estrategias reproductivas de bivalvos y equinoideos* (Boschi, E.E., ed.). Publicaciones especiales INIDEP, Mar del Plata, Argentina, pp. 69-98.

Ré, M.E. y Ortiz N. (2008) Pesquerías de Moluscos Cefalópodos. En: *Atlas de Sensibilidad Ambiental de la Costa y del Mar Argentino* (Ed.: Demetrio Boltovskoy). Formato electrónico: <http://atlas.ambiente.gov.ar> y DVD. Buenos Aires, Argentina.

Storero, L.; Narvarte, M.; Gonzalez, R. (2013). Seasonal density and distribution of *Octopus tehuelchus* in the intertidal of North Patagonia. *Journal of Marine Biological Association of United Kingdom*. 93 (7), 1895-1901.

Pulpo Colorado o

Pulpo Dormilón

Su nombre científico es *Enteroctopus megalocyathus*.

El pulpo colorado, como el resto de los de los cefalópodos, es estrictamente marino. Es una especie de tamaño medio a grande, con registros que alcanzan un largo de 1 m y un peso total de 5 kg.

Posee un color pardo rojizo a gris y un manto oval a redondeado. Los brazos (8) llegan a alcanzar el 80 % del largo total del animal, poseen dos hileras de ventosas, y un par es más corto que los otros. En los machos, el brazo más corto corresponde al utilizado para transferir los espermátóforos (paquete de espermatozoides) a las hembras en la época reproductiva.

Excepto el pico córneo en la boca y las vísceras localizadas dentro del manto, se consume todo el animal el cual es esencialmente músculo, con una composición mayoritaria de proteínas. En general el producto una vez obtenido, es eviscerado y congelado no sólo para conservarlo sino para lograr una textura más blanda de su carne. La receta más común es a la gallega, con pimentón.

En la provincia del Chubut (Argentina), de donde se dispone de información, la explotación artesanal del pulpo colorado, se realiza por buceo desde el año 1970, y por recolección intermareal desde el año 1960, aunque con un fuerte desarrollo a partir de la década del 90'. Dependiendo

del área considerada, la extracción se realiza desde fines del verano-principios del otoño hasta mediados-fines de la primavera.

En Argentina, la extracción del pulpo colorado se realiza artesanal y deportivamente, en restingas (afloramientos rocosos) del intermareal y por buceo en restingas del submareal, hasta aproximadamente los 25 m de profundidad.



Ejemplar de pulpo colorado.
Fotografía tomada por Federico Márquez

El arte de pesca utilizado son ganchos metálicos elaborados por los propios pescadores para tal fin. Los pescadores que operan en el intermareal suelen llevar consigo dos y hasta tres ganchos. Habitualmente, un gancho es utilizado como "buscador" (más corto) mientras que al gancho adicional se le realiza una curva para poder acceder a sectores del refugio inaccesibles con los ganchos rectos. Además los dos ganchos son utilizados cuando el ejemplar se adhiere a las paredes de la cueva y no puede ser extraído, en cuyo caso uno de los ganchos es introducido por la misma entrada al refugio que el primero (o por una segunda entrada si está presente).



Pulpero utilizando ganchos durante la extracción del pulpo colorado.

Fotografía tomada por Nicolás Ortiz

Esta variante permite aumentar los puntos de enganche sobre el ejemplar y en consecuencia aumentar la fuerza de tracción ejercida sobre él. Es un arte de pesca altamente selectivo. Los pescadores que operan en el submareal, ocasionalmente también utilizan arpones. En algunos casos los pescadores consideran al pulpo colorado como única pesca objetivo. (Ej. Localidad de Camarones). Los grupos de pescadores artesanales dedicados a esta actividad se denominan pulperos.

El pulpo colorado es una especie que sólo localiza en el extremo sur de Sudamérica (costas de Argentina y Chile). Se distribuye en el Océano Atlántico desde el golfo San Matías hasta el canal de Beagle, Islas Malvinas y Banco Namuncurá (Burwood), desde la franja

intermareal hasta al menos los 170 m de profundidad.

En cuanto al volumen de producción, las estadísticas pesqueras de pulpos en Argentina, son imprecisas o inexistentes. En el caso del pulpo colorado, a partir de encuestas realizadas a los pescadores, los volúmenes de captura para el área norte de la Patagonia, se han estimado en 20 toneladas anuales. Como otros cefalópodos, el pulpo colorado posee un solo evento reproductivo durante su vida, tras el cual mueren.

El producto se sigue comercializando, pero las ventas se realizan mayoritariamente en el mercado informal.

Si bien no hay evidencias que el pulpo colorado se encuentre en peligro de desaparición. Los pulperos con experiencia reconocen que no deben alterar el medio ambiente, ni romper los refugios o cuevas de material arcilloso compactado o roca, desde donde son extraídos los ejemplares, permitiendo que otros pulpos puedan utilizar el refugio, por lo cual su captura debe seguir siendo artesanal.

Este producto fue presentado por María Ana Reussi y Nicolás Ortiz.

Bibliografía

Ortiz, N; Ré, M.E and Márquez, F. (2006) First description of eggs, hatchlings and hatchling behaviour of *Enteroctopus megalocyathus* (Cephalopoda: Octopodidae). *Journal of Plankton Research*, 28 (10), 881-890.

Ortiz, N. (2009) Biología poblacional del pulpo colorado *Enteroctopus megalocyathus* en la costa patagónica norte y central y sus implicancias en el manejo pesquero. *Tesis doctoral. Universidad de Buenos Aires*. 1-190 pp.

Ortiz, N., Márquez, F., Ré, M.E. (2011). The reproductive cycle of the red octopus *Enteroctopus megalocyathus* in fishing areas of the north Atlantic coast. *Fisheries Research*. 110, 217-223.

Ortiz, N. (2013). Validation of macroscopic maturity stages the Patagonian red octopus *Enteroctopus megalocyathus*. *Journal of Marine Biological Association of United Kingdom*. 93 (3), 833-842.

Ré, M.E. (1998b) Pesquerías de pulpos. En: El Mar Argentino y sus Recursos Pesqueros. Tomo 2. Los moluscos de interés pesquero. Cultivos y estrategias reproductivas de bivalvos y equinoideos (Boschi, E.E., ed.). Publicaciones especiales INIDEP, Mar del Plata, Argentina, pp. 99-114.

Ré, M.E. y Ortiz N. (2008) Pesquerías de Moluscos Cefalópodos. En: *Atlas de Sensibilidad Ambiental de la Costa y del Mar Argentino* (Ed.: Demetrio Boltovskoy). Formato electrónico: <http://atlas.ambiente.gov.ar> y DVD. Buenos Aires, Argentina.

Quesillo de cabra

El Quesillo de cabra, también llamado queso de cabra, es un queso blando, de pasta cruda hilada, fabricado tradicionalmente en el Noroeste de Argentina, con particularidades únicas de cada región y provincia.

Posee textura compacta, firme y ligeramente elástica, de color blanco, por las características de la leche de cabra (carente de carotenos). De sabor láctico, poco desarrollado y suave, con olor característico, láctico, poco perceptible. Normalmente se presenta en planchas de forma elongada (oval) y plana pudiendo ser su peso de 200g.

Los criterios generales que debe cumplir la leche cruda para obtener este producto son:

-Control de la Sanidad animal. Se recomienda que la leche cruda tenga menos de 100.000 UFC/ml (unidades formadoras de colonias por mililitro de leche), menos de 400.000 células somáticas por mililitro de leche y ausencia de inhibidores y sustancias extrañas. Esta calidad debe mantenerse desde el ordeño hasta la elaboración en la fábrica:

- Adecuada fermentación y bajo suero para lograr la acidificación en un tiempo establecido asegurándose el mayor desarrollo de bacterias ácido-lácticas

- Aplicación de Buenas Prácticas de Manufactura

La tecnología usada tradicionalmente se basa en una acidificación natural de la leche post-ordeño durante 10-13 hs a

temperatura ambiente, de esta manera la leche alcanza una acidez media de 24 °C, para luego proceder al cuajado, fermentación bajo suero, amasado en caliente y filado. El uso de leche cruda da lugar a la multiplicación de la flora láctica indígena presentes en la leche.

Vida de estante: Una vez fabricados los Quesillos los fabricantes artesanales envasan en bolsas plásticas comunes. Se conservan refrigerados a 4 °C.

Composición físico-química:

Acidez (pH) $5,10 \pm 0,18$.

Porcentaje de Grasa $21,21 \pm 4,15$.

Porcentaje de Proteína $29,02 \pm 2,15$.

Porcentaje de Sólidos totales $51,50 \pm 4,71$

Aditivos y coadyuvantes de la elaboración: Para la elaboración de este producto no se deben utilizar aditivos, con excepción de los ingredientes especificados como básicos.

Contaminantes: los contaminantes orgánicos e inorgánicos no deben estar presentes en cantidades superiores a los límites establecidos para ellos por las especificaciones del Código Alimentario Argentino para los quesos.

Rotulado: Información legal. Designación. Además de las informaciones previstas en la legislación vigente aplicable, en la etiqueta del producto se debe indicar lo siguiente:

QUESILLO DEL NOROESTE ARGENTINO.

Se deben incluir los puntos siguientes: Listado de los ingredientes, la fecha de elaboración y de vencimiento, el contenido neto, la leyenda "Manténgase a una temperatura de entre 2 y 8 °C".

Conservación: El producto se debe mantener a una temperatura de entre 2 y 8 °C.

Su origen se remonta a la conquista española donde se combinan productos y costumbres europeas con recetas criollas tradicionales. Así nace este producto en la región, que actualmente es fabricado en pequeñas explotaciones familiares siguiendo recetas culinarias tradicionales.

Se consume fresco acompañando comidas y postres como miel de caña, arropo de tuna o dulce de cayote o de higo (como se puede observar en la siguiente imagen).



Si bien dado el carácter artesanal aún no puede ser vendido en el mercado formal, está circunscripto al consumo local y es vendido en ferias u ofrecido en locales de venta callejera y en restaurantes tradicionales en cantidades apreciables.

Este producto fue presentado por Marta Nuñez de Kairuz.

Bibliografía

Norma IRAM 14020. (2007a). Quesillo, queso regional del Noroeste Argentino. Definición y requisitos. Quesillo, Argentine Northwest regional cheese. Definition and requirements.

Böttger, G., Cisint, J.C., Kristal, N., Nuñez, M., Oliszewski, R. y Vercellone, M.T. Páginas: 11. Primera edición: 25/09/01. Segunda edición: 10/10/2007.

Norma IRAM 14090-1. (2007b). Quesillo, queso regional del Noroeste Argentino. Buenas prácticas de manufactura. Parte 1: Requisitos para el establecimiento y el personal.

Quesillo, Argentine Northwest regional cheese. Good manufacturing practices. Part 1: Requirements for the establishment and staff. Oliszewski, R., Cisint, J.C., Núñez, M.,

Vercellone, M. Páginas: 12. Fecha de entrada en vigencia: 18/05/2007.

Norma IRAM 14090-2. (2007c). Quesillo, queso regional del Noroeste Argentino. Buenas prácticas de manufactura. Parte 2: Requisitos para la materia prima y la elaboración.

Oliszewski R., Cisint J.C., Vercellone M.T., Núñez de Kairuz M. (2003). Caracterización y Estudio de Inocuidad del Quesillo, Queso Regional del Noroeste Argentino. Trabajo Científico Publicado en Primer Congreso Argentino y Primer Congreso Mercosur de BPM, POES y HACCP. Univ. Nac. de Río Cuarto, Córdoba. Noviembre 27 y 28 de 2003.

Oliszewski, R., Cisint, J.C., Núñez de Kairuz, M. (2007). Manufacture characteristics and shelf-life of Quesillo, an Argentinean traditional cheese. Food Control, 18 (6) 2007 736-741. (ISSN: 0956-7135)

Quesos de Tafi

Fue introducido en el valle de Tafi, provincia de Tucumán, por los jesuitas y se comenzó su elaboración en el siglo XVIII. Los jesuitas enseñaron ganadería ovina, caprina y vacuna y la industria láctea a los indígenas del lugar, lo que hace que este peculiar queso regional haya sido declarado Patrimonio Gastronómico Nacional, ya que algunos señalan que es el primer queso producido en el actual territorio de la Argentina.

El nombre Tafi, deriva de la palabra diaguita *taktikllakta*, que significa “pueblo de entrada espléndida”, ya que Tafi del Valle, se encuentra situado prácticamente en el centro del bellissimo Valle de Tafi que separa las elevadas cordilleras de las Sierras del Aconquija al sur y las Cumbres Calchaquíes al norte. Las primeras evidencias de ocupación humana en el Valle datan de 300 a C con más de 1500 aborígenes, que eran pueblos de agricultores, sedentarios, que cultivaban el maíz, la papa, el zapallo y legumbres. También eran pastores de llamas.

El lugar más antiguo de producción en la zona es la Estancia Los Cuartos, que era una de las estancias donde los jesuitas llevaban a cabo sus actividades productivas y misioneras hasta su expulsión. En la estancia los Jesuitas trabajaban con los indígenas, a quienes instruían en las técnicas de cuidados de distintos animales, como vacunos, cabras y ovinos.

Luego el conocimiento de la elaboración de este tipo de queso se extendió por

todo el valle y ahora es una zona tradicional de producción de quesos de calidad.

Las vacas están alimentadas con distintas especies forrajeras, incluyendo el 'algarrobillo', una pastura típica del valle a la que muchos le otorgan la virtud de su sabor.

El amasado de la cuajada se realiza a mano; el prensado se hace en maquinaria construida con maderas del valle, y su estacionamiento, en los típicos zarzos de caña.



Por ser su producción ligada a las tradiciones locales por generaciones, existen diversas recetas de él, que las familias conservan en secreto y son transmitidas de generación en generación.

El proceso que da origen al Queso de Tafi, comienza con el ordeño de las vacas. Luego, para mantener la temperatura habitual del momento del ordeño, es necesario darle una “fogueada”, es decir, mantener la temperatura alrededor de los 30 grados. Con ello, el azúcar de la leche comienza a cambiar su composición, como consecuencia de las bacterias lácticas que naturalmente se encuentran en la leche (fermento láctico) comienzan a generar un ligero sabor ácido. Se agrega cuajo lo que hace separe los constituyentes sólidos (que dan origen al

queso) con las proteínas de la leche, de la parte líquida o suero. De esa manera, se obtiene la cuajada con leche cruda (no pasteurizada), que se la mezcla bien y se le deja reposar una media hora. Después sigue el amasado y se continúa retirando el suero que se desprende. Se le agrega sal y especias a aquellos quesos que serán de tipo saborizado (pimienta, orégano, ají), otros quedan al natural.



Existen entonces varios tipos de quesos Tafí, de sabor natural, con ají, pimienta u orégano, que ofrecen una variación interesante de aromas, colores y gustos.

Los moldes son de acero inoxidable y antes de colocar en ellos la masa, se ubica un liencillo que posteriormente permitirá retirarla. En la parte superior del molde se le pone una tapa de madera que servirá de prensa. Para terminar de quitarle al queso el exceso de humedad, entre dos y tres veces por día se le da una vuelta de tuerca a la prensa. Este proceso dura 24 horas y permite la obtención de quesos compactos.

La técnica para los quesos blandos varía, sobre todo en cuanto a los tiempos de cada uno de los pasos. Se retiran los quesos de los moldes y se les pone un sello con la marca de la estancia, en este caso, una "C", y se ponen a estacionar. No llevan ningún agregado en la parte externa del queso. Se deja reposar así a los quesos durante dos días sobre una superficie plana hasta que aparece la

cáscara.

Luego los quesos pasan a la etapa del estacionamiento o maduración en grandes zarzos de caña ubicados en la parte alta de la habitación. No hace falta darlos vuelta porque tienen ventilación de ambos lados. Es fundamental que el tiempo de maduración en esta habitación sea con control de humedad, temperatura y luz ambientes. Es entonces cuando se produce la maduración y el punto justo para el consumo.

Allí permanecen hasta llevarlos al local de venta, ubicado en el frente de la estancia.

La conservación se realiza en heladera, pero es conveniente que esté a temperatura ambiente una hora antes de ser consumido

Las piezas son de 1 Kg y de 450 grs., con cáscara y van acompañados de tarjetitas con las características del producto y sus números de inscripción correspondientes. Ambos son envasados al vacío para su mejor conservación.



Salen a la venta con, al menos, veintiún días de estacionamiento y hasta dos y tres meses, según el gusto del cliente, habida cuenta de que a mayor estacionamiento el sabor es cada vez más intenso, más fuerte.

En el mes de febrero se realiza en Tafi la Fiesta Nacional del Queso, donde se vuelcan todas las expresiones populares del Valle y su gente.



Se recomienda comer estos quesos con dulces regionales, como son el dulce de cayote, el dulce de higos, miel entre otros, también queda muy bien con nueces y dulce de cayote, o solo acompañado de un buen vino, por ejemplo torrontés o malbec o la mezcla de ambos en partes iguales.

Bibliografía

Castañeda, R., Borbonet, S., Ibarra, A., Ipar, J. Quesos de América del Sur. Producción, tecnología, consumo y degustación de las variedades regionales. Ed. Albatros. Lácteos Informa N° 4 Diciembre 2013.

Herrera de Noble, E. (Dir), 2001, Santiago del Estero y Tucumán, Guías Visuales de la Argentina, Clarín.- www.tafidelvalle.com

<http://www.estancialascarreras.com.ar>

<http://www.estancialoscuartos.com/quesos.htm>

No existen registros de producción y aunque estos quesos tiene fama desde tiempos coloniales, aún es difícil encontrarlo en el mercado fuera de la zona de producción, pero dado que la zona de Tafi es un área geográficamente limitada, que además de no tener posibilidades de incrementar la producción, ésta tiene altos costos, por lo cual estos quesos tienen un costo mayor que los quesos industriales, que los desplazan por el menor precio. Para evitarlo se ha incorporado este producto al Arca, porque es necesario realizar trabajos de concientización de las generaciones más jóvenes para su consumo y el conocimiento de las características diferenciales.

Este producto fue presentado por Marta Núñez.

Sacha pera o Saucillo

Su nombre científico *Acanthosyris falcata* Griseby pertenece a la familia de las *Cervantesiaceae*.

Entre los nombres comunes más usuales, pueden mencionarse: Ibá-je-é, Iwá he'e, Yvá hehé, Yva he'e (guaraní), Sacha pera, Saucillo, Sombra de toro hembra, Sombra i toro; Jwiteenuk (Weenhayek); jwate'en (Chorote). Crece en las provincias de Jujuy, Salta, Tucumán, Catamarca, Santiago del Estero, Chaco, Formosa, Misiones.

Es una fruta y la palabra “sacha” se emplea en el Norte argentino, especialmente en la región chaqueña, para señalar que es del monte o silvestre. Se trata de un árbol que llega hasta los 12 metros y cuyo diámetro hasta 1/2 metro. Las frutas son parecidas a los damascos y resultan muy dulces al paladar tanto que empalagan, no pueden comerse en cantidad. Son también empleadas para hacer aguardiente. La madera es de regular calidad; el campesino le da varios destinos, yugos para bueyes, soleras y varas para los techos de paja (Verdechaco, 2012)



Árbol de Sacha pera con frutos
Fotografía tomada de Infojardín, 2012

Su follaje tenue está formado por hojas en forma de lanza, estrechas, enteras y alternas que pueden medir entre 5 a 12 cm. Sus flores son pequeñas y en racimos, de color verde amarillento. La fruta es redonda de unos 2 cm, primero verde luego amarillenta al madurar. Tiene una pulpa fibrosa que se adhiere al carozo que es leñoso y esférico.

Los lugareños acostumbra comer la fruta fresca. Tiene una pulpa gomosa y muy dulce como el kaki. También se puede preparar en compota o como dulce. La presencia de una buena cantidad de pectina permite su gelificación y de esa manera modelar dulce en pan. (Charpentier, 1998)



Dulce de saucillo,
Fotografía tomada por G. Di Benedetto

Existe un tipo música con características propias en el Norte argentino denominada “Chacarera”. Mediante este ritmo regional se cantan a la vida todas aquellas pasiones que encienden el alma.

Entre ellas existe “La Chacarera de la sacha pera” de Abel Pintos que describe imágenes típicas del hombre norteño, cuya letra dice:

*Churita mi buena moza
balanceando la pollera
bailando es la más donosa
morenita santiagueña.*

*Con la chacarera doble
se curan todas las penas.
Dulce fruto de mis pagos
criollita sabagastera
boquita de arrope y tuna
juguito de sachapera.
Con la chacarera doble
se curan todas las penas.
Da gusto andar por los montes
cuando la noche despierta
besando los Algarrobos
con su llovizna de estrellas.
Con la chacarera doble
se curan todas las penas.*

No se describe consumo cultural aborigen en forma exclusiva pero es factible que la población originaria regional lo haya incorporado ocasionalmente a su patrón alimentario.

No hay registro de producción y no se comercializa, sino que se recolecta en forma silvestre y se produce a nivel "huerta familiar.

Existe un marcado riesgo de pérdida del hábito alimentario debido a que por la globalización cultural, existe un desplazamiento de hábitos alimentarios de las generaciones pasadas. La fruta de la sacha pera cuenta con gran difusión en zonas rurales norteañas pero no se conoce en la ciudad.

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto y Marta Nuñez de Kairuz.

Bibliografía

Charpentier, M. (1998). SACHAPERERA. En *Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres del Norte argentino*. (págs. 154-157). Buenos Aires: INCUPO.

Infojardín. (21 de 12 de 2012). Recuperado el 19 de Marzo de 2014, de <http://www.infojardin.com/foro/showthread.php?t=320125>

Verdechaco. (13 de Septiembre de 2012). Recuperado el 2014 de 03 de 19, de <http://arbolesdelchaco.blogspot.com.ar/2012/09/saucillo-sacha-pera.html>

Tarwi

El nombre científico es *Lupinus mutabilis* Sweet. y las denominaciones comunes son : tarwi, chocho, chuchis muti, ullu, tarhui, lupino, pearl lupin, andean lupin. Es una planta americana, leguminosa anual, herbácea, erecta, con un tallo de 80 hasta 180 cm, con numerosas ramificaciones laterales. Produce granos o semillas en legumbres. El período de crecimiento llega a 5 meses durante el cual produce, casi constantemente, flores y frutos. Sus flores cambian de color (amarillo, blanco, azul, púrpura) durante su desarrollo, razón por la cual su nombre científico lleva el epíteto específico “mutabilis”.



Sus frutos no son dehiscentes, es decir, no se abren a la madurez y mantienen sus semillas en su interior, lo que es una ventaja, como planta cultivada, probablemente debida a la selección efectuada por los antiguos agricultores del continente americano. Sus semillas o granos tienen distintos colores de acuerdo con las diferentes razas locales. Ellos contienen alcaloides amargos que deben eliminarse para su consumo. Se utilizan como ingrediente principal en sopas, ensaladas, guisos y combinados con quinoa o amaranto. La harina de

tarwi se usa mezclada con la de trigo, deficiente en lisina, para fabricar pan, mejorando el valor proteico de éste. Se cultiva desde tiempos precolombinos entre los 1500 y los 2500 metros sobre el nivel del mar, en los valles altos y áreas frías de las montañas tropicales. Esta leguminosa, rica en proteínas y aceite, fue seleccionada, desde antes del descubrimiento de América, por los habitantes nativos de este continente que habitaban los valles altos de Perú y de Bolivia. Se presume que esta especie cultivada ha derivado de una silvestre de origen andino.

Los aymaras y los quechuas consideraban a éste como un importante grano alimenticio. Los alcaloides de las semillas son eliminados con tratamientos tradicionales de las mismas, previamente a su utilización. Actualmente, existen formas que poseen bajo contenido de alcaloides.

El uso temprano del tarwi está documentado por restos de semillas hallados en cuevas del antiguo Perú y también por figuras realizadas en cerámicas precolombinas.



El producto todavía se realiza en la zona y se puede encontrar en algunos mercados y ferias locales de la provincia de Jujuy. En escasas cantidades dado el escaso uso que se hace del tarwi.

Este producto fue presentado por Julián

Cámara Hernández.

Tomate de monte

El nombre científico es *Cyphomandra betacea* (Cav.) Sendtn. *Cyphomandra*, palabra derivada del griego, que alude a la forma de las anteras de la flor. *Betacea*, proviene de Beta, nombre que se le asigna a la Acelga, quizás por sus hojas anchas son parecidas a las de las acelgas. De las denominaciones usadas, las más comunes son, dependiendo de la región: Argentina: Tomate de Monte, Sima, Tomate de La Paz.

Bolivia: Lima Tomate, Pepino de Monte (también en Colombia y Perú).

Perú: Tomate de Árbol, Berenjena (también en México), Sachatomate, Yuncatomate.

Colombia y Perú: Tomate Silvestre, Gallinazo Panga.

México: Tomate de Palo.

Brasil: Tomate Chimango, Tomateiro da Serra.

Nueva Zelanda: Tamarillo, país en donde ha sido introducido (Amaya et al, 2003).

El Tomate de Monte es el fruto comestible de un arbusto herbáceo, perteneciente a la familia de las Solanáceas. Mide 1 a 3 m de altura y generalmente forma un solo tronco con ramas laterales extendidas de las cuales cuelgan las flores y frutos (Balslev et al, 2006).



Los frutos son bayas con forma de huevo

de 4 a 10 cm de longitud. Son de color rojo oscuro a naranja y pesan entre 40 y 120 gr. La pulpa es amarillenta a fuertemente roja, de textura firme.



El centro del fruto está dividido en dos por un tabique y contiene numerosas semillas envueltas por una sustancia mucilaginosa (Balslev *et al.*, 2006). Las células endurecidas agregadas, ubicadas en la parte media del fruto, están compuestas de grandes cantidades de sodio y calcio, y pequeñas cantidades de estaño, cobre, hierro y fósforo.

Se propaga por semilla, tallos y raíces. El tomate de monte puede producir permanentemente durante 3 a 4 años (plurianual). Los frutos están listos para su recolección a los cuatro meses después de la floración (MAyG, 1996).

Generalmente, antes de la recolección se efectúa una prueba sobre algunos frutos cosechados al azar, para determinar su calidad y grado de madurez. La recolección se hace una vez por semana; se recoge toda la fruta que está, dejándole siempre el pedúnculo adherido. El estado de madurez óptimo del fruto para la recolección está entre $\frac{1}{2}$ y $\frac{3}{4}$; bien conformado y de consistencia

firme al tacto (MAyG, 1996).

El tomate de árbol puede ser consumido tanto crudo como cocinado; en todos los casos se elimina la cáscara por ser ésta de sabor amargo (Parodi, 1966).

En estado maduro, los frutos se comen comúnmente crudos como fruta fresca. Son usualmente cortados en mitades y la pulpa es extraída y consumida directamente junto con las semillas que son suaves y comestibles. Pero, además, es utilizada en forma de conservas, mermeladas, postres, pasteles, purés, ensalada de frutas o también reemplazando al tomate en ensaladas verdes y sándwiches así como en helados o en jugo (Cárdenas, 1989). Frecuente es el consumo en postre con los frutos cocinados en almíbar: se cocinan brevemente en agua los frutos enteros y pedunculados, a fin de que se pueda desprender la cáscara. Luego se prepara la miel con canela y clavo de olor, se agregan los frutos pelados y se dejan hervir hasta tomar una consistencia adecuada (Sánchez Vega, s/a).

En estado pre-maduro y cuando los frutos están tomando la coloración anaranjada, se utilizan para preparar una salsa conjuntamente con rocoto. La preparación de ésta consiste en asar los frutos ligeramente a la brasa, lo cual facilita el desprendimiento de la cáscara (epicarpio). Luego se muelen con rocoto y sal. Esta salsa picante se consume como un aperitivo. En los lugares de la sierra donde no se cultiva tomate (*Lycopersicum* sp.), los frutos de tomate de árbol sirven para preparar guisos (Cárdenas 1989).

Este fruto es un importante recurso andino tanto alimenticio como medicinal (Reyes Chilpa, Sanabria Diago, 1993).

El tomate de monte es una planta

originaria de las zonas andinas. Su probable centro de origen se localiza en áreas boscosas del sur de Bolivia y norte de Argentina, además, encontrándose individuos silvestres de esta especie en el Perú, Chile, Ecuador y Colombia. Esta especie se ha establecido en los Andes Sudamericanos en lugares ubicados desde los 1800 a los 3000 metros sobre el nivel del mar y hoy se encuentra dispersa en diversas partes del mundo.

Se sabe que el tomate de árbol se cultiva desde épocas prehispánicas, Siglo XII a XVII, (Amaya et al, 2003) ya que se han descubiertos frutos modelados en arcilla en sepulcros prehispánicos (Parodi, 1966).

Actualmente se lo cultiva desde el norte de la Argentina (en las provincias de Jujuy, Salta y Tucumán) hasta México y las Antillas y también en el sur de Brasil. Generalmente se encuentra en cercos, en patios y en pequeñas huertas. Su cultivo se ha extendido a áreas subtropicales como Nueva Zelanda, donde está difundido, sur de Europa y áreas tropicales de otros continentes como India, Nepal y el sudeste de Asia (Balslev et al., 2006; Popenoe 1939).

Se lo considera extinto el cultivo comercial, pero se lo cultiva en huertas familiares y también puede encontrarse en los patios y cercos de las casas. Las poblaciones silvestres son pequeñas y se ubican en áreas restringidas de la Argentina de las provincias de Jujuy, Salta y Tucumán y en Bolivia (Balslev et al., 2006). Se lo encuentra únicamente en los mercados regionales donde todavía se consume regularmente el tomate de monte.

Este producto fue presentado por Aldana Gatti.

Tomate platense

En el pasado se lo conoció también como "raya verde", "raya negra", "colorado grande", o "invulnerable". En algunos mercados urbanos, como en el de Villa Urquiza, se lo ofrece como "tomate de quinta".

El tomate platense tiene un de sabor y color intensos, muchas veces es de gran tamaño, jugoso y "florón", es como lo describen quienes lo están sembrando en la actualidad. Su cosecha se realiza en el tiempo de navidad. Es un tomate temprano, porque hacia fin de la temporada está afectado por una plaga que se llama polilla del tomate y ya no se puede cosechar a campo.



Fotografía tomada de <http://fondodeolla.com/tomate-platense-con-sabor-a-tomate/>

Es un cultivo tradicional cuya producción minimiza el uso de agroquímicos y se vende en quintas, ferias y algunas verdulerías de la zona donde se produce. Su forma irregular y achatada y la gran cantidad de lóbulos hace que el tomate platense tenga abundante semilla y también algo muy reconocido por las personas que lo consumen, que es el abundante jugo.

Dado el tipo de polinización (fecundación) abierta que tiene esta especie, el productor puede obtener su propia semilla y realizar él mismo su mejoramiento, por lo cual los productores eligen de la última cosecha los mejores tomates y de ahí obtienen las semillas para la multiplicación. Se realizan plantines que posteriormente se los plantan en el lugar definitivo de cultivo; Esto se puede repetir dado que la semilla es de producción propia, no existiendo la necesidad de comprar semilla como en el caso de los tomates híbridos.

Otra característica del tomate platense es que al ser cultivado "a campo" es más natural. Se lo riega por surco y se lo abona con deyecciones de pollo o de gallina ponedora, y pocas veces se utilizan agroquímicos, lo que es un marcado contraste con el sistema de producción del "tomate industrial":



El fruto fue introducido en la zona por inmigrantes italianos, portugueses y españoles en la década de 1930, época en la que se asentaron en las afueras de La Plata, la capital de la provincia de Buenos Aires, conformando el denominado cordón verde. Entonces, los quinteros fueron mejorando y produciendo una

variedad que se extendió por todo el país y que luego de poseer distintos nombres (“raya verde”, “raya negra”, “colorado grande” o “invulnerable”) fue clasificado como tomate platense.

Sin embargo el auge de esta variedad, que logró desplazar por la preferencia del consumidor local a los tomates producidos en otras regiones, duró hasta la década del '80, cuando el uso de nuevas tecnologías y agroquímicos fomentó el uso de paquetes tecnológicos que incluyeron la importación de semillas y la producción generalizada del tomate “híbrido”.

En aquel momento, el tomate platense se dejó de producir porque presentaba algunas dificultades, ya que es un fruto con mucho descarte y de forma irregular, lo que dificulta el embalado, que requiere seleccionar los mejores, explica el Sr. Tonello, productor del tomate platense, y señala que se hizo difícil cultivarlo porque “los tomates híbridos, obtenidos de las semillas importadas, ofrecían una alta producción que se mantenía durante varios meses”, lo que volcó a la mayoría de los productores a producir los tomates híbridos, quebrando el carácter estacional de la producción. También la producción en invernaderos disminuye los costos unitarios de producción. Sin embargo, en este sistema de alta productividad se vio afectado el gusto, la forma y el color clásico de los tomates.

El buen sabor del tomate platense hizo posible el retorno al cultivo tradicional. Otro de los factores fue estrictamente económico, ya que luego de la devaluación en 2001, las semillas importadas se volvieron muy caras, y, entonces varios productores aceptaron la propuesta de los técnicos de usar la semilla tradicional y recuperar algo

autóctono de la zona.

En La Plata, un grupo de productores familiares, con serios problemas económicos debido a la imposibilidad de modernizarse y afectados por los avatares climáticos, rescataron esta semilla tradicional y recibieron la colaboración de profesionales de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad de La Plata, y en la actualidad son el núcleo principal de la producción del tomate platense.

El grupo de productores de tomate platense reúne a familias que cultivan el producto típico, en un arco que abarca las localidades bonaerenses de Hudson, Etcheverry, Arana, Gorina, Hernández y Melchor Romero. El objetivo de su trabajo es “revalorizar el cultivo como producto cultural de la región y promover la conservación localizada de tomate platense”, aspecto en el que se logró avanzar y organizar a las familias para comercializar grupalmente, lo que se dificulta porque hay un bajo volumen de producción. Por eso, aunque el tomate platense no sea tan “bonito” y uniforme como el híbrido, su sabor es muy superior.

Estos productores realizan una serie de actividades para difundir el “Tomate platense” entre las que se pueden señalar, que todos los sábados de la temporada de producción, los comercializan en la feria de City Bell.

También se realiza la Fiesta del Tomate Platense que ya ha realizado 10 ediciones, en la cual, cada verano los productores hortícolas de La Plata exhiben su producción y abren las puertas a la comunidad, invitando al público a disfrutar tanto de la degustación de este característico

tomate, como de la cosecha de tomates que el mismo visitante puede realizar.



Además, el evento ofrece entretenimiento para toda la familia ya que cuenta, también con un Almacén de Campo donde emprendedores y artesanos ofrecen sus productos al público, un Patio de Comidas, la Muestra Viva (producción realizada especialmente para la cosecha in situ).

El broche final es la quema de un tomate gigante, en línea con la tradición platense de quema de muñecos que se realiza cada fin de año.

Este evento, es organizado por el Grupo de Productores de Tomate Platense, la Facultad Ciencias Agrarias y Forestales de la UNLP, el INTA, el Banco Social de la FCAYF y la Municipalidad de La Plata y cuenta con el apoyo del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de Nación, el Instituto Cultural de la Provincia de Buenos Aires, la Universidad Nacional de La Plata, entre otros.

No se conoce la cantidad producida, pero es muy reducida en comparación con los tomates provenientes de la horticultura intensiva

Producto presentado por Hugo Cetrángolo y Beatriz Laguillón.

La Asociación de Productores de Tomate Platense, se puede contactar:

Al teléfono:

+54221 423-6758

O al E-mail:

tomate_platense@yahoo.com.ar //

facebook.com/tomate.platense

Bibliografía

Fola J. Tomates con sabor a tomates. <http://fondodeolla.com/tomate-platense-con-sabor-a-tomate/>

Garat J, Castro A, Nico A. Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de La Plata.

<http://sur.infonews.com/notas/tomates-con-sabor-tomates>

Universidad Nacional de La Plata. <http://www.agro.unlp.edu.ar/evento/10o-fiesta-del-tomate-platense>

Torta de Trilla

La torta de trilla es un clásico y antiguo postre de la cocina de la provincia de San Juan (zona cuyana de la Argentina). Para el proceso de elaboración se necesita los siguientes ingredientes:

- 1/2 kilo de trigo blanco partido
- cantidad necesaria de agua
- 2 cucharadas de grasa de pella
- 1 1/4 litro de leche
- 1/2 litro de arrope
- una cucharada de piel de naranja o limón rallado
- azúcar a gusto
- 1/2 cucharada de canela molida

La elaboración consiste en varios pasos que comienzan el día anterior a la preparación. Primero debe lavarse el trigo previamente pelado, se escurre y se pone en remojo con abundante agua dejándose toda noche.

Al día siguiente, se escurre, se lo procesa y se agrega, poco a poco, la grasa. Esta preparación se debe colocar en una cacerola con la leche y cocinar hasta que ésta se consuma. Se adiciona el arrope, la piel de naranja, el azúcar y se continúa la cocción hasta que se obtiene una crema, revolviendo siempre con cuchara de madera. Cuando la crema se desprende de las paredes de la cacerola y se ve fácilmente el fondo de la misma, retirar del fuego. Luego, se vuelca el contenido en una fuente para horno, se espolvorea con la canela y se cocina en el horno 2 horas a fuego moderado. Se sirve fría cortada en porciones como postre.



La torta de trilla se remonta a épocas en que en esta zona se cultivaba el trigo. De ese entonces datan también los viejos molinos de piedra, como el que cantara el compositor y músico Don Buenaventura Luna.

Cuando se realizaba la cosecha del trigo, generalmente por el sistema de mingas, se obsequiaba a los trabajadores con una comida criolla, que podía ser una sabrosa carbonada con pan de alza, y el postre obligado era la torta de trilla.

Con el paso del tiempo, las tecnologías de cosechas fueron cambiando y también se fueron perdiendo algunas tradiciones gastronómicas como la preparación de las comidas y postres como forma de agradecimiento al trabajo comunitario.

En la actualidad las familias campesinas la siguen preparando para autoconsumo.

Se las suele encontrar para la venta en las fiestas tradicionales y populares, donde se preparan comidas y postres tradicionales argentinos.

Este producto fue presentado por Miguel Mas.

Torta galesa

La torta Galesa es también llamada torta negra o torta negra galesa, que nació de los pobladores de esa nacionalidad que se afincaron en la Patagonia en el siglo XIX. Es una preparación que desde hace más de un siglo forma parte del patrimonio culinario de la Patagonia Argentina.

Esta torta tradicional de la provincia de Chubut insume muchas horas para su preparación, ya que algunos de sus ingredientes como las frutas secas se deben macerar por un largo período.

La popular torta Galesa nació en la provincia de Chubut y evoca uno de los períodos más duros de la colonización galesa en estas tierras, aproximadamente alrededor de 1865. Estos colonos provenían del condado de Madryn en Gales, y trajeron con ellos sus costumbres y cultura culinaria.

La escasez de alimentos por las que reiteradamente debían atravesar aquellos pioneros, obligó a las mujeres a inventar y reinventar las formas de hacer rendir los escasos elementos con los que se contaban y procurar que se conservaran en el tiempo. Fue así que un grupo de familias juntaron varios ingredientes que poseían dando forma a una torta cuyas principales características fueron alto contenido en calorías y una larga posibilidad de conservación.

Pasados los peores momentos, la torta negra constituyó siempre un símbolo de tesón, supervivencia y vocación solidaria. Integrada a la tradición de la colonia galesa, durante muchos años, una torta

negra coronaba la torta de bodas. Los novios, una vez casados repartían entre sus invitados parte de la torta, y se guardaban una parte para ellos envuelta en fino papel dentro de una lata de galletas. Así todos los meses siguientes, conmemoraban la fecha de su boda compartiendo un trozo de ese bizcochuelo oscuro, siempre húmedo y de tan particular sabor, convertido en un símbolo de esa unión que siempre permitirá superar los momentos más difíciles.

Los ingredientes que se necesitan son: fruta brillantada, nueces, pasas de uva sin semilla, almendras, harina, manteca, azúcar (blanca y negra), cacao amargo, huevos, bicarbonato, polvo de hornear, canela, nuez moscada, clavo de olor, whisky y agua.

Su elaboración comienza colocando en un recipiente hermético o bien sellado las frutas secas (1 taza nueces, 1 taza almendras, 1 taza pasas de uva, 1 taza fruta brillantada) y se vierte la cantidad necesaria de whisky hasta que quede bien cubierto, se mezcla bien y macera durante 3 días como mínimo.

Durante la maceración se debe mezclar periódicamente, para que todas las frutas absorban bien la bebida. Pasado los 3 días, se unen la harina (3 tazas), bicarbonato (1 cucharadita), polvo de hornear (1 cucharadita), el cacao (2 cucharaditas), la canela (1 cucharadita), la nuez moscada (1 cucharadita) y el clavo de olor (1 cucharadita).

En un recipiente se baten la manteca (200 grs.) con el azúcar blanco (1 taza) y los huevos (3) previamente batidos y se incorporan las frutas remojadas.

Se debe preparar también un almíbar con

azúcar negra y agua, e incorporar inmediatamente sin dejar de mezclar. Distribuir en un molde enmantecado y enharinado. Se debe precalentar el horno y colocar un recipiente con agua debajo de la rejilla y cocinar durante dos horas aproximadamente a horno muy suave hasta que al insertar un palillo éste salga seco. Una vez que se saca del horno se deja enfriar y se puede envolver en papel film y guardarlos en un lugar oscuro y fresco (no frío, ni refrigerador) por varios meses. Su sabor se acentúa después de un tiempo.



Torta Galesa.

Fotografía tomada por Otilia Kusmin.

La torta galesa se la suele comer a la hora del té y también como postre. Si bien en sus orígenes nació como forma de conservar ingredientes, en la actualidad es una tradicional torta de Chubut que todos los visitantes quieren llevar o probar por su particular sabor y su consistencia compacta y húmeda, que la hace muy contundente al paladar, además por ser un alimento culturalmente valioso en la provincia y en el resto de la Patagonia.

Bibliografía

Foro comidas tradicionales http://cocina.facilissimo.com/foros/postres/torta-negra-galesa-receta-original_721398.html

En la actualidad la torta galesa se elabora por lo general en forma artesanal y es una de las atracciones de los turistas que quieren probar la popular torta negra. En Trelew en el mes de octubre se organiza el Concurso de la Torta Negra Galesa, con motivo del aniversario de la ciudad.

La torta galesa se continúa elaborando en la Patagonia argentina, pero ya no se la utiliza en forma masiva como en el pasado, sino para algunas ocasiones, debido a que su preparación insume mucho tiempo y las familias actuales dedican menos horas a la elaboración de comidas y postres.

Se comercializa, en las casas de té, en mercados o puestos locales que venden a los turistas principalmente de las localidades de Puerto Madryn, Gaiman, y Trelew.

La cantidad comercializada es baja pero no se puede precisar con exactitud. Uno de los mayores productores de la provincia de Chubut informa que realiza entre 2400 y 2500 tortas mensuales. También se venden en fiestas populares y en algunos restaurantes locales se ofrece como postre.

Este producto fue presentado por Otilia Kusmin y se contó con la colaboración de miembros del Convivium Península Valdés de Chubut.

<http://www.elchubut.com.ar/nota/22325-ultimos-dias-para-inscripcion-al-concurso-de-torta-galesa/>

http://www.patagonia.com.ar/Trevelin/130_Tradici%C3%B3n+culinaria%3A+la+torta+negra+galesa.html

Kusmin, O. 2013. Foto propia.

Memorable: <http://www.tortagalesa.com/>

Patagonia.com. 2012. Tradición culinaria: la torta negra galesa

Viagourmet.com. 2013. <http://www.viagourmet.com/noticias/gourmet/torta-galesa-receta-de-nuestra-patagonia.html>

Tuna chaqueña

La tuna cuyo nombre científico es *Opuntia ficus indica*, pertenece a la familia *Cactaceae*. Las cactáceas son endémicas del continente americano; se desarrollan en regiones áridas y semiáridas.

En España la conocen como "chumbera", en Italia como "higo de India", en México "nopal" y en Argentina y Chile como "tuna".

El centro originario de diferenciación de las cactáceas fue el Golfo de México, desde donde fueron llevadas a Europa por los españoles; desde allí se distribuyeron a diferentes partes del mundo. La *Opuntia ficus-indica* es la cactácea de mayor importancia agronómica, tanto por sus sabrosos frutos como por sus tallos que sirven de forraje o pueden ser consumidos como verdura. (Colmann, Comann, & Petkoff Bankoff, 2013)

La tuna chaqueña es una planta perenne muy ramificada. Alcanza 1 a 2 metros de altura, a veces más. Sus ramas se denominan "pencas" o "paletas". Son esféricas u ovals. Son carnosas, espinosas y pueden medir entre 15 y 25 cm de longitud. Su estructura interna presenta una gelatina acuosa.

Las flores son muy llamativas, anaranjadas y brotan en el borde de las pencas. El fruto tiene forma de higo; es de color púrpuro, carnosos. La pulpa del fruto es blanquecina. La piel del fruto está cubierta de numerosas y diminutas espinas llamadas "janas" que se adhieren e incrustan en la piel de quienes las manipulan sin la debida protección. Resultan muy peligrosas cuando llegan a

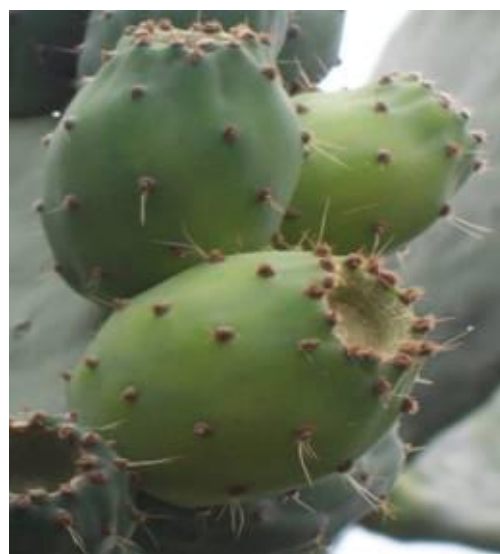
los ojos pudiendo generar lesiones importantes.

La floración ocurre en la primavera y la fructificación entre el verano y el otoño.



Flores de tuna

Fotografía tomada de Personas comunes, (2010)



Fruta de tuna

Fotografía tomada de Prohuerta INTA Chaco, 2009

Las *cactáceas* soportan tanto las sequías como las lluvias, pues actúan como reservorios de agua, sin embargo no se ubican en las orillas de esteros y bañados pues en exceso el agua las deteriora. (Charpentier, 1998)

La fruta de la tuna no goza del prestigio gastronómico de otras frutas. Se la considera casi silvestre; sin embargo en los últimos años ha surgido un importante interés por su consumo abriéndose camino en un mercado interno y también en el internacional, habiendo una mayor demanda, la que es aún reducida.

Las raíces son superficiales, abundantes y forman una malla que se adhiere al suelo, evitando la erosión por las lluvias, sobre todo en terrenos de ladera.

La tuna se ha convertido en una alternativa productiva, alimenticia y de recuperación de suelos abriéndose un gran futuro para la región del Chaco Americano. Si bien crece silvestre, se están desarrollando emprendimientos comerciales, por ello el INTA ha desarrollado los estudios pertinentes de investigación y prospectiva, ofreciendo el marco de seguridad que requiere un emprendimiento de esta naturaleza a través de su módulo de evaluación de cultivares de tuna en la Estación Experimental Agropecuaria “Ingeniero Emilio Druzianich”, INTA Las Breñas desde 1998. (Prohuerta INTA Chaco, 2009).

La fruta de la tuna puede ingerirse fresca o procesada en zumos, mermeladas, dulce, arropé, caramelo líquido, miel de tuna, pulpa para helados o yogurt, frutas abrillantadas hasta las exquisitas gelatinas. Los tallos se preparan en pencas rebosadas, en escabeche o bien en vinagre como pickles.

La tuna se puede aprovechar para hacer bebidas alcohólicas, como licores, vinos (colonche) o vinagres, etc.; también se la considera una planta forrajera para

alimentación animal o para la realización de preparados medicinales en función a sus cualidades descongestionantes según la medicina popular regional.

La goma de las pencas, mezclada con barro y paja, se usa como adherente en paredes de viviendas. También se usa como floculante y clarificante de las aguas turbias según la creencia popular.

Las tierras plantadas con tunales se aprovechan para sembrar cultivos en seco. Con las tunas espinosas se forman cercos vivos protegiendo cultivos del daño de animales. También, los tunales producen muchas flores, pudiéndose instalar colmenas y producir miel de abeja.

La tuna es un alimento también con supuestas cualidades medicinales pues la emplean para combatir o prevenir diferentes enfermedades. Así, el jugo de las flores se aplica para afecciones diabéticas. También se postula que la tuna posee un mucílago depurador del colesterol e hipoglucémico (antidiabético); además tendría efecto anti inflamatorio. Cabe aclarar que ninguno de estos efectos se han probado fehacientemente y se requieren estudios médicos para confirmarlos.

La tuna fruta contiene minerales como Calcio (Ca), Fósforo (P) y vitaminas que ayudan en el funcionamiento fisiológico del organismo humano.

El mejoramiento genético que ha sufrido la tuna data de la época prehispánica; las crónicas de indias relatan que estas plantas y sus frutos, fueron llevadas a España probablemente en el primer o segundo viaje de Colón a América, aunque el primer registro cierto es en México, en el 1515 (según la crónica de

Fernández de Oviedo de 1535, reproducida en López Piñero, 1992).

En la Argentina crece silvestre en amplias áreas del norte del país, especialmente en sectores desérticos o semidesérticos.

En otros países se la cultiva extensamente en variedades mejoradas, los principales productores mundiales son, en primer lugar México, seguido por Italia, España y Sudáfrica; proliferan bien en las zonas con altas temperaturas y soleadas, con poca agua y mucho calor. La tuna está catalogada en el mercado internacional como "*fruto exótico*".

No se describe sólo el consumo cultural aborígen exclusivo, pero la población originaria regional lo ha incorporado a su patrón alimentaria junto a los criollos. Cabe aclarar que son numerosos los frutos de cactus que consumen en la

región las etnias originarias tales como wichí, tobas y chorotes.

Sin embargo no hay registro de producción regional y se lo comercializa en circuitos menores y en feria de productores hortícolas, ya mayoritariamente se recolecta en forma silvestre o se produce a nivel huerta familiar, aunque también existen pequeños productores.

El riesgo de extinción radica en que su consumo está poco difundido y se está perdiendo el hábito que solían tener los habitantes de las regiones referidas en especial en el Chaco. Esto ocurre porque otros alimentos más populares y de más fácil conservación son preferidos por los lugareños.

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto y Marta Nuñez de Kairuz.

Bibliografía

Charpentier, M. (1998). Tunas Chaqueñas. En C. Margarita, *Valores nutricionales de las plantas alimenticias silvestres del Norte argentino* (págs. 140-143). Buenos Aires: INCUPO.

Colmann, D. L., Comann, D., & Petkoff Bankoff, J. E. (23 de Enero de 2013). *Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA)*. Recuperado el 16 de Marzo de 2014, de El cultivo agroecológico de "Tunas" (*Opuntia ficus indica*), su aporte a la soberanía alimentaria en Corzuela, sudoeste de Chaco. Argentina.: <http://inta.gob.ar/documentos/el-cultivo-agroecologico-de-201ctunas201d-opuntia-ficus-indica-su-aporte-a-la-soberania-alimentaria-en-corzuela-sudoeste-de-chaco.-argentina/>

Prohuerta INTA Chaco. (03 de 02 de 2009). Recuperado el 16 de 03 de 2014

Personas comunes. (23 de Noviembre de 2010). Recuperado el 16 de Marzo de 2014, de <http://personascomunes.blogspot.com.ar/2010/11/las-tunas-u-opuntia-picus-indica.html>

Tunate

Este producto es una conserva dulce de tunas, fruto de los tunales (Opuntias). Se consume como postre, sólo o también con queso o quesillo.

El tunate se produce principalmente en la provincia de Catamarca, Argentina, siendo uno de los productos tradicionales de esta provincia, y en menor proporción en Santiago del Estero. Se prepara para conservar las tunas que es un fruto estacional, dado que hay gran cantidad de tunales en esta región. Es una conserva casi perdida, porque ya casi no se vende, y en el caso de que así sea, sus productores la venden a conocidos solamente de manera informal. Sólo hay un comercio de productos regionales que la vende al público local.



Fotografía tomada de twitter.com/naturaliamariae

El procedimiento para su elaboración consiste en limpiar las tunas de las janas con un lienzo de arpillera, usando guantes de goma para esta operación. Luego se cortan los extremos; se las hace hervir y cuando estén cocidas se les quita la cáscara abriéndolas por la mitad y luego se colocan las pulpas en una tela y

se aprieta para obtener el líquido. Luego se cocina el líquido a fuego lento con el agua donde hirvieron las tunas y las cáscaras hervidas. Cuando estén transparentes y el líquido concentrado, está finalizado el proceso.



Fotografía tomada de <http://cocinasaludable.info>



Fotografía tomada de facebook.com/NaturaliaMariaElena

Se desconoce la cantidad producida porque sólo se hace para consumo familiar. Hay un comercio en Catamarca que lo vende para el mercado local y también hay venta informal entre vecinos, pero principalmente se produce para consumo familiar

Este producto fue propuesto por Maria Elena Ledesma Dall'Asta

Ubajay o Guajay

Su nombre científico es *Eugenia edulisy* pertenece a la familia de las Mirtáceas.

Recibe diversas denominaciones: duraznero de monte, Ibajay, Ybajay, Ibá hay, Iwá hái, Ybá hai, Yva' hai guasu (que en guaraní significa fruta ácida grande, iva: fruta, hai: ácida, guasu: grande), Ubajai/y.

En Brasil se lo denomina Pêssego do mato, Pessegueiro do mato, Cereja do Rio Grande, Ibajai e Ivaí.

Es una fruta originaria de zonas subtropicales de América del Sur y Central, que es producida por un árbol de porte mediano de 5 a 12 metros de altura, su corteza es castaña oscura con surcos longitudinales, muestra una ramificación densa y follaje persistente. Presenta hojas simples, opuestas, pecioladas (pecíolos pubescentes), ovado-lanceoladas, acuminadas, con la nervadura central prominente en el envés.

Sus flores son blanco-amarillentas dispuestas en las axilas de las hojas generalmente en ramas con hojas nuevas. Tienen numerosos estambres, son aromáticas. Tiene propiedades se cuentan las alimentarias, melíferas, medicinales, ornamentales y perfumería.

La fruta es una baya en forma de pera pero a veces también de manzana. Mide entre 3 y 6 cm y tiene pelusa. (Verdechaco, 2010). Es una planta perenne que florece a partir de agosto y se cosecha desde noviembre en adelante. La fruta es acuosa con pocos azúcares y bajo almidón, rica en pectinas, sales

minerales y vitamina C. Sus contenidos protéico y lipídico son muy bajos. La madera del árbol es fuerte, firme, y se usa especialmente en la fabricación de carros, carretas y otros trabajos de carpintería. (Charpentier, 1998)



Frutos y hojas de Ubajay

Fotografía tomada de Verdechaco, 2010.

Los lugareños la consideran una fruta delicada, se la come recién cortada del árbol y no se puede transportar porque se deteriora con facilidad. Tiene un sabor agridulce que a pocos agrada, pero se la puede utilizar en compotas y mermeladas.

Cuando comienza la cocción del dulce suelta una espuma que se debe retirar para mejorar el sabor final. Se moldea en panes como el dulce de membrillo. (Charpentier, 1998)

En la medicina popular se utiliza para la preparación de tizanas para afecciones diabéticas, de acuerdo a referencias de saberes populares transmitidos de generación en generación y no poseen sustento científico.

Se lo encuentra en Argentina, Bolivia, Brasil, Uruguay y Paraguay. Crece en el monte ribereño del litoral norte de nuestro país, distribuyéndose en las

provincias de Chaco, Corrientes, Entre Ríos, Formosa, Misiones y Santa Fe.

No se describe su consumo como perteneciente a la cultura aborígen en forma exclusiva pero probablemente la población originaria regional lo haya incorporado ocasionalmente a su patrón alimentario.

No hay registro de producción regional, ya que no se comercializa, sólo se lo recolecta en forma silvestre y se produce a nivel huerta familiar.

El riesgo de desaparición del producto es consecuencia de la pérdida del hábito alimentario como consecuencia de la globalización cultural que ha desplazado hábitos y alimentos usados por generaciones pasadas.

Este producto fue presentado por Graciela Di Benedetto y Marta Nuñez de Kairuz.

Bibliografía

Charpentier, M. (1998). Ubajay. En M. Charpentier, *Valores nutricionales de las plantas alimenticias del Norte argentino* (págs. 116-119). Buenos Aires: INCUPO.

Ortiz, R. (2011). Estado actual de la información sobre productos forestales no madereros. (FAO, Ed.) *Monografía de Países, 14*, 179.

Verdechaco. (30 de Septiembre de 2010).

<http://arbolesdelchaco.blogspot.com.ar/2010/09/ubajay.html>

Ulluco

Ulluco (*Ullucus tuberosus*) deriva del quechua. Nombres comunes por regiones o lugares (Montaldo, 1972) (CONDESAN, 1998):

Bolivia y Perú: Olluco, Ulluku

Colombia: Chigua, Olluco

Venezuela: Ruba, Timbó, Mucuchi, Miguri.

Ecuador: Melloco

Perú (sur): Papa lisa o Lisas en español.

Argentina (Jujuy): Papa verde, Ulluma, Ulluca.



Es una planta herbácea perteneciente a la familia de las Baseláceas, cuyo interés radica principalmente en el tubérculo. El mismo es de color verde a rosado, apto para la alimentación. Algo más pequeño que la papa y liso, por lo que suele llamarse papa lisa (Parodi, 1966). Los tubérculos son una buena fuente de carbohidratos y de proteínas (Barrera *et al.*, 2004).

Además de utilizarse el tubérculo (hortaliza) también se comen las hojas frescas, estas últimas como verdura en ensalada, hervidas o en otras preparaciones; su sabor recuerda a la

espinaca (Caicedo *et al.*, 2004).

La planta se propaga a partir de un tubérculo y los productores, durante su desarrollo, suelen elevar el nivel de la tierra alrededor del tallo. Su madurez insume entre 180 a 220 días. La extracción del tubérculo se realiza a mano; la mecanización parece factible, pero dificultosa, ya que es escasamente resistente a los cortes y pueden almacenarse en la oscuridad, en lugar fresco y seco, hasta un año (Hermann *et al.*, 2004).

Los tubérculos se consumen con más frecuencia hervidos que de otro modo. Se debe chancar (triturar, moler) y luego se cocina (Hilgert, 1999). La piel es delgada y se quita con facilidad, pero puede consumirse junto con la pulpa. Se los utiliza enteros como guarnición, rallados, en puré, o molidos para espesar sopas y estofados (Cadina Fuentes, 2006). Se los prepara también en conserva. En la preparación tradicional andina se los emplea para hacer una especie de chuño (Hernández Bermejo, León, 1994).

Sus hojas, ricas en calcio y carotenos, son usadas en ensaladas y sopas o para reemplazar a la espinaca (Caicedo *et al.*, 2004). Algunas mujeres de los Andes creen que comer ulluco facilita el nacimiento de los niños (CONDESAN, 1998).

El Ulluco es una planta originaria de la región andina (Arbizu, Tapia, 1992). Su cultivo es prehispánico y se extiende en los Andes de Sudamérica desde Venezuela hasta el norte argentino (Jujuy) (Villegas, 2008). Históricamente se lo asocia con la cultura indígena. Las representaciones en cerámicas evidencian que la domesticación fue prehispánica (Cárdenas, 1969). Los restos más antiguos conocidos se han

hallado en vasijas de fécula.

En las poblaciones autóctonas este cultivo era uno de los tubérculos más comunes en la alimentación pero, con el paso del tiempo, el consumo del mismo fue declinando. Un aspecto que se destaca es la pérdida del conocimiento sobre el producto y aún más de su preparación en las poblaciones actuales (Espinosa, Criissman, 1997).

En la actualidad, las poblaciones que conservan el hábito de su consumo, lo obtienen principalmente, por trueque y también se puede comprar en algunos mercados (Arbizu, Tapia, 1992).

En Argentina los tubérculos de Ulluco se siguen produciendo en las provincias del norte del país y son comúnmente vendidos durante el invierno en los mercados de Jujuy y Salta. También se los encuentra en algunos mercados de Capital Federal. En el resto del país no están presentes.

Este producto fue presentado por Aldana Gatti, Hugo Cetrángolo y Julián Cámara Hernández.

Bibliografía

Hermann, M., Centro Internacional de la Papa, Hidalgo, O., Agro Consulta Internacional. 2004. El cultivo del ulluco en la sierra central de Perú. López, G., Hermann, M., CIP. Lima, Perú. 2:5-11 9:119-133pp

Verdolaga

Se la conoce vulgarmente en la Argentina con el nombre de Verdolaga siendo el nombre botánico *Portulaca oleracea*; aunque dependiendo del país se la conoce con otros nombres vulgares como: Yuyo, en Bolivia; Ca ~ Pung~, en Paraguay, Eldroega, Bredo-De-Porco, Ora-Pro-Nobis, Porcelana, Salada de negro, en Brasil.

La verdolaga es una planta anual, glabra, carnosa, de tallos postrados, muy ramificados radicalmente o desde la base, extendidos, comúnmente de hasta 25 cm de longitud, rastreros o ascendentes, enraizantes, formando matas que llegan a tener hasta unos 30 cm de altura y aproximadamente 1 metro de diámetro, comúnmente rojizos; hojas glaucas, alternas o agrupadas en el ápice de las ramificaciones, obovado-espátuladas u obovadas, enteras, gruesas y carnosas; flores pequeñas, axilares, sésiles, solitarias o fasciculadas, de aproximadamente 4-7 mm de ancho, con 5 pétalos amarillos prontamente caedizos; fruto cápsula globosa de ápice subcónico, de 5-12 mm, verdosa, pluriseminada; semillas de unos 0,6 mm de diámetro, aplanadas, anchamente ovales, negras, finamente tuberculadas.

Vegeta en primavera y florece desde mediados de esta estación o principios de verano, se propaga por semillas que mantienen su poder germinativo por más de 20 años.

De la verdolaga se pueden consumir todas las partes tiernas en ensaladas o cocidas en sopas, guisos o en recetas más elaboradas (Harris 1969, Bringle Clarke 1977). También puede prepararse

encurtida en vinagre o conservarse seca para el invierno.

En Argentina, donde no existe una cultura de la huerta familiar, se consumía preferentemente como ensalada dado que crece silvestre y en consecuencia sustituía a las verduras que no están disponibles para la compra fuera de las ciudades. Menos frecuente era su consumo como tortilla. Sin embargo hay personas que conocen su utilización alimentaria y mantienen vivo su consumo, pero es muy limitado.

Posee muy alto contenido en ácidos grasos omega-3 (ω -3). En base a materia seca contiene 21-27% de proteína cruda, 4-7% de lípidos totales y 44-55% de carbohidratos + fibras (Ezekwe et al. 1999). Cien gramos de hojas contienen 6.100 a 8.300 unidades (UI) de vitamina A y 26 mg de ácido ascórbico (Zennie & Ogzewalla 1977). También las cenizas pueden sustituir a la sal (Duke 1992).



Planta de Verdolaga.
Fotografía tomada de Breves monografías agrícolas

En elementos minerales Ogle & Grivetti (1985) reportan que 100g de hojas frescas contienen un promedio de 55 mg de calcio, 295 mg de potasio, 6,4 mg de hierro, 0,15 mg de cobre, 0,44 mg de zinc, 0,37 mg de manganeso, 0,12 mg de níquel, 0,29 mg de molibdeno y 0,65 mg

de vanadio.

Es probablemente originaria de África pero se hizo cosmopolita. Es muy común en Sudamérica. En la Argentina era común el hábito de consumirla desde Jujuy y Misiones en el norte del país hasta Chubut en la Patagonia. La población rural la consumía, principalmente como ensalada, sustituyendo a otras hortalizas, debido a la escasa disponibilidad en el medio extraurbano. Menos frecuente era su consumo como tortilla, es decir con huevos y preparados en la sartén.

Se la encuentra en algunos montes y banquinas de caminos rurales en forma silvestre y algunas comunidades la siguen consumiendo.

En la Argentina no se la comercializa como hortaliza, ni en los diversos preparados, sólo se elabora en los platos anteriormente mencionados en hogares particulares, proveniente de la recolección y en forma totalmente artesanal.

La principal razón por la que está en riesgo de desaparición es porque con el advenimiento de la agricultura y debido a su carácter de especie invasora en todo tipo de terrenos a la verdolaga se la empezó a ver como una maleza, encontrándose ubicada entre las 18 peores malezas del mundo según Holm et al. (1977), lo que motivó que fuera erradicada de los cultivos agrícolas con herbicidas de amplio espectro, por ejemplo el Glifosato. De esta manera en la actualidad dejó de considerarse a la verdolaga como un alimento para pasar a ser una maleza que se pretende erradicar de los hogares, huertos, quintas y campos en general.

La pérdida de las tradiciones alimentarias de la población como consecuencia de la masificación alimentaria y principalmente del desconocimiento de la población más joven de sus usos alimentarios, ha hecho que disminuya sensiblemente el consumo de esta especie.

Este producto fue presentado por Aldana Gatti y Eduardo Rapoport.

Bibliografía

DUKE, J.A. 1985. Handbook of Medicinal Herbs. CRC Press, Inc. Boca Ratón. Florida. 677 pp.

HOLM L.G., D.L. PLUCKNETT, J.V. PANCHO Y J.P. HERBERGER 1977. The World's Worst Weeds, distribution and biology. 609 pp. The University Press of Hawaii, Honolulu.

<http://laboticaescondida.blogspot.com.ar/2012/12/verdolaga-el-superalimento-medicinal.html>

Ilustración de Sanz, en Rapoport, E.H, Ladio, A, y Sanz, E.H. 1999. Plantas Nativas Comestibles de la Patagonia Andina Argentino-Chilena. Parte I. CRUB, Univ. Nac. Comahue, 81 pp.

OGLE, B.M. AND L.E. GRIVETTI. 1985. Legacy of the chameleon edible wild plants in the Kingdom of Swaziland, S. Africa. A cultural, ecological, nutritional study. Part I.

Introduction, objectives, methods, culture, landscape and diet. *Ecology of Food and Nutrition*. 16(3):193–208. Parts II–IV: 17(1):1–6.

RAPOPORT, E; A MARZOCCA & D. BARBARA. 2009. *Malezas Comestibles del Cono Sur*. INTA. Buenos Aires.

RAPOPORT, E; A MARZOCCA & D. BARBARA. 2009. Universidad Nacional del Comahue - Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA)- Fundación Normatil.

ZENNIE, T. & OGZEWALLA, D., 1977, "Ascorbic acid and vitamin A content of edible wild plants of Ohio and Kentucky", *Economic Botany* 31: 76-79.

Vino de la costa

Se lo conoce como "vino de la costa" o "vino de la viña". El vino de la costa es un tipo de vino argentino propio de la costa del Río de la Plata, que exhibe un carácter regional y diferenciado, con su aroma frutado y sabor característico. Para la elaboración de este vino se usan la variedad de uva autóctona y nacional, la uva Chinche o *Vitis labrusca*.

Su graduación alcohólica es menor que la de otros vinos (entre 9º y 10º). Es un producto natural, sin conservantes ni aditivos. Es artesanal, ya que se hace en las quintas de los productores de acuerdo a la tradición, aunque hoy con el aporte técnico de enólogos y profesionales. Su elaboración fue desde el inicio un proceso casero, sin productos químicos, buscando seducir los paladares de los trabajadores de los frigoríficos, para acompañar sus horas de descanso.



En Argentina se lo reconoce como excelente compañero de asados, empanadas, picadas y fiambres caseros.

Tal como hoy, desde los comienzos de esta tradición productiva, trabajaba en la viña toda la familia para lograr obtener aquel vino que comenzó a consumirse y venderse localmente.



Durante el período de la inmigración masiva del que la costa del Río de la Plata fue protagonista por su historia portuaria, en las tierras bajas de las islas y del monte costero muchos de los pioneros, principalmente españoles e italianos cultivaron intensivamente sus "quintas" de verduras, hortalizas, frutales y vides, aprovechando la cercanía al mayor mercado consumidor del país: la ciudad de Buenos Aires.

La implantación de la vid americana (*Vitis labrusca*) bajo el sistema de parral rápidamente se adaptó a las condiciones locales, dando como resultado un vino diferente por su aroma frutado y sabor característico, que sigue siendo en la actualidad reconocido por la población de la zona.

Hasta mediados del siglo XIX varias quintas cuyos territorios actualmente son parte del centro de la ciudad de Buenos Aires eran productoras de vino, entre tales cabe destacar la de San Benito de Palermo cuyos terrenos dieron lugar al populoso barrio de Palermo.

Su comercialización llegó pronto a restaurantes y comercios de barrio, a las fondas de las localidades de Ensenada y La Plata e incluso de la Buenos Aires. Se convirtió pronto en furor cuando el puerto hacía girar al mundo alrededor de esta ciudad.



A pesar de aquella época de florecimiento y de su notable tradición local, el vino de La Costa comenzó a ser amenazado por diversos factores que disminuyeron drásticamente su producción. La progresiva preponderancia de los vinos cuyanos, las crecidas extraordinarias del Río de la Plata, la migración de los jóvenes hijos de los quinteros, jaquearon todo aquel esfuerzo de los pioneros y llevaron al vino de La Costa casi hasta su desaparición.

En el partido de Berisso, actualmente se está impulsando y valorizando la Fiesta del Vino de la Costa. La llegada de los primeros fríos anuncia que el Vino de la Costa está listo para ser consumido, siendo este el momento de celebrar la elaboración del vino, luego de un año de trabajo. Así, junto a los consumidores, habitantes de Berisso y la región, los productores comparten nuevamente el fruto de este trabajo y la continuidad de una tradición de más de cien años de elaboración de vinos caseros.

En esta tarea de recuperación de la producción vitivinícola fueron muy valiosos los aportes de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de La Plata, el INTA y el Ministerio de Asuntos Agrarios de la Provincia de Buenos Aires. Actualmente, con el apoyo municipal, se trabaja en conjunto para consolidar la recuperación de la producción del cultivo de uva y la

vuelta del Vino de la Costa. Si bien en un pasado cercano apenas se producía para el consumo familiar y para la venta al menudeo. Los viñateros de Berisso han comenzado a volver a creer en el futuro de su producción de vides y ciruelos. Gracias al apoyo técnico de la Universidad Nacional de La Plata han comenzado a producir nuevamente este vino, sin perder el concepto artesanal de la tradición productiva.

En la actualidad, distribuidas en un pequeño número de fincas, la superficie total de cultivo que ocupa la vid americana alcanza a unas 25 hectáreas en el partido de Berisso. La producción de vino ha superado en los últimos años los 50.000 litros anuales. Tras largos años fuera del circuito comercial, durante las últimas ediciones de la Fiesta del Inmigrante, entre los puestos de la feria, acompañando a las comidas típicas de las colectividades, volvieron a servirse los Vinos de la Costa.

De la producción total una parte se destina a autoconsumo familiar y el resto se destina a la comercialización local. En la fiesta regional del Vino de la Costa se destina parte de la producción, ya que en ella se realizan actividades como muestras y degustaciones de dicho vino.

En su momento se los distinguía como el Grupo de Viñateros y hoy constituidos como "Cooperativa de la Costa de Berisso", un conjunto de productores familiares realiza una serie de actividades que imprimen una nueva dinámica local y está dando como resultado una expansión muy importante de la actividad. Esta cooperativa está ubicada en Berisso, provincia de Buenos Aires.

Este producto fue presentado por Aldana Gatti.

Yacaré

Las dos especies del género Caiman (Familia Alligatoridae) que están presentes en la República Argentina son:

-Caiman latirostris, vulgarmente conocido como yacaré overo o ñato; y

-Caiman yacaré, conocido como yacaré negro (Martens, 2010).

Los yacarés son reptiles que pertenecen al orden Crocodylia. Al nacer pesan unos 40 gramos y miden 22 centímetros mientras que el tamaño de los adultos está en el orden de los 2,60 m de longitud y unos 80 Kg. de peso (Larriera e Imhof, 2006). El yacaré overo prefiere ambientes acuáticos de poca profundidad y con abundante vegetación; el negro se encuentra en aguas más profundas y abiertas.

Como dependen de la temperatura ambiental para desarrollar sus actividades, en el invierno sólo realizan unos pocos movimientos para exponerse al sol o sumergirse. Con el inicio de la primavera los machos marcan su territorio y sirven a las hembras. Estas una vez fecundadas se separan de los machos y se dirigen a los lugares en donde construyen los nidos; estos son montículos de material vegetal, tierra, arena, ramas y deyecciones que actúan como incubadora natural, brindando una temperatura uniforme durante alrededor de 70 días (Larriera e Imhof, 2006). En condiciones naturales eclosionan entre el 30 y 50% del total de huevos puestos. Los recién nacidos también sufren una importante depresión, ya que generalmente las primeras heladas

ocurren cuando no han logrado superar los 70 gramos de peso corporal, por lo que muchos de ellos no sobreviven a las condiciones del ambiente. Se alimenta habitualmente de peces y crustáceos

Los yacarés constituyen un recurso natural muy valioso, no sólo en los ecosistemas naturales, sino también para la sociedad. Tradicionalmente el hombre extrajo dos productos principales, de estos reptiles: cuero y carne.

La carne de yacaré es consumida en la Argentina en las regiones donde se distribuye la especie, debido a factores culturales, transmitidos de generación a generación. Es popularmente conocido el uso de la cola de yacaré para la preparación de platos autóctonos, pero desde hace pocos años es utilizado para la preparación de sofisticados platos de la alta cocina y también asado a la parrilla.



Un estudio realizado en Argentina ha analizado la composición grasa de la carne de yacaré y los resultados permiten confirmar que es saludable debido a que su carne contiene mayores concentraciones de grasas insaturadas omega-3, omega-6 y omega-9, que previenen la aterosclerosis principalmente a través de la disminución de los niveles de colesterol en sangre. Además, la relación omega-3/omega-6, es la ideal según las

recomendaciones de los científicos (Martens, 2010).

El yacaré overo habita los humedales del noreste de la Argentina, del sur de Brasil, Paraguay, Uruguay y Bolivia. El Yacaré negro se distribuye en los humedales del sur y del este de Bolivia, noroeste de la Argentina, sur y centro-oeste de Brasil y Paraguay; ambas especies comparten gran parte del territorio en su distribución geográfica. En Argentina el yacaré negro se encuentra en las provincias de Chaco, Corrientes, Formosa y Santa Fe, mientras que el overo además llega a Entre Ríos, Misiones, Salta y Jujuy (Larriera e Imhof, 2006).

Las poblaciones autóctonas de las regiones en las que habitan estas especies de reptiles, desde la antigüedad, han utilizado el cuero y la carne como fuente de sustento y su aprovechamiento aún sigue arraigado en la cultura de las personas que cohabitan con estos reptiles (Vieites et al., 2007).

En Argentina, los yacarés overos y negros fueron sobreexplotados durante décadas pasadas para el aprovechamiento comercial de su cuero, lo que expuso a estas especies en riesgo de extinción. La disminución de yacarés en su hábitat representa no sólo una amenaza para la supervivencia de ambas especies de caimanes; sino que además, significa la pérdida de un valioso recurso natural para un sector de la comunidad (Waller y Micucci, 1993).

Afortunadamente, las medidas de uso sustentable implementadas en las últimas décadas dieron fin al comercio ilegal, favoreciendo la sostenida recuperación de las poblaciones silvestres de yacarés en Argentina. A pesar de esto, el continuo avance de la

frontera agropecuaria con la consecuente transformación de los humedales y el drenaje de los cuerpos de agua del noreste argentino, representa la pérdida inminente de los ambientes ocupados por los yacarés, con la consecuente transformación irreversible de toda la biota que los habita (Larriera e Imhof, 2006).

Los proyectos de conservación y uso sustentable del yacaré son iniciativas que se basan en el sistema de cría de yacarés en granjas ó rancho; mediante el cual no sólo se valoriza económicamente y se preserva a la especie en cuestión, sino que además se le atribuye un rol fundamental a la conservación del ecosistema, cómo componente indispensable en el sistema productivo (Larriera e Imhof, 2006).

Actualmente se está implementando la técnica de rancho, que a partir de la recolección de huevos en el hábitat natural y su cría artificial permite repoblar el hábitat natural y también criar ejemplares para comercializar la carne y el cuero siendo regulado por la autoridad de aplicación (Larriera e Imhof, 2006).

Su explotación comercial está habilitada sólo bajo estrictos controles de la especie. El consumo de la carne comenzó a comercializarse experimentalmente a nivel de restaurantes de la ciudad de Santa Fe, pero ahora se está distribuyendo en las grandes ciudades del país.

Los cueros provenientes de los animales nacidos a partir de la cosecha de huevos silvestres se comercializan en zapaterías y marroquinerías finas en Buenos Aires y el resto del país, bajo estrictos controles de la Convención sobre el Comercio Internacional de Especies Amenazadas

de Fauna y Flora Silvestre (CITES). No obstante, en estos momentos una buena parte de la producción se enfoca a la exportación a Europa y Estados Unidos (Vieites, González y Seery, 2007). Debido a las nuevas técnicas de conservación de

la especie se ha aumentado la cantidad comercializada de ambos productos y a la vez se han aumentado las poblaciones silvestres.



Bibliografía

Cei, j. M., 1993. Reptiles del noroeste, nordeste y este de la argentina. Herpetofauna de las selvas subtropicales, puna y pampas. Monografía xiv. Museo regionale di scienze naturali. Torino. 949 pp.

Larriera. A. y A. Imhof. 2006. Proyecto Yacaré. Cosecha de huevos para cría en granjas del género Caiman en Argentina. En: BOLKOVIC, M. L. & D. RAMADORI (Eds.). Manejo de fauna silvestre en Argentina. Programas de uso. pp. 51 – 64.

Martens, M. Florencia. 2010. Carne de Yacaré exótica y saludable. Universidad FASTA. Facultad de Ciencias Médicas. Lic. en Nutrición.

Yacón

El origen de esta antigua raíz andina se pierde en el período prehispánico de la Argentina. En aymara, la lengua indígena de la región, la raíz se conoce como aricoma o aricama, mientras que en español se llama yacón (pronunciado sha-Kohn), arboloco, chicama, o jiquimilla.

La planta se cultiva con técnicas ancestrales y herramientas como el tacla, un instrumento de madera que se remonta a la época de los Incas. El tacla se usa para preparar la tierra para la siembra y luego se utiliza para colocar las semillas en los surcos. El yacón es cultivado en rotación con maíz o papas y la mejor época para la cosecha de agosto a septiembre.

Es un arbusto de tronco delgado y hojas verdes y pueden crecer hasta un metro y medio de altura. La parte comestible de la planta crece bajo tierra, es la raíz y después de haber sido despojada de su piel color marrón oscuro, es dulce succulenta y su carne es de color amarillo pálido y cuenta con una textura similar a la de una pera. Si se maneja con cuidado y se almacena en un lugar fresco y oscuro, el yacón se mantendrá fresco durante meses. Con el tiempo, la raíz se endulza más por la transformación de los almidones en azúcares (un proceso acelerado por la exposición a la luz). Una vez que la raíz se ha quedado en la oscuridad un tiempo suficiente la piel se marchita y la carne se puede disfrutar cruda. La gente de las Quebradas también utilizar yacón para hacer zumos, mermeladas, jaleas y frutas. Las flores de la planta y las hojas se pueden utilizar

para alimentar también las vacas y los cerdos.

El cultivo del yacón crece bien en la zona sur de Quebrada de Humahuaca, principalmente en los Municipios de San Salvador de Jujuy, Barcena y Volcán, provincia de Jujuy, en el noroeste de Argentina.

Las ciudades más conocidas para la producción de yacón son Bárcena y Volcán, este último es un importante centro de producción que también sirve como el principal mercado para los agricultores para vender sus mercancías.

Hasta hace algunas décadas, en Volcán, los agricultores ofrecían sus cestas de Yacón a los pasajeros de los trenes que viajaban al sur, en su mayoría trabajadores de los campos de caña de azúcar.

El yacón tiene un gran potencial: es saludable, versátil y tiene importantes propiedades alimenticias. La fruta contiene inulina, un sustituto natural del azúcar, por lo que es apto para diabéticos. Slow Food en 2004, junto con la asociación Fundandes (Fundación para el Medio Ambiente Natural y el Desarrollo), puso en marcha un proyecto destinado a promover el "el conocimiento y la conciencia de yacón.

Cuarenta campesinos de la Quebrada participan ahora en el Baluarte, trabajan la tierra previamente abandonada (o utilizada para otros cultivos) y producen yacón con excelentes propiedades organolépticas y lo venden en fresco o transformados en zumos naturales, infusiones, mermeladas, jaleas y escabeche en base de vinagre. Esto se ha visto favorecido por la construcción de un pequeño taller de procesamiento,

creado con el apoyo de la autoridad local de Bárcena.

Los productores se han unido para la creación de la Cooperativa Portal de la Quebrada, logrando así uno de los objetivos del proyecto, que es crear el taller de procesamiento, para la promoción y venta de productos a base de yacón y también para la formación de

los productores en las etapas de recolección y procesamiento, y trabajar para lograr el reconocimiento legal por el producto. Debe señalarse la labor realizada por Magda Choque Vilca y Susana Martínez para el desarrollo y crecimiento de la Cooperativa.

Este producto fue presentado por Magda Choque Vilca.



MAÍCES NATIVOS

Este Capítulo fue escrito por el Prof. Julián Cámara Hernández, miembro de la Comisión Nacional del Arca del Gusto de Argentina.

Introducción general

Han pasado más de cinco siglos desde que algunos de los tripulantes de Colón encontraron una nueva planta cultivada, el maíz, desconocida para los europeos, la que era una fuente importante de alimentos para los habitantes de América. A partir del descubrimiento de este continente, el maíz se difundió por toda la Tierra y constituye, en la actualidad, uno de los tres cereales que son el principal sostén de la humanidad.

El trabajo de selección y mejoramiento realizado por el hombre sobre esta planta, principalmente en el último siglo, ha determinado un aumento de la calidad y de la cantidad de la producción, lo que es importante dado el crecimiento de la población humana demandante de alimentos.

Ese desarrollo tecnológico determina uniformidad en la producción y la expansión de las nuevas variedades, dando idea de que el maíz es una especie carente de variabilidad que responde en grado sumo al uso moderno.

Esta idea cambia con sólo recorrer no pocos lugares de América donde se practica una agricultura primitiva y donde el del maíz es un cultivo tradicional que tiene por finalidad los numerosos usos de sus granos para la alimentación humana. Estos usos se fundamentan en la variabilidad de esta especie que ha sido mantenida con ese fin a lo largo de los siglos por los pobladores de esos lugares.

Maíz y hombre han constituido una asociación que, a lo largo del tiempo, ha desarrollado en América una variabilidad de esta planta que se manifiesta no sólo en sus caracteres vegetativos, en los de la panoja y la espiga sino también en los atributos que determinan su adaptación a diferentes ambientes ecológicos que el hombre ha elegido para establecer sus asentamientos.

La región del norte de la Argentina es uno de los centros de diversidad del maíz.

Esa variabilidad de los maíces indígenas se ha mantenido desde hace varios siglos, con anterioridad al descubrimiento de América. Prueba de esa antigüedad la dan restos arqueológicos de diferentes sitios del territorio argentino.

Con esa diversidad también se relacionan las prácticas tradicionales en el cultivo y el manejo de la producción que aún se mantienen, aunque con menos frecuencia que hace no muchos años.

Los cambios sociales, culturales y económicos que ocurren en la actualidad influyen en el abandono del cultivo de esos maíces que son reemplazados por otras fuentes de alimentación.

Ese abandono determina la pérdida de esos maíces criollos por ser, este cereal americano, una planta que depende del hombre para su subsistencia. Además, esa pérdida afecta la biodiversidad pocas veces referida a los maíces indígenas y puesta de manifiesto, principalmente, por sus distintas espigas que contienen un tesoro que debemos preservar para las generaciones futuras.

Maíz amarillo

Maíz Amarillo, maíz Amarillo Chico o maíz Amarillo de Ocho son las denominaciones frecuentes.

Es un cereal cuya espiga es de 11 a 14 cm de longitud, delgadas, con 8 hileras de granos de longitud y anchura semejantes y de espesor delgado, a veces, levemente dentados, con endosperma harinoso en el centro y córneo en la periferia, de color amarillo, aleurona amarilla y pericarpio incoloro. Es una raza de maíz que completa su período vegetativo en menos tiempo que las restantes de la región.

En las provincias de Jujuy y de Salta, noroeste de la Argentina, es cultivado hasta alrededor de 3400 m sobre el nivel del mar. Es producido por agricultores de origen prehispánico que lo utilizan, en general y por las características de su grano, en forma de harina para la elaboración de comidas tradicionales como calapi, sanco, tulpo, caldo majao, pire, anchi de sémola. También, con el maíz Amarillo Chico, se prepara la chicha, una bebida tradicional que lleva un largo proceso para su fabricación.



A pesar de que en esta región la producción es frecuente, los usos señalados se van perdiendo por el avance de la información acerca de productos elaborados que los reemplazan, principalmente por las nuevas generaciones de pobladores.

No se comercializa en estado maduro sino en estado “verde” de las espigas, como choclos, para el consumo para los turistas que visitan la región, lo que ha determinado su cruzamiento con otros maíces y la pérdida de su pureza.

Maíz Amarillo Angosto

El maíz amarillo angosto, es una variedad que pertenece a la familia botánica que *Zea mays mays subsp.*

Es de floración temprana, con largas panículas cilíndricas 16 a 20 cm y un diámetro de 2,7, delgada y cubierta con

diez filas de granos amarillos harinosa, pálido y forma estrecha, corta y con una base puntiaguda.

La variedad se cultiva en la provincia argentina de Misiones, en el noreste del país, en pequeñas ensenadas de los ríos de la selva, donde las comunidades de

indios guaraníes que viven lo utilizan para la preparación de alimentos tradicionales. La variedad se cultiva sólo en estos lugares.

La variedad no está disponible en el mercado y se planta sólo en las comunidades guaraníes.

Maíz Pipoca Amarillo

Raza de maíz (*Zea mays* ssp. *mays*) denominada "Pipoca Amarillo".

Maíz de floración tardía, con espigas cilíndricas de 8 a 11 cm de longitud y 3,1 cm de diámetro, con 16 hileras de granos de consistencia córnea, color amarillo pálido alargados.



Se cultiva en la provincia de Misiones, noreste de la Argentina, en las abras de la selva donde están radicadas las comunidades aborígenes guaraníes que lo utilizan para su alimentación. La producción se realiza enteramente en la zona indicada. Circunstantialmente, se lo ha cultivado fuera de la misma, en la zona habitada por inmigrantes extranjeros que actualmente se dedican al cultivo de maíces comerciales o sus derivados, lo que incide sobre la conservación de los maíces nativos como el "Pipoca Amarillo".

No se comercializa. Es producto de trueque como "semilla" para la siembra, entre las comunidades guaraníes.

Maíz Amarillo Socorro

La planta es alta, de aproximadamente 236 cm, con un máximo de 22 hojas alargadas y anchas. Las mazorcas de este maíz tienen forma cónica y 14 a 16 filas de semillas amarillas, a veces con pequeñas rayas blancas. Los granos tienen una forma redonda y extremos aplanados.



En general es usado para preparar sopas de verduras. De acuerdo con las recetas tradicionales, después de macerar el

maíz en agua fría durante la noche, se mezcla con cebolla picada, ajo y un

conjunto de verduras de la huerta, después de una cocción lenta se obtiene una sopa nutritiva y de alto valor alimentario.

Maíz Blanco Ancho

El Maíz Blanco ancho (*Zea mays ssp. mays*), también recibe otras denominaciones en el lenguaje vulgar como Blanco Ancho y Avatí morotí.

El Maíz Blanco Ancho es un cereal de floración tardía, con espigas cilíndrico-cónicas de 12 a 15 cm de longitud y 3,3 cm de diámetro, con 12 hileras de granos de consistencia harinosa, blanco, alargado.



Se cultiva en la provincia de Misiones, noreste de la Argentina, en las aboras de la selva donde están radicadas las comunidades aborígenes guaraníes que lo utilizan para su alimentación.

Circunstancialmente, se lo ha cultivado fuera de esta región la misma, en la zona habitada por inmigrantes extranjeros que actualmente se dedican al cultivo de maíces comerciales o sus derivados, lo que incide sobre la conservación de los maíces nativos como el "Blanco Ancho". No se comercializa. Es producto de trueque como "semilla" para la siembra, entre las comunidades guaraníes.

Maíz Blanco Criollo

Esta variedad tiene una planta de altura media, de 44,5 cm de altura y un tallo con no más de 24 hojas, con 45.5% de espacio ramificado; las mazorcas son grandes y tienen una forma cilíndrico-cónica. Los granos, están separados y tienen no más de 20 filas, con forma

redonda o ligeramente cuadrada, plana en la parte superior.

Tienen un contenido harinoso muy bajo, y por esta razón, son perfectos para ser freídos o utilizarse como ingrediente para platos más complejos como



"mazamorra", un dulce tradicional colonial donde se deja el maíz en remojo en leche, vainilla y luego se añade a la mezcla canela.

Esta variedad se la cultiva en la provincia de Catamarca.

Maíz Capia

Este cereal cuenta con una planta alta, de 151 cm de altura, con tallo grande. Logra de 2 a 3 espigas por plantas, la superior ubicada en el centro de la caña. Tiene 16 hasta 20 hileras de granos grandes por cada mazorca, un poco planas en la parte superior. Por lo general los granos son de color blanco marfil, pero a veces tienen finas venas rojas o rosadas. Los contenidos de los granos son muy harinosos, por lo cual es el ingrediente perfecto para un tipo particular de guiso llamado Mote. También se utiliza su harina con el agregado de una mezcla de azúcar, huevos, canela y grasa de cerdo para la realización de masitas.

Se cultiva en las provincias de Jujuy, Salta, Tucumán, Catamarca y La Rioja.



Maíz Capia Rosada

Raza de maíz denominada "Capia Rosado".

El Maíz Capia Rosado es un cereal. es una planta grande con caña gruesa y hojas

anchas, de ciclo vegetativo largo. Las espigas son gruesas y de forma ovoide. Poseen 12 a 14 hileras de granos largos y medianamente anchos. Todo su contenido es harinoso (amiláceo) y blanco.



El área histórica del producto y de mayor vínculo con la identidad de la comunidad son las provincias de Jujuy y de Salta, noroeste de la Argentina, donde el maíz “Capia Rosado” es producido por agricultores nativos de la región que utilizan los granos enteros o la harina de los mismos para el consumo en comidas tradicionales. Con los granos enteros y luego de ser hervidos en agua durante varias horas, se obtiene el mote, muy

apreciado para preparar comidas tradicionales como el picante o guiso, los tamales, el pastel de capia, las tijtinchas que requieren una laboriosa preparación. Con la harina de este maíz se hacen unas masitas llamadas “capias” que son características de la repostería de la región.

La producción de este maíz, bastante restringida en la actualidad, se realiza enteramente en la región cuyas características ambientales permiten su cultivo sin riesgo de fracasos por el ataque de hongos e insectos que existen en otras zonas con humedad ambiente y temperaturas altas. El maíz “Capia Rosado” no es objeto del comercio. Solo es motivo de trueque como “semilla” para la siembra entre los pobladores nativos que aún persisten en el uso de sus granos para mote y de su harina.

Maíz Chullpi

Raza de maíz denominada “Chullpi”.

Las espigas son aovadas a cónicas con numerosas hileras de granos (18 a 24). Los granos son largos, angostos y con poco espesor y su contenido es harinoso en su parte basal y dextrinoso o azucarado en su ápice. A la madurez son arrugados.

El área histórica del Maíz Chullpi comprende las provincias de Jujuy y de Salta, noroeste de la Argentina, donde este maíz es producido por agricultores de origen prehispánico. Esos pobladores nativos de la región tienen esta raza de maíz como reserva alimenticia para el invierno pues, tradicionalmente, usan sus granos maduros tostados para comer

solos o acompañados con queso de cabra, otro producto de la región. Además, el maíz Chullpi tostado se come en el desayuno con mate cocido. También, y ocasionalmente, las mazorcas verdes, llamadas choclos, son usadas en ese estado, hervidas en agua o asadas, dado su carácter particular de poseer, en sus granos, azúcar en mayor cantidad que almidón.

El producto se cosecha solamente en la zona donde las condiciones ambientales son las adecuadas para el cultivo del maíz Culli. Además, en otras regiones se utilizan los “maíces comerciales” dulces que se comercializan congelados o desgranados, en latas.



No se realiza el comercio con el maíz Chullpi. Su cultivo ha disminuido considerablemente hasta el punto de que ya casi no se realiza su trueque con otros productos.

Maíz Colorado

Raza de maíz (*Zea mays ssp. mays*) denominada Colorado o Avatí pytá i.

Es un maíz de floración temprana, con espigas cilíndricas de 15 a 20 cm de longitud y 2,9 cm de diámetro, con 10 hileras de granos de consistencia harinosa en el centro con cubierta córnea, color anaranjado oscuro, redondeado.



Se cultiva en la provincia de Misiones, noreste de la Argentina, en las aboras de la selva donde están radicadas las comunidades aborígenes guaraníes que lo utilizan para su alimentación. La producción se realiza enteramente en la zona indicada. Circunstancialmente, se lo ha cultivado fuera de la misma, en la zona habitada por inmigrantes extranjeros que actualmente se dedican al cultivo de maíces comerciales o sus derivados, lo que incide sobre la conservación de los maíces nativos como el Colorado.

No se comercializa, es producto de trueque como "semilla" para la siembra, entre las comunidades guaraníes.

Maíz Pipoca Colorado

El maíz Pipoca Colorado Pipoca o rojo, es una variedad tarde perteneciente a la familia *Zea mays subsp mays*.

Tiene panículas cilíndricas, de 12 a 15 cm de largo y con un diámetro de 2,8 cm, cubierto con 12 filas de granos que parecen perlas de color púrpura, duro y alargado. Los granos de explotar cuando se calientan, convirtiéndose en lo que se conoce localmente Pororo o palomitas de maíz.

Este maíz se cultiva en la provincia argentina de Misiones, en el noreste del país, a lo largo de los meandros de los

ríos de la selva por los indios guaraníes, que lo utilizan para la preparación de alimentos tradicionales. Crece sólo en estos lugares, pero el uso del maíz se ha extendido incluso en las zonas habitadas por inmigrantes de origen extranjero que viven del cultivo comercial de maíz y la venta de sus productos. Esto representa una amenaza para la conservación de especies nativas como Pipoca colorado.

La variedad no está disponible en el mercado, pero si es común su plantación y conservación en las comunidades guaraníes.

Maíz Culli

Raza de maíz denominada Culli, cuyas espigas son de alrededor de 10 cm de longitud con 10 a 12 hileras de granos con endosperma harinoso, blanco y pericarpo negro debido a que posee antocianinas. Es por ese carácter que se usa para hacer el api, un postre hecho a base del grano molido, y la chicha morada, una bebida refrescante.



El área histórica del producto se encuentra en las provincias de Jujuy y de Salta, noroeste de la Argentina, donde el maíz "Culli" es producido por agricultores de origen prehispánico. El producto constituye una fuente importante de la alimentación de esos pobladores.

El producto se cosecha solamente en la zona donde las condiciones ambientales son las adecuadas para el cultivo. Además, en otras regiones no es requerido para su consumo porque se utilizan productos de rápida preparación.

El maíz Culli no se comercializa, solamente se realizan intercambios de este maíz con otros productos.

Maíz Morocho

Raza de maíz denominada “Morocho”. Posee espigas con 12 a 16 hileras de granos medianos redondeados, más grandes que los de “Pisingallo”, con endosperma incoloro, duro, perlado, con excepción de una delgada capa central, con aleurona y pericarpo incoloros.



Se cultiva en las provincias de Jujuy y de Salta, noroeste de la Argentina. Los pobladores locales, descendientes de los antiguos habitantes precolombinos de la región, aprecian la textura casi totalmente córnea de sus granos para hacer comidas tradicionales como el loco, la mazamorra y la aloja. Esa característica del grano es irremplazable por la de otras razas de la región.

Si bien en otras regiones del país existen maíces comerciales con las características señaladas (lo que puede constituir un peligro para la supervivencia del maíz “Morocho”), en la zona se produce exclusivamente este maíz para los usos mencionados. Cabe señalar que estos usos van disminuyendo paulatinamente. No se comercializa y es escaso producto de trueque.

Maíz Pisingallo

Raza de maíz denominada Pisingallo o Pisincho.

El maíz Pisingallo posee plantas pequeñas con numerosos macollos o brotes basales y con varias espigas por planta. Las espigas son pequeñas, con 14 a 18 hileras de granos pequeños y puntiagudos en el ápice, con el endosperma incoloro, duro y cristalino con excepción de una delgada capa que rodea al embrión. Los granos revientan al ser calentados produciendo las localmente llamadas florcitas o puras, también denominadas pororó o pochoclo (pop corn).



En las provincias de Jujuy y de Salta, noroeste de la Argentina es donde el maíz “Pisingallo” es producido por agricultores de origen prehispánico. Estos pobladores nativos de la región han preservado este maíz para la obtención de un producto derivado

únicamente de este maíz, la harina granos reventados con el calor (florcitas o puras) y constituye un alimento muy particular. La harina cocida se usa para hacer chilcán, ulpada, sopas y miskopitapi. También se come mezclada con azúcar y se la llama “harinita” (gofio).

Se produce en la región pero, a pasos agigantados, se va dejando el cultivo de este maíz debido a un menor uso de la

cocida. Ésta se obtiene moliendo los harina cocida que es reemplazada por otros productos que la población más joven obtiene en los comercios. No se comercializa, sólo se realiza el trueque, como “semilla” para la siembra, entre los pobladores todavía interesados en su uso.

Maíz Tupí Blanco

Raza de maíz (*Zea mays ssp. mays*) denominada “Tupí Blanco”, “Avatí tupí”.

El maíz Tupí Blanco es de floración intermedia a tardía, con espigas cilíndrico-cónicas de 15 a 18 cm de longitud y 4,1 cm de diámetro, con 14 hileras de granos con periferia córnea de interior harinoso, color blanco, circular.



Se cultiva en la provincia de Misiones, noreste de la Argentina, en las abras de la selva donde están radicadas las comunidades aborígenes guaraníes que lo utilizan para su alimentación.

La producción se realiza enteramente en la zona indicada. Circunstancialmente, se lo ha cultivado fuera de la misma, en la zona habitada por inmigrantes extranjeros que actualmente se dedican al cultivo de maíces comerciales o sus derivados, lo que incide sobre la conservación de los maíces nativos como el Tupí Blanco.

La comercialización es inexistente, solo se utiliza en el trueque como “semilla” para la siembra entre las comunidades guaraníes.

PAPAS ANDINAS

Introducción general

La Quebrada de Humahuaca se encuentra en el centro de la provincia de Jujuy, próxima a la frontera norte de Argentina, en ella se haya el Río Grande que atraviesa un paisaje seco, de colores vivos en altitudes que varían desde 1.800 hasta 3.800 metros sobre el nivel del mar. El ecosistema en esta región ha favorecido el desarrollo de cientos de especies de plantas comestibles, que se han conservado y perfeccionado con la paciente labor de los agricultores locales.

Además de las numerosas variedades de papa y maíz, hay variedades de kiwicha, quinua, oca y papa lisa que son cultivadas y se remontan a la época anterior a los conquistadores. Estas plantas fueron prohibidas después de la llegada de los europeos, a menudo porque eran vistos como sagradas y peligrosas por la superstición y la idolatría en ellas implícitas. Hoy en día, en las culturas andinas la comida es un recurso muy valioso, tanto por su herencia genética como potencial económico.

Los primeros signos de la selección y cultivo de la papa en la Quebrada de Humahuaca se remontan a 4.000 años, en una época cuando cada generación mantenía la tradición de cultivar un tipo particular de papa por lo cual, a menudo las familias dieron su nombre a las variedades que se habían desarrollado y cultivado por ellas. En algunas comunidades creció una amplia gama de variedades de papas, mientras que otras se especializaron en la conservación de semillas particulares. De esta forma, las variedades de semillas multiplicadas de generación en generación se perfeccionaron a través de siglos de cultivo. A pesar de ello, un gran número de variedades de papas cultivadas en la zona se han perdido: casi la mitad de las 70 variedades registradas hace 40 años han desaparecido en la actualidad.



Foto: Fondazione Slow Food per la Biodiversità

Las variedades de papas andinas que han sobrevivido se distinguen por su sabor, color y alto contenido proteico. La mayoría de estas variedades forman parte de las subespecies de *Solanum tuberosum* andígena, aunque todavía se debate acerca de si ésta es verdaderamente una subespecie.

La recuperación y valorización de las papas fue una obra de profesionales radicados en la Provincia de Jujuy, los cuales trabajaron con los productores locales. Debe destacarse el trabajo de Magda Choque Vilca y del Ing. Agr. Javier Rodríguez de la Cooperativa Cauqueva.

Fundada en 1996, la Cooperativa Cauqueva reúne a un centenar de pequeños productores de papa, oca, papa lisa y maíz. El objetivo de esta cooperativa es mejorar la calidad de vida de los habitantes de la Quebrada de Humahuaca a través de la comercialización de sus productos agrícolas tradicionales, asistencia agrícola y técnica para los agricultores, y la educación de los mismos.

En 2002, Cauqueva fue elegida ganadora del Premio Slow Food para la Biodiversidad y a principios de 2004 fue fundado el Baluarte de las papas andinas, para reconocer el trabajo de la cooperativa en el ámbito nacional e internacional. En el primer año de actividad, los productores del Baluarte recibieron las semillas necesarias y luego han dedicado parte de la superficie de sus tierras a cultivar las variedades de papa elegidas y han recibido asistencia técnica de los agrónomos de la cooperativa, así como colaboración de instituciones tales como la Facultad de Ciencias Agrícolas de la Universidad de Jujuy, que regularmente llevan a cabo cursos de agricultura, calidad, variedad, selección y comercialización. El Baluarte promueve los productos en fresco para su uso doméstico y en los restaurantes en el mercado nacional y en 2007 inició un proyecto para desarrollar un puré de patata deshidratado hecho de papas andinas, que es un producto que mantiene intacto el sabor natural y las cualidades de estas papas.

Los productos son preparados por las familias de los productores en un restaurante ubicado en las instalaciones de la cooperativa y también se representan las costumbres tradicionales de la región en el "Museo de la Vida Rural de la Quebrada".

Las fichas correspondientes a las papas andinas fueron completadas por la Dra. Andrea Martina Clausen de la Facultad de Ciencias Agrarias, Universidad Nacional de Mar del Plata, a quién también pertenecen la mayoría de las fotografías incorporadas en este capítulo, incluyéndose otras provistas por la Ing. M. Choque Vilca y la Cooperativa Cauqueva. Participó activamente de la presentación de las papas andinas el Prof. Julián Cámara Hernández de la Facultad de Agronomía de la UBA.

En las páginas siguientes se describen distintas variedades de papas andinas y a continuación la bibliografía utilizada para completarlas:

Bibliografía

Base de Datos Banco de Germoplasma BAL, EEA Balcarce, INTA

Cauqueva. Papas andinas. Colección de Variedades. Fotografías de diversas variedades de Papas andinas. Pag. 21.

Choque Vilca, M. Papas andinas y su cultivo en Jujuy. Power Point enviado por la autora en 2013.

Clausen, A.M., Ispizúa, V.N., Digilio, A. Capezio, S., Monti, M.C., Suárez, S. 2008. Conservación de la papa andina del noroeste argentino. Publicado en las Actas del Taller: La conservación de la Agrobiodiversidad andina. EEA Salta, 1 y 2 de julio de 2008, pp. 10-12.

Clausen, A. M. V. N. Ispizúa and A. Digilio. 2010. Conservation and Evaluation of an Endangered Genetic Resource: Native Andean Potato Varieties in Argentina: Argentinean Plant Science and Biotechnology I. The Americas Journal of Plant Science & Biotechnology 3: 72-82.

Hawkes J. G., Hjerting J. P. 1969. The potatoes of Argentina, Brazil, Paraguay and Uruguay. A biosystematic study. Oxford University Press, Oxford, 525 pp.

Huarte M.A, Clausen A.M., Camadro E.L., Cortés M.C., Masuelli R.W., Capezio M, Echeverría M. M., Mantecón J., Vega E. 1991. Utilización de mayor variabilidad genética en el programa argentino de mejoramiento de papa. Actas del II Simposio Latinoamericano sobre Recursos Genéticos de Especies Hortícolas. Mar del Plata, Argentina, pp 191-210

Irigoyen Di Caro, R. G. 2011. Descripción fisicoquímica de papas nativas (*Solanum tuberosum* ssp. andigena). Tesis para optar por el Grado de Ing. Agr., Facultad de Ciencias Agrarias, UNMDP. 37p.

Monti, M. C. y Clausen, A. M. 2003. Calidad culinaria en variedades andinas de papa y su potencial para el desarrollo de nuevos productos. En: Actas del IV Simposio de Recursos Genéticos para América Latina y el Caribe. Argentina, Mar del Plata, 10 al 14 de noviembre de 2003. p. 114.

Ochoa C. M. (1990) The potatoes of South America: Bolivia. Cambridge University Press, Cambridge, 512 pp.

Vuursoo E. V. (1954b) Observaciones en papas andinas. Revista Agronómica del NO Argentino 1, 87-98

Papa Azul

Tubérculos de forma oblonga, piel de color azul, azul-violáceo, con ojos y cejas amarillos. Ojos superficiales, distribuidos regularmente. Color de la pulpa blanco. Brotes de color púrpura en la base y con color secundario blanco. Porcentaje de materia seca: 19,3. Porcentaje de proteína: 14,1.



Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen

Se la utiliza principalmente en la preparación del “puchero”

Es cultivada en la Provincia de Jujuy, en los Departamentos de Humahuaca, Tilcara, Cochinoca, por comunidades indígenas de estas localidades.

El producto se encuentra esporádicamente en el mercado, pero se cultiva especialmente para autoconsumo familiar.

Este producto fue presentado por la Dra. Andrea Martina Clausen de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

Papa Collareja

Sus tubérculos son de forma ovada a obovada, piel de color pardo y púrpura, púrpura oscuro principalmente en la zona apical. Ojos medianamente profundos, distribuidos principalmente en la zona apical. Color de la pulpa crema. Tiene brotes de color violáceo con color secundario blanco. El porcentaje de materia seca es del orden del 21,6 % y el porcentaje de proteína del 11,23 %.



Papas andinas y su cultivo en Jujuy. Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen.



Papas andinas y su cultivo en Jujuy.
Fotografía tomada por la Dra. Andrea
Martina Clausen.

Se la utiliza hervida para acompañar
asados y para hacer guisos, tamales,
ñoquis.

Está ampliamente distribuida en las

zonas productoras de papa andina del
noroeste argentino. Se la encuentra en la
Provincia de Jujuy, Departamentos de
Yavi, Tilcara, Humahuaca, Santa Catalina,
Cochinoca, Tumbaya, General Belgrano,
Valle Grande, en la Provincia de Salta,
Departamentos de Iruya, Santa Victoria,
Cachi y en la Provincia de Catamarca,
Departamento de Belén.

La cultivan comunidades de los
departamentos de Yavi, Tilcara,
Humahuaca, Santa Catalina, Cochinoca,
Tumbaya, General Belgrano, Valle Grande
Iruya, Santa Victoria, Cachi, Belén.

Actualmente se la encuentra aún en el
mercado y también se la cultiva para
autoconsumo.

Papa Cuarentilla

Tiene tubérculos redondos a ovados, piel
de color roja o de piel amarilla con áreas
rojizas. Ojos profundos, distribuidos en
forma predominantemente apical. Color
de la pulpa amarilla. Los brotes son
blancos con tintes violáceos dispersos. El
porcentaje de materia seca es del 20,4 %
y el porcentaje de proteína es del 9,5 %.

Tiene una distribución en la Provincia de
Jujuy en el Departamento de Valle
Grande y en la Provincia de Salta en el
Departamento de Iruya.



Fotografía tomada por la Dra. Andrea
Martina Clausen

Ya casi no se la encuentra en el mercado
y se produce para autoconsumo.

Papa Malgacha

Tiene tubérculos de forma oblonga, piel de color amarilla. Ojos superficiales a semiprofundos, distribuidos en forma regular. El color de la pulpa es crema y los brotes son de color blanco con el ápice violeta. El porcentaje de materia seca es del: 19,7 % y el porcentaje de proteína del 9,3 %.



Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen.

Se la utiliza para acompañar diversas comidas y se distribuye en la Provincia de Salta en el Departamento de Rosario de Lerma, La Poma y Cachi y en la Provincia de Jujuy, Departamentos de Santa Catalina y Susques.

Aún se la encuentra en el mercado y también para autoconsumo.

Papa Morada o Moradita

Tiene tubérculos redondos, obovados o fusiformes, con piel violeta o purpura oscuro con ojos y cejas purpura o amarillos. Los ojos son profundos, distribuidos en forma regular o en la region apical. El color de la pulpa es blanca, amarilla o amarilla con anillo vascular purpura. Los brotes son de color azul violáceo. El porcentaje de materia seca es del 24,2 % y el porcentaje de proteína del 14,7 %



Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen.

La distribución es en la Provincia de Jujuy en los Departamentos de Yavi, Tilcara, Tumbaya, Cochinoca, Santa Catalina y General Belgrano; en la Provincia de Salta en Iruya, Rosario de

Lerma, Los Andes y La Poma, asociados a las comunidades indígenas.

El producto se lo sigue encontrando en el mercado y también para autoconsumo.

Negra Imilla o

Negra Ojosa

Sus tubérculos son de forma redonda, con piel de color púrpura violáceo, con color secundario amarillo distribuido irregularmente. Los ojos son profundos, distribuidos principalmente en la zona apical. El color de la pulpa es blanca y los brotes son de color violeta. El porcentaje de la materia seca es del 21,3 % y el porcentaje de proteína 9,5 %.

Esta variedad se distribuye en la Provincia de Jujuy en los Departamentos de Humahuaca, General Belgrano, Yavi y Santa Catalina y en la Provincia de Salta en Santa Victoria.



Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen.

No se la encuentra en el mercado y sólo se produce para autoconsumo.

Negra o Negra Redonda

Los tubérculos son de forma redonda, de piel de color púrpura violáceo. Tiene ojos profundos, distribuidos principalmente en la zona apical. El color de la pulpa es crema y los brotes son de color violáceo con color secundario blanco.

Se la utiliza hervida para la preparación de diversos platos.

Se distribuye en la Provincia de Jujuy en los Departamentos de Humahuaca, General Belgrano, Yavi y Santa Catalina y

en la Provincia de Salta en el Departamento de Santa Victoria.

No se encuentra el producto en el mercado, sino que se produce para autoconsumo.



Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen



Papas andinas y su cultivo en Jujuy
Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen.

Papa Overa

Sus tubérculos son de forma redonda, tiene piel de color amarillo y color secundario púrpura, distribuido en áreas regulares y alrededor de los ojos y cejas. Los ojos son medianamente profundos, distribuidos principalmente en la zona apical. El color de la pulpa es blanco-cremoso y los brotes son de color púrpura. El porcentaje de materia seca es del 25,96 % y el porcentaje de proteína del 14,7 %



Esta variedad se distribuye en la Provincia de Jujuy en los Departamentos de General Belgrano, Humahuaca, Tumbaya, Valle Grande y Yavi y en la Provincia de Salta en los Departamentos de Santa Victoria, Rosario de Lerma, La Poma e Iruya.

Ya no se lo encuentra en el mercado y se produce principalmente para autoconsumo.

Papa Runa

Tiene tubérculos de forma ovada, con piel de color pardo y purpura a purpura oscuro principalmente en la zona apical. Los ojos son medianamente profundos y están distribuidos principalmente en la zona apical. Los brotes son de color blanco con color secundario violeta. El color de la pulpa es blanca, crema o amarilla. El porcentaje de materia seca es del 23,65 % y el porcentaje de proteína de 8,63 %.



Papas andinas y su cultivo en Jujuy
Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen.



Papas andinas y su cultivo en Jujuy
Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen.

Se la utiliza hervida para acompañar distintas comidas.

Se distribuye en la Provincia de Jujuy, Departamentos de Yavi, Humahuaca, Rinconada, Santa Catalina, Susques y Tumbaya y en la Provincia de Salta en los Departamentos de Rosario de Lerma, Iruya y Santa Victoria.

Aún se la encuentra en el mercado y también se produce para autoconsumo.

Tuni Morada

Sus tubérculos son de forma ovada-oblonga, aplanados. Tiene piel de color purpura y los ojos son superficiales, distribuidos en forma regular. El color de la pulpa blanca y los brotes son de color violeta oscuro, mientras que el color de la pulpa es blanca. El porcentaje de materia seca es del 26 % y el porcentaje de proteína del 7,3%.

Se distribuye en la Provincia de Jujuy en los Departamentos de Humahuaca, Tumbaya, Yavi y en la Provincia de Salta en los Departamentos de Iruya y Santa Victoria.



No se la encuentra habitualmente en el mercado, sino que se produce para autoconsumo.

Tuni Blanca

Los tubérculos son de forma ovada-oblonga, aplanados, la piel de color blanco-amarillento. Los ojos son superficiales, distribuidos en forma regular.

El color de la pulpa blanca y los brotes son de color blanco-amarillento. El porcentaje de materia seca es del 24,2 % y el porcentaje de proteína del 9,8 %

Se la utiliza principalmente para la elaboración de sopas.

Se encuentra distribuida en la Provincia de Jujuy en los Departamentos de Humahuaca, Cochinoca, Tumbaya y Valle Grande.

Ya no se la encuentra en el mercado y se cultiva para autoconsumo.

Papa Señorita

Los tubérculos son de forma elíptica a oblonga, la piel es de color amarillo y rojo, distribuido irregularmente, frecuentemente alrededor de los ojos. El color de la pulpa es crema y los ojos son profundos, distribuidos principalmente en la zona apical. Los brotes son blancos con tintes rosados.



Papas andinas y su cultivo en Jujuy
Fotografía tomada por la Dra. Andrea
Martina Clausen

Se distribuye en la Provincia de Jujuy en los Departamentos de Tilcara, Humahuaca y Tumbaya.

Se la encuentra en el mercado y también se produce para autoconsumo.



Papas andinas y su cultivo en Jujuy
Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen.

Papa Oca

Su nombre científico es *Solanum tuberosum* ssp. *andigena*, y no debe confundirse con la Oca, que es un tubérculo perteneciente a la especie *Oxalis tuberosa*.

Tiene tubérculos de forma oblonga, con piel de color blanco, a veces ligeramente rosado. Los ojos son medianamente profundos, distribuidos principalmente en la zona apical. El color de la pulpa es crema a amarillento y los brotes son de color blanco.



Papas andinas y su cultivo en Jujuy
Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen

Se distribuye en la Provincia de Jujuy en los Departamentos de Humahuaca, Yavit en la Provincia de Salta en los Departamentos de Santa Victoria, Iruya.

Ya no se la encuentra en el mercado y sólo se cultiva para autoconsumo.



Papas andinas y su cultivo en Jujuy
Fotografía tomada por la Dra. Andrea Martina Clausen.

PLANTAS SILVESTRES DE USO ALIMENTARIO

Introducción general

Los productos incorporados en este capítulo son consecuencia del trabajo del Dr. Eduardo Rapoport, profesional de larga trayectoria en la valorización de las plantas silvestres que tienen o tuvieron un uso alimentario por parte de las comunidades locales.

La costumbre de recolectar plantas silvestres comestibles aún se practica en muchos lugares del mundo, incluso en la Argentina, sin embargo está cada vez menos difundida como consecuencia de la globalización de los hábitos alimentarios y la pérdida de las tradiciones.

En el Laboratorio Ecotono de la Universidad Universidad Nacional del Comahue, en Bariloche, un grupo de investigadores se ocupa de divulgar este conocimiento en el norte patagónico gracias al apoyo del Programa de Extensión Universitaria, a la Fundación Antorchas, al Conicet y a la National Geographic Society. Estos investigadores están dedicados a rescatar la tradición milenaria del uso de las plantas comestibles que crecen en áreas urbanas, rutas y campos.

Los investigadores han identificado y divulgado casi cien delicias autóctonas, de las cuales se rescata, por ejemplo, la caña coligüe, cuyos brotes que emergen desde el suelo en primavera son excelentes acompañamientos para las carnes o para el chopsuey, sustituyendo a los brotes de bambú. Otras plantas nativas patagónicas que integran la lista son las papitas de Amancay, el Culle colorado y el Chaquil (Macachín), las hojas de la Placa (Berro amarillo), el Queneu (Zarzaparrilla) y el Ñonquín (Cacho de cabra).

También existen otras plantas exóticas, muchas veces consideradas como malezas, pero que hay quienes las aprovechan en la alimentación, como las ensaladas de Diente de León, finamente picado, preparada con aceite de oliva y diente de ajo machacado, esta especie tiene tres veces más proteínas que la lechuga común, cuatro veces más carbohidratos y la ventaja cinco veces en fósforo y calcio, cuatro en hierro y también en vitamina B2, vitamina C, vitamina B1 y vitamina A. Como señala el Dr. Rapoport, el Diente de León es una auténtica joya de la gastronomía que se puede encontrar en cualquier jardín.

El conocimiento de la flora útil ayuda al cuidado, a la conservación y el respeto por la tierra en la que vivimos.

Dado que los ministerios de Salud Pública de las provincias de Río Negro y de Neuquén reconocen que hay serios síntomas de desnutrición entre los pobladores de escasos recursos, existe una necesidad concreta que de alguna manera se pueden suplir por vastas fuentes alimentarias no utilizadas hoy por la gente. Estos investigadores sienten que es una obligación dar a conocer esta experiencia al público general y, de esa manera, quizá contribuir a mitigar el problema de la desnutrición mencionado.

En otros países existen experiencias similares, como en México, donde la lista de plantas silvestres comestibles está integrada por más de 50 especies, algunas de las cuales –como la

verdolaga– incluso se cultivan y venden en mercados. En países asiáticos como Corea y Taiwan no sólo mueven una pequeña industria sino que, inclusive, las exportan a Estados Unidos para restaurantes y para quienes gustan de la gastronomía oriental. En España, por ejemplo, cardos y espárragos silvestres se venden en supermercados, limpios y elegantemente empaquetados, a mayor precio que los cardos y espárragos cultivados. En estas producciones está involucrado un pequeño sector de la población que complementa sus ingresos durante una parte del año. Lo mismo podría ocurrir en muchas localidades de la Argentina para proveer una variedad y diversidad de verduras a mercados, fruterías y restaurantes.

Los productos de este capítulo fueron presentados al Arca del Gusto por Hugo Cetrángolo en base a los trabajos y la información suministrada por el Dr. Eduardo Rapoport, quien, como se ha señalado ha investigado y trabajado durante décadas sobre este tema en la Patagonia. La revisión científica de las fichas incorporadas al Arca del Gusto fue realizada por el Ing. Agr. Julián Cámara Hernández.

La bibliografía de este capítulo es la siguiente:

Bibliografía:

Cox, G.E. Viaje a las regiones de la Patagonia en 1862 -63. Anales de la Universidad de Chile.

Martinez Crovetto, R. 1982. Breve panorama de las plantas utilizadas por los indios de la Patagonia y Tierra del Fuego. Suplemento Antropológico Vol XVII, N° 1. Universidad Católica de Asunción.

Musters, G.C, 1871. Vida entre los Patagones. Editorial Soler.

Parodi, L.R. 1935. Relaciones entre la agricultura prehispánica con la agricultura argentina actual. Anales de la Academia Nacional de Agronomía y Veterinaria.

Ragonese, A. E. y R. Martinez Crovetto. 1947. Plantas indígenas de la Argentina con frutos o semillas comestibles. Revista Investigaciones Agrícolas. 1:147-216.

Rapoport, E. Ladio, A. Sanz, E. 2003. Plantas nativas comestibles de la Patagonia Andina. Parte I. Departamento de Ecología. Centro Regional Universitario Bariloche. Universidad del Comahue.

Rapoport, E. Marzocca, A. Drausal, B. 2009. Malezas comestibles del cono sur y otras partes del planeta. INTA

Amor Seco

Sus nombres vulgares en la Argentina son Amor seco, cacho de cabra y en Chile se la conoce como Quinquín o ñonquín. Su nombre científico es *Osmorrhiza chilensis* Hooker et Arnott y pertenece a la familia de las Umbelliferas.

Es una hierba perenne de 30-40 cm de altura, en general vellosa, con hojas de 5 a 15 cm, muy dividida y aserrada, con pelos en los nervios y en el raquis.

Las flores tienen 5 pétalos, reunidas en umbelas de color blanco verdoso, pequeñas, de aproximadamente 2 cm. Fruto de 2 cm, lineal, aguzado en sus extremos, muy peludo en su base, es por ello que se pega a las ropas con facilidad. Planta típica del sotobosque de los parques nacionales andino-patagónicos (Dimitri, 1974). Fructifica en verano.

En los alrededores del lago Cholila (provincia de Chubut, Argentina) los pobladores consumen las raíces cuando son tiernas, al igual que lo hacían los tehuelches, pampas y araucanos de antaño. Luego de raspar las raíces para quitarles la rizodermis, se mastican crudas como chicle y luego se escupe la parte fibrosa. Las hojas picadas se usan como condimento en reemplazo del perejil (Martínez Crovetto, 1980). Las hojas picadas pueden acompañar a las papas hervidas. Por su sabor anisado pueden reemplazar al eneldo (aneto) cultivado.

Se recomienda tener cuidado de no confundir esta especie con la cicuta, planta tóxica que se parece por sus hojas. Los tallos de ésta última, sin embargo, tienen olor repulsivo.

No hay registros de producción, no se lo encuentra en el mercado y sólo es recolectado para consumo propio.



Hoja

Fotografía tomada de www.chileflora.com



Frutos

Fotografía tomada de www.chileflora.com

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Arrayán

Sus nombres vulgares con los que se lo conoce en la Argentina y Chile son quetri, arrayán, palo colorado. Su nombre científico es *Myrceugenia apiculata* (De.) Kaus (= *Lurna apiculata* (De.) Burret) y pertenece a la familia de las Mitáceas.

Es un árbol siempre verde de 12-15 m de altura, aunque algunas veces se presenta como arbusto. Su corteza es de color ladrillo con manchas blancas características. Al tacto la corteza es muy suave y se desprende como polvo.

Las hojas son opuestas, verde oscuras, brillantes en la cara superior, de 1 a 2 cm de longitud, mucronadas y muy aromáticas.

Las flores son hermafroditas, axilares, reunidas en grupos, corola formada por pétalos blancos, con estambres muy numerosos y blancos. El fruto es una baya redonda, negruzca, de aproximadamente 1,5 cm de diámetro, que contiene tres semillas arriñonadas. Sus frutos son comestibles y con ellos se puede preparar una chicha (Ragonese & Martínez-Crovetto, 1947).

Según Schmidt- Hebbel & Monti (1985), por cada 100 g de frutos se obtienen 78 calorías, 79 g de humedad, 1,3 g de proteínas, 1,7 g de lípidos, 0,6 g de fibra cruda, 0,8 g de cenizas, 78 mg de calcio, 36 mg de fósforo, 8,0 mg de hierro y 228 mg de potasio.

Las hojas contienen taninos, aceite esencial, flavonoides y quercitina.

Con los pétalos y flores inmaduras pueden hacerse tortillas. Los frutos se

usan para hacer licor o para preparar, machacados, bebidas refrescantes.

Los frutos eran consumidos por los indígenas mapuches y también los utilizaban para la preparación de una clase de chicha, bebida alcohólica.

Además los mapuches le daban diversos usos medicinales. En la medicina popular, el jugo de sus tallos era empleado por los mapuches para infecciones estomacales, lo cual no tiene comprobación científica. Las hojas se usaban como vulnerario y estimulante y las raíces como astringente (Houghton & Manby, 1985). La cocción de la corteza también se usaba por parte de los pobladores para hacer lavados en caso de herpes o úlceras (Muñoz et al., 1981).



Fotografía tomada por Julián Cámara Hernández

Se encuentra principalmente formando bosques puros en la Península de Quetrihué y en el Norte de la isla Victoria (Parque Nacional Nahuel Huapi) aunque también es común encontrarla en las márgenes de ríos y lagos de los bosques templados de Neuquén, Río Negro y Chubut, así como en Chile, desde Colchagua a Chiloé.



Fotografía tomada por Julián Cámara Hernández

No hay registros de producción, no se lo encuentra en los mercados y sólo es recolectado para consumo propio.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Avellano Patagónico

Los nombres vulgares del producto con los que se lo conoce en la Argentina y Chile son: avellano patagónico, guevín, nefuén y en lengua mapuche se lo denomina ngefú. Su nombre científico es *Gevuina avellana* Mol. y pertenece a la Familia de las Proteaceae.

Es un árbol de copa globosa a piramidal. Las hojas son alternas, de aproximadamente 25 cm, coriáceas, pinnadas y de borde aserrado.

Las flores son blancas, de unos 10 mm, dispuestas en espigas axilares. El fruto es una drupa carnosa, rojiza a negruzca, de 2 cm, casi esférica; que posee en su interior una semilla partida en dos. Fructifica en verano y se recogen las avellanas en marzo.

Los frutos secos pesan casi 1 gramo y las semillas constituyen entre el 20 y 40 % de ese peso.

Según Ragonese & Martínez-Crovetto (1947) los frutos son ricos en grasas (54,8 %) y proteínas (32,1 %). El aceite obtenido de sus semillas es dulce y suave. El porcentaje de humedad de los frutos es del 7,1 % de cada 100 g de los frutos se obtienen 12,6 g de proteínas, 47,7 g de grasas, 20,5 g de carbohidratos, entre 5 a 10 g de fibras y aporta 680 calorías (Halloy et al., 1995).

Los frutos drupáceos producen semillas comestibles de sabor lejanamente parecido a la avellana europea. Se comen hervidos, tostados o molidos obteniéndose una harina aceitosa. Los pobladores almacenan los frutos para el invierno y luego los consumen asados.



Fotografía tomada de www.es.wikipedia.org/wiki/Gevuina_avellana



Fotografía tomada de www.plantsystematics.org

También es utilizada para preparar una bebida parecida al café de malta (Ragonese & Martínez Crovetto, 1947; Mósbach, 1992).

En la medicina popular, la planta se utiliza para interrumpir diarreas y como antihemorrágico (Toursarkissian, 1980), lo cual no está comprobado científicamente.

Crece en los bosques húmedos, encontrándose principalmente en la cuenca del Lago Puelo en la Argentina y en los bosques valdivianos chilenos hasta la isla de Chiloé.

No hay registros de producción y si bien no se lo encuentra en los mercados en la Argentina, en Chile se la comercializa en pequeña escala. En Argentina sólo es recolectado para consumo propio.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Berro Amarillo

Su nombre vulgar, además de berro amarillo es placa y su nombre científico es *Mimulus glabratus* H.B.K. Pertenece a la familia de las Escrofulariáceas. La denominación mapuche es placa.

Es una hierba palustre con los tallos erectos, con hojas dentadas, ovadas, opuestas, de hasta 8 cm de longitud, las inferiores largamente pecioladas.

Las flores son pediceladas, de hasta de 5 cm de longitud, amarillas, con cáliz inflado y corola con dos labios lobulados. El fruto es una cápsula con dos valvas. Vive a orillas de arroyos, vertientes, lagunas y mallines de montaña. Crece en primavera y a principios del verano.

Las hojas frescas y los brotes se comen en ensaladas o cocidas en tortillas (Ruíz Leal, 1972, Martínez Crovetto, 1980, Aldunate et al., 1981) y se usa como condimento. Se puede preparar una bebida refrescante. Las raíces son también comestibles.



Fotografía tomada por German Jaacks.
www.sib.gov.ar.

Con el mismo nombre vulgar se conoce la especie *Mimulus luteus* L., la cual es de mayor tamaño y es usada en forma similar.

Crece en zonas húmedas de la Patagonia, al borde de arroyos, vertientes y lagunas; y también en los mallines de las montañas.

No hay registros de producción, no se la encuentra en los mercados y sólo es recolectado para con sumo propio

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Chaura o Murtillo

Los nombres vulgares son chaura o murtillo y su nombre científico es *Gaultheria phillyraeifolia* (pers.) Sleum y pertenece a la familia de las Ericaceas

Es un arbusto perenne, frondoso de 0.5 a 2 metros de altura, con hojas enteras, de 1 a 3 cm de longitud, alternas, de forma lanceolada, con un breve pecíolo. Sus bordes son dentados y con un mucrón en el ápice.

Sus flores son solitarias, con pedúnculos más cortos que la flor, que sostienen su corola en forma de campanita de color blanco, con 10 estambres. Su fruto es una cápsula globosa cubierta por un tejido carnoso de color blanco, rosado o púrpura, de hasta 6 mm de diámetro, con semillas amarillas. Florece de septiembre a diciembre y fructifica de diciembre a febrero. La parte comestible de la especie son los frutos, que tienen un sabor muy agradable.

Los fitocompuestos que se encuentran en estas plantas son el ácido benzoico, el ácido salicílico y aceites esenciales que se citan que tienen propiedades antipiréticas, antisépticas y vulnerarias (Duke, 1985), lo cual no está comprobado científicamente.



Fotografía tomada por Leo Ridano.
www.reflejos.del.bosque.com.ar

Los frutos eran consumidos frescos por los indios tehuelches, gununakene, alacaluf, onas y yaganes (Ragonese & Martínez Crovetto, 1947; Muñoz et al., 1981). Las especies de *Gaultheria* son abundantes en todos los parques nacionales del sur de Chile y de la Argentina. Se las encuentra principalmente en bosques húmedos, inclusive en zonas anegadas como las turberas, como es el caso de *G. tenuifolia* (Phil.) Sleum o *G. antarctica* Hook et Arn (Brion et al., 1988).

No hay registros de producción y no se encuentra el producto en el mercado, y sólo es recolectado para consumo propio.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Chupasangre

Su nombre científico es *Maihueniopsis darwini* variedad *hickenii* (Britton et Rose) Kiesling, pertenece a la familia de las Cactáceas.

Es una planta perenne de hasta un metro de altura, con tallos carnosos y verdes y raíces engrosadas y tuberosas. Artejos ovoides de hasta 7 cm de longitud. Aréolas de 4 cm, circulares, con numerosos pelos blancos. Espinas de color castaño claro, de hasta 12 cm, reunidas en grupos de a 3 ó 4.

Flores amarillas, acampanadas con estigma grueso y papiloso y estambres densamente agrupados. Florece de diciembre a enero. Su fruto es carnoso, cilindroide, con semillas cubiertas por un arilo blando.

Se consumen las raíces, que son peladas con cuchillo, quedando como una papa blanca de consistencia carnosa y pegajosa. Las mismas pueden ser comidas crudas, hervidas o cocinadas al rescoldo.

Otras cactáceas comestibles son *Maihuenia poeppigii* (atto) Web, denominada maihuén, espina de huanaco, hierba del huanaco, quisquilla, o quisquilló que se encuentra en suelos arenosos de Chile y en la Argentina en el oeste de Neuquén. En este caso, son los frutos carnosos y jugosos los que se citan como comestibles (Muñoz et al., 1981).

Esta planta se encuentra en toda la meseta patagónica, desde el sur de Mendoza, La Pampa, Neuquén, Río Negro, Chubut y Santa Cruz, como también en las montañas de Chile, Perú, y Bolivia (Kiesling, 1990).



Fotografía tomada de www.cactus-art.biz



Fotografía tomada de Don Cambell

Se cita que las raíces son consumidas por los pobladores de la comunidad mapuche del Paraje de la Media Luna (Neuquén).

De este producto no hay registros de producción, no se lo encuentra en el mercado y sólo es recolectado para consumo propio.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Culle Colorado

Su nombre científico *Oxalis adenophylla* Gill. ex Hook & Am. Pertenece a la familia de las Oxalidáceas.

Tiene un tallo muy corto, la planta adopta la forma de un cojín. Puede llegar a los 25 cm. de altura. Posee numerosas raíces fibrosas, agrupadas en un tubérculo llamado "bulbo" grueso, cubierto por escamas alargadas, oscuras.

Tiene entre 5 y más de 20 hojas, divididas en 5 a 22 folíolos obovados (en forma de corazón) que parecen plegados en forma de V, dispuestos circularmente en la parte terminal de cada pecíolo.

Las flores están sostenidas por pedúnculos algo más largos que las hojas, con pétalos rosados o violáceos y sépalos agudos, en forma de pestañas. Los "bulbos" no son compactos, sino que están compuestos por multitud de pecíolos apelmazados que son muy tiernos, es la parte comestible de la planta y se pueden preparar crudos o cocidos.



Fotografía tomada de http://en.wikipedia.org/wiki/Oxalis_adenophylla

Su consumo es realizado desde antaño por los pobladores locales en la Patagonia argentina y chilena así como en otras áreas donde se desarrolla silvestre.

Vive en los bosques y en las estepas ecotonales al pie oriental de la cordillera, así como hasta los 2600 m. de altura, desde Mendoza hasta el N de Santa Cruz, y desde Santiago hasta Maule del lado chileno.

No hay registros de producción y sólo es recolectado para consumo propio.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Madi

Los nombres vulgares con las que se conoce son: "madi, mady, madia, melosa" Su nombre científico es *Madia sativa* Mol. Pertenece a la familia de las Asteraceas o Compuestas.

Es una hierba anual, de 30-90 cm, pegajosa, con abundantes pelos glandulosos. Tallos cilíndricos. Hojas sésiles, lineal-oblongas, que forman una roseta basal; en los tallos medios están opuestas y en los extremos alternas.

Las flores son amarillas y están reunidas en capítulos radiados no muy numerosos. El fruto es un aquenio negro ligeramente comprimido y curvado, sin papus.

Las semillas oleaginosas de esta planta han sido utilizadas en tiempos precolombinos para la alimentación (Parodi, 1935).

El aceite obtenido es transparente, con un muy agradable olor, de sabor ligeramente dulce. No poseen alcaloides, ni glucósidos cianogénéticos o saponinas (Zardini, 1992).

Las semillas pueden comerse también tostadas.

Medicinalmente las hojas fueron usadas por los indígenas como un tónico contra el reumatismo, la gota, ciática y como

purgante (Muñoz et al., 1981). También se la utiliza como forrajera.

Ha sido cultivada por indígenas de Norte América y Sudamérica (araucanos y mapuches).

Su distribución es disyunta, crece en América del Norte desde California a la Columbia Británica. En América del Sur, desde Mendoza (Argentina) y Santiago (Chile) hasta Tierra del Fuego. Debido a que se comporta como una maleza suele encontrarse también Australia. En el siglo pasado, su cultivo fue introducido en Buenos Aires, Francia, Austria, Bélgica, entre otros, pero luego fue abandonado (Zardini, 1992).

En Sudamérica fue cultivada por Mapuches y Araucanos.

No hay registros de producción y no se encuentra en el mercado, siendo sólo recolectado para consumo propio.

Está en riesgo de desaparición porque existe muy poco conocimiento de la población local acerca del producto y menos aún por parte de la población urbana, por lo cual se estima que su consumo será muy marginal en el futuro.

Este producto fue presentado por Eduardo Rapoport.

Maitén

Su nombre vulgar es Maítén y su nombre científico es *Maytenus boaria* Mal. y pertenece a la familia de las Celastraceas.

El nombre vulgar es de origen mapuche y se ha latinizado para el género de la especie, la denominación boaria proviene de su uso como forraje para los animales.

Es un árbol de hasta 15 m de altura, con copa redondeada y ramas péndulas siempre verdes. Su corteza es de color gris. Posee hojas alternas, algo coriáceas, lanceoladas o elípticas, de color verde claro o discolores, con borde aserrado.

Las flores son pequeñas, pentámeras, pediceladas, de hasta 5 mm de diámetro, de color blanco que salen de las axilas de las hojas.

El fruto es una cápsula elipsoide de dos valvas con 2 semillas cubiertas por un arilo rojo carnosos. Florece durante agosto y septiembre y fructifica a comienzos del verano.

Sus semillas tienen aceite comestible, de sabor amargo, aunque no es explotado comercialmente (Ragonese & Martínez Crovetto, 1947; Muñoz et al., 1981). Las hojas del maitén cocidas fueron utilizadas por los tehuelches y pampas como febrífugo y purgante (Martínez Crovetto, 1982). Los brotes tiernos, de color verde claro, que emergen en primavera en los extremos de las ramas, se usan como verdura en Argentina y también fritos, con aceite y ajo,

resultando apetitosos.

Es abundante en toda la Patagonia y crece especialmente en borde de ríos y arroyos aunque se lo ve frecuentemente acompañando plantas del matorral y del bosque de ciprés, habiendo estado ligado a las comunidades tehuelches que le dieron su nombre.

Actualmente, algunos pobladores de El Frutillar (comuna de la Región de Los Lagos, Chile) usan las hojas nuevas y tiernas, para ensaladas, luego de macerarlas en sal. Los brotes tiernos, que aparecen en primavera, son muy sabrosos si se los fríe con un poquito de ajo; las hojas maduras, por el contrario, son demasiado duras.

Entre otros usos, las semillas tiñen el papel de amarillo.



Fotografía tomada por Julián Cámara Hernández.



Fotografía tomada por Julián Cámara Hernández

No existen registros de producción y no se lo encuentra en el mercado, sino que sólo es recolectado para consumo propio.

Debido a que existe muy poco conocimiento de la población local acerca del producto y menos aún por parte de la población urbana, se estima que su consumo será muy marginal en el futuro.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Pangue

Otros nombres vulgares con los que se conoce a esta planta son: pangue, pangui, nalca, ralea y dinacho y el nombre científico es *Gunnera tinctoria* (Mol.) Mirbel, perteneciente a la familia de las Gunneraceas.

Con referencia a los nombres vulgares hay que aclarar que la denominación correcta es pangue-pangue para toda la planta, las nalcas son los pecíolos, y los renuevos se llaman nancallhues.

En la isla de Quinchao se denominan rahuay a la base del tallo, depe a la raíz y chanfarraina a la inflorescencia (Villagrán et al., 1983). En lengua yagán se lo conoce como "cilouaia-arnaim".

Es una planta perenne con un grueso rizoma. Las hojas son grandes, de color verde oscuro, palmatilobuladas, de hasta 1 m de diámetro, con diente-cilios agudos que le dan a las hojas una consistencia áspera y pubescente. Los pecíolos de las hojas son anchos y carnosos con verrugas.



Fotografía tomada de www.es.wikipedia.org/wiki/Gunnera_tinctoria

Las flores son pequeñas y se reúnen en una espiga de hasta 25 cm que queda oculta entre las hojas arrosetadas. El

fruto es una drupa rojiza.



Inflorescencias

Fotografía tomada de http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gunnera_tinctoria_7.jpg

Los pecíolos de las hojas son comestibles, crudos o cocidos, de sabor ácido o levemente salado y refrescante debido al contenido de ácido tánico (Dimitri, 1962, Muñoz et al., 1981, Montes & Wilkomirky, 1987).



Pecíolos

Fotografía tomada de http://es.wikipedia.org/wiki/Gunnera_tinctoria

Se la encuentra en los bosques andino-patagónicos de la Argentina y Chile, en sitios pantanosos y muy húmedos, como también formando "pangales" en afloramientos de vertientes o en barrancos frente al mar. Su distribución geográfica es más amplia ya que llega hasta Colombia y Venezuela.

Las hojas y tallos cocidos se toman como jugo o refresco en días calurosos. Localmente, en el barrio El Frutillar (Bariloche) los pobladores cortan en trozos los tallos, los dejan macerar en azúcar y con ellos preparan luego un almíbar bien dulce, que usan como postre. En la región, los pobladores utilizan los pecíolos frescos previamente pelados, en ensaladas.

Sus frutos fueron utilizados como alimento por los yaganes de Tierra del Fuego y los araucanos (Ragonese & Martínez Crovetto, 1947, Martínez Crovetto, 1982). Hoy en día lo consume la población local.

Medicinalmente, la infusión de sus hojas

era usada por los mapuches para baños vaginales, como vulnerario y carminativo o en compresas como febrífugo. Las raíces eran utilizadas como astringente por su contenido en taninos y como tónico (Martínez Crovetto, 1980; Houghton & Manby, 1985). En Media Luna (Neuquén), basado en las tradiciones de la medicina popular, algunas familias usan la infusión de las raíces contra el dolor de espalda y para los golpes en general, usos que no han sido comprobados científicamente.

Entre otros usos, las raíces sirven para teñir la lana de color gris oscuro.

El mucílago que se extrae de sus rizomas fue utilizado, por los araucanos, como adhesivo para el pelo (Ramírez, 1989).

No hay registros de producción, no se lo encuentra en el mercado y sólo es recolectado para consumo propio.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo

Patagua

Sus nombres vulgares con los que se los conoce en Argentina y Chile son patagua, pitra, temu, picha y peta. El nombre científico es *Myrceugenia exsucca* (Dü.) Berg. y pertenece a la familia de las Mirtáceas. En lengua mapuche se la denomina Petra.

Es un árbol frondoso de hasta 15 m de altura y con un tronco de 60 cm de diámetro. Su corteza es de color gris oscuro, áspera con gruesas fisuras longitudinales. Sus ramas son retorcidas y gruesas y las jóvenes son pubescentes. Las hojas, de 3 a 7 cm de longitud, son simples, elípticas, de color verde oscuro y son coriáceas, perennes, pecioladas y dispuestas en forma opuesta en las ramas. El envés de las hojas es de color verde muy claro y presenta pelitos en los bordes de las nervaduras. Los bordes de las hojas suelen verse encorvados hacia la cara inferior.



Fotografía tomada por Julián Cámara Hernández

Las flores, de 8 a 10 mm, tienen cuatro sépalos y cuatro pétalos de color blanco con numerosos estambres y se las encuentra reunidas en grupos en los ápices de las ramas. Los frutos son bayas negras, globosas de 10 mm de diámetro, poseen el cáliz persistente, y pesan entre

0,2 y 0,3 g cada uno, de los cuales el 80 % es pulpa y el 20 % corresponde al peso de las semillas (2 a 3 por fruto). Un árbol de mediano porte puede producir unos 10 kg de estos frutos comestibles.



Fotografía tomada por Julián Cámara Hernández

Los frutos son consumidos por la población local. En la isla de Quinchao, provincia de Chiloé, Chile, los pobladores usan la madera para hacer cercos (Villagrán et al, 1983). Las hojas son usadas por los pobladores para curar el reumatismo y para enfermedades cutáneas (Muñoz et al, 1981), lo cual no está comprobado.

Crece en borde de ríos y lagos formando bosquecillos, frecuentemente dentro del agua. En Chile se distribuye entre Aconcagua y Chiloé, en la Argentina es frecuente en los Parques Nacionales Nahuel Huapi y Lanín.

No hay registros de producción y sólo es recolectado para consumo propio. Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Vinagrillo

Sus nombres vulgares en la Argentina y Chile son culle amarillo, cuyi-cuyi, vinagrillo y su nombre científico es *Oxalis valdiviensis* Barn perteneciente a la familia de las Oxalidáceas.

Es una hierba rizomatosa de hasta 25 cm de altura. Sus tallos son erguidos y poseen hojas imbricadas con tres folíolos de forma acorazonada. Las flores se agrupan en inflorescencias elevadas por largos pedicelos. Las flores son de color amarillo con líneas rojas. Florece en verano. Su fruto es una cápsula pequeña, globosa con semillas rugosas.

Las hojas de esta especie y de otras del mismo género como *Oxalis adenophylla*, *O. rosea* ("culle, culle colorado"), y *O. lobata* ("rimu") son consumidas en ensaladas y, por su sabor ácido, se la utiliza como sustituto del limón (Martínez Crovetto, 1980). Los pecíolos y las hojas de *O. rosea* y *O. lobata* eran utilizados como verdura por los araucanos, los onas, yaganes y alacalufes (Martínez Crovetto, 1982).

También se lo consume en las poblaciones mapuches actuales del Neuquén, una tortilla de "culle" que tiene propiedades antipiréticas, de acuerdo a la medicina tradicional. Las hojas y tallos se prensan sobre una sartén o plancha y se cocinan hasta que se ponen pegajosas, luego se les da la forma de tortilla, aplastadas con una cuchara, se dejan secar y se dan vuelta. Posteriormente se las cuelga en las cocinas, para que se terminen de secar para usarlas en el invierno. Con el vinagrillo se prepara una refrescante "limonada" con las hojas, azúcar y agua.

En cuanto a los usos medicinales, las hojas tienen propiedades antiescorbúticas y antihemorrágicas. Sin estar comprobado científicamente, en medicina popular, la infusión de estas hojas se usa como emenagogo, abortivo y febrífugo. No se recomienda su uso excesivo en personas con problemas de riñones (cálculos renales). (Muñoz et al., 1981).

Los fitocompuestos más abundantes, por ejemplo encontrados en *O. rosea*, son un 4 % de ácido oxálico y ácido ascórbico, entre otros.

Por su parecido con las hojas de *Trifolium*, una leguminosa, es común que la gente confunda los vinagrillos con los tréboles. Estos últimos no tienen el gusto avinagrado de los primeros. De todos modos, no hay mayor peligro pues existen unas 20 especies de tréboles con hojas comestibles.



Fotografía tomada de www.b-and-t.world-seeds.com

Es una especie típica de los bosques húmedos del Parque Nacional Nahuel Huapi y Lanín, así como en el centro sur de Chile. Es utilizada por los pobladores locales, tanto indígenas como los que no lo son. Se cita que fue utilizada por los araucanos, los onas, yaganes y alacalufes

(Martínez Crovetto, 1982) y también por parte de las poblaciones mapuches actuales, del Neuquén.

No hay registros de producción y el producto no se encuentra en el mercado

y sólo es recolectado para consumo propio.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Yerba de la Perdiz

Se la conoce también con los nombres de perlilla, manzanita y perla. Su nombre científico es *Margyricarpus pinnatus* (Lam.) Kuntze y pertenece a la familia de las Rosáceas.

Es un arbusto de 15-30 cm de altura con tallos densamente hojosos y ramificados, con hojas de 10-20 mm de longitud, muy divididas hasta en 15 folíolos lineales. Sus flores son blancas y están sentadas sobre un receptáculo de 1-2 mm con cuatro costillas. Los frutos son carnosos, globosos, de color blanquecino con tintes purpúreos.



Fotografía tomada de
www.chileflora.com.cl. 2006 M.Belov

Los frutos son muy dulces y los araucanos y pampas los comían frescos (Ragonese & Martínez Crovetto, 1947; Martínez Crovetto, 1968; Ruiz Leal, 1972).

Se cita que los frutos eran utilizados en la alimentación de los indios araucanos y pampas.

En herboristería la infusión de la planta se emplea como diurético, en afecciones urinarias y como emoliente (Correa, 1984), lo cual no tiene comprobación científica.

Crece en suelos arenosos o pedregosos en la Patagonia extrandina y en el centro y norte de Chile.

No hay registros de producción y sólo es recolectado para consumo propio.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

Zarzaparrilla

Otros nombres vulgares de la zarzaparrilla en la Argentina son queneu y quilo o, quilo-quilo, mollaca, molleca o voqui negro en Chile. Su nombre científico es *Muehlenbeckia hastulata* (Sm.) Johnst y pertenece a la familia de las Polygonaceas. En lengua mapuche se la conoce como quineo.

Es una planta trepadora o arbustiva de hasta 5 metros de altura, con tallos volubles de color rojizo y hojas con forma variable pero principalmente astada (en forma de alabarda o flecha), alternas, a veces opuestas, pecioladas de 1-5 cm de longitud.

Las flores son dioicas, pequeñas, amarillentas, que forman fascículos en forma de racimos. Florece de agosto a enero. Los frutos son rosados a negros, ovoides y están rodeados por un perigonio carnoso de color blanco o rosado de 5 mm.

Se consumen sus frutos, que tienen un sabor marcadamente dulce. Las hojas son también comestibles y pueden usarse como espinacas. Fritas en aceite y ajo son muy apetitosas. Según Schmidt, Hebbel & Monti (1985), 100 g de fruto contienen 126 calorías, 63 g de humedad, 2,3 g de proteínas, 0,3 g de lípidos, 1,1 g de fibra cruda, 1,1 g de cenizas, 54 mg de calcio, 35 mg de fósforo, 67,5 mg de hierro y 500 mg de potasio.

Entre otros usos, la corteza de esta planta sirve para teñir de color amarillo.

Los frutos dulces eran consumidos frescos por los mapuches, o con ellos se preparaba una bebida fermentada

refrescante, además de un jarabe (Ragonese & Martínez Crovetto, 1947; Muñoz et al., 1981; Mósbach, 1992).



Fotografía tomada por M. Belov, www.chileflora.com



Fotografía tomada de www.fotonaturaleza.cl

Medicinalmente, los araucanos utilizaban la infusión de sus hojas y raíces como diuréticas, purgativas, hipotensor o también las hojas, molidas con sal, eran usadas como ungüentos para curar quemaduras (Martínez Crovetto, 1982).

Es muy común en la zona central de Chile hasta Perú y en la Argentina, en Mendoza, Neuquén, Río Negro y Chubut.

No hay registros de producción, no se lo encuentra en el mercado y sólo es recolectado para consumo propio.

Este producto fue presentado por Hugo Cetrángolo.

FRUTOS DEL MONTE MISIONERO

A continuación se incluyen varios frutos del monte misionero, que son de consumo tradicional por parte de las poblaciones nativas de etnia guaraní.

La investigación ha sido realizada por Valeria Casavola como su tesis de grado para optar al título de Ingeniera Agrónoma, bajo la dirección de Cecilia Gelabert, docente de la Cátedra de Sistemas Agroalimentarios. Ha colaborado con la redacción para la incorporación en el Arca del Gusto Aldana Gatti.

Los tres productos que se han seleccionado para este libro son la Granadilla Morada, la Guayaba y el Maracuyá, que se describen más adelante; luego de la descripción general de las condiciones que en que se desarrollan estas especies y los alcances de la investigación realizada.

Actualmente se conservan en la Argentina más de 1 millón de hectáreas de selva Paranaense, que se encuentran ubicadas en la provincia de Misiones. La Selva Paranaense también conocida como Bosque Atlántico del Alto Paraná.

Misiones posee el mayor bloque de selva continua que aún permanece en pie, ocupando cerca del 50% de la superficie de la provincia. Allí más de un millón cien mil hectáreas de monte conforman lo que se conoce como el Corredor Verde (Fundación Vida Silvestre Argentina), que es un mecanismo de preservación de esta unidad fitogeográfica.

Los bosques de Misiones tienen especies cuyos frutos son comestibles, por lo que es común en el gran parte de la provincia de Misiones el uso de frutas nativas por parte de las comunidades locales, principalmente para el autoconsumo y en algunos casos para la comercialización en pequeña escala en ferias locales.

Estas especies se encuentran en la selva paranaense, de características subtropicales que presenta una gran diversidad de flora y fauna. Entre las especies vegetales, existe una numerosa variedad de frutos tropicales comestibles, que son aprovechados por habitantes de la región.

Hace algunos años comenzaron a desarrollarse en la región diferentes iniciativas para promover el uso de frutas nativas y en 2013 se realizaron acciones de rescate mediante un curso de Uso y Comercialización de Frutas Nativas, al cual asistieron productores, representantes de organizaciones no gubernamentales, técnicos e investigadores. Luego del curso se conformaron comisiones de trabajo las cuales se propusieron recuperar las historias, recetas y saberes presentes en las comunidades vinculados al uso de las frutas nativas.

Actualmente la organización de Productores PUSALI, inició un proceso de promoción

entre sus socios para la producción de las frutas y el agregado de valor por medio de la elaboración de dulces. Esta organización tiene sus inicios en el año 2005 cuando 70 familias comienzan un proceso de asociación y se conforman seis grupos de entre 10 y 15 familias ubicados a lo largo de la ruta provincial 17 de la provincia de Misiones. Algunos de los aspectos más relevantes en las que trabaja la institución son el fortalecimiento de las unidades productivas, la comercialización de productos de la agricultura familiar a través de las Ferias Francas de Eldorado, Santiago de Liniers y Nueve de Julio y la capacitación en temas como huerta, elaboración de dulces y conservas, alimento balanceado, producción de pollos, producción frutal, panificados, etc.

Existen experiencias previas que recolectan y transforman algunas de estas frutas nativas en productos con valor agregado para la comercialización en mercados alternativos, tales como ferias agroecológicas o tiendas de productos diferenciados, con el objetivo de realizar un uso sustentable del monte y promover su conservación, frente a las constantes amenazas de desmonte.

La Feria Franca es un canal de comercialización alternativo que consiste en la comercialización organizada de los productos excedentes del autoconsumo familiar, la cual genera un impacto socio- económico y cultural en las unidades de producción, en el núcleo de las familias feriantes y en las localidades donde se realizan (IPAF NEA, 2009).

La región del Noroeste argentino, posee el 65% de las ferias de agricultura familiar de Argentina y del total de los productos comercializados, el 65% corresponde a la venta de frutas y verduras. La provincia de Misiones posee 48 ferias francas, una de ellas se encuentra en Eldorado y otra en Puerto Iguazú.

Existen experiencias previas realizadas por diferentes Organizaciones no Gubernamentales, como la Fundación Conservar en Misiones (Fundación Conservar 2012) y el Centro de Tecnologías Alternativas y Populares en Passo Fundo, Brasil (CETAP 2012), que recolectan y transforman algunas de estas frutas nativas en productos con valor agregado para la comercialización en mercados alternativos, tales como ferias agroecológicas o tiendas de productos diferenciados, con el objetivo de realizar un uso sustentable del monte y promover su conservación, frente a las constantes amenazas de desmonte.

El desarrollo de productos alimentarios a partir de frutas nativas, no sólo contribuye a la conservación de la biodiversidad en la selva Paranense, sino que también de conservar los servicios ecosistémicos que el mismo provee, como por ejemplo la regulación de cuencas hídricas (Jobbagy *et al*, 1995).

La cátedra de Sistemas Agroalimentarios realizó un relevamiento (Casavola 2013) en sobre la demanda de esta fruta en hoteles y restaurantes de la región. A partir del listado de hospedajes que difunde el Ministerio de Turismo de la provincia de Misiones se individualizaron 25 hoteles y 19 lodges. Al total de los establecimientos relevados se les envió una encuesta para evaluar el consumo de frutas nativas, y se recibieron 24 respuestas.

A partir de los datos relevados en la encuesta se observa que los 24 establecimientos utilizan esta fruta. Los entrevistados destacan que dos especies se encuentran fácilmente en los comercios de la zona y además son conocidas por los clientes. .

En cuanto a la elaboración de platos con esta fruta, los lodges mencionaron que elaboraban mermeladas, tortas, postres, ensaladas, salsas, chutney; mientras que los hoteles, utilizan mayoritariamente estas frutas en forma de jugo, al natural o en ensalada de fruta, principalmente en el desayuno.

En cuanto a los proveedores de estas frutas los resultados son variables. En el caso de los hoteles en su mayoría son distribuidores comerciales ya que manejan mayores volúmenes de mercadería, aunque también se registra que cinco hoteles y cuatro lodges obtienen los productos por medio de productor local o en mercados locales. Solo tres establecimientos y sólo con algunas de las frutas que se utilizan en menor proporción, tenían producción propia.

En Misiones el referente técnico de este proyecto es el Ing. Agr. Diego Chifarelli de la Agencia de Extensión del INTA.

La Bibliografía utilizada fue la siguiente:

Bibliografía

CASAVOLA, V 2013. Agricultura Familiar y Frutas Nativas: evaluación del potencial para el agregado de valor y comercialización en Eldorado (Misiones). Tesis de grado para optar al título de Ingeniero Agrónomo.

FUNDACION CONSERVAR ARGENTINA <http://www.conservacion.org.ar>. Última visita 3/07/2012.

FUNDACIÓN VIDA SILVESTRE ARGENTINA
http://www.vidasilvestre.org.ar/que_hacemos/nuestra_solucion/selva_paranaense2.cfm. Última visita: 20/10/2013.

INTA, 2010. Las ferias de la Agricultura familiar en la Argentina. Comercialización y financiamiento, colección agricultura familiar, INTA.

JOBBÁGY, E.; NOSETTO, M.; PARUELO, J.; PIÑEIRO, G. 1995. Las forestaciones Rioplatenses y el agua. Ciencia Hoy, 16 (95): 12-21.

LEÓN, J.2000. Botánica de los cultivos tropicales. IICA. San Jose, Costa Rica. Editorial Agroamericas, Instituto de Cooperación Interamericano para la Agricultura.

Granadilla Morada

Granadilla morada es el nombre vulgar común en la Argentina de la especie *Passiflora edulis Sims* var. *Edulis*.

Esta especie es originaria del norte Argentino y también se la encuentra en Brasil. En la región históricamente se utilizó el producto para autoconsumo por parte de las comunidades de guaraníes, sin embargo en las últimas décadas este fruto fue perdiendo interés entre los pobladores locales.

La granadina es una planta perteneciente a la familia Pasifloráceas, son trepadoras perennes que lo hacen mediante zarcillos. El interés alimenticio radica en su fruto, el cual es de forma redonda a levemente oblonga, su cáscara es lisa y firme en el exterior, presentando colores verde claro a púrpura oscuro, mientras que en el interior es blanca, blanda y de textura medulosa o porosa. El interior del fruto se compone de semillas negras y

ovaladas, recubiertas con arilo de color amarillo a naranja que constituye la pulpa del fruto, la cual es empleada para el consumo directo o en la preparación de jugos, néctares y postres.

Dado que la granadilla es susceptible a la deshidratación, debe almacenarse en lugares donde la humedad relativa se encuentre entre el 85% - 90% y con temperaturas entre 8 - 12 °C, con el fin de prolongar la vida útil del producto. Los frutos pueden ser almacenados a temperatura ambiente por un máximo de 9 días.

No existen estimaciones de las cantidades producidas, que no es elevada. También se utiliza para consumo familiar.

Este producto fue presentado por Cecilia Gelabert y Aldana Gatti, con información proveniente de la tesis de grado de Valeria Casavola.



Granadilla morada. De izquierda a derecha: flor, fruto verde, fruto en madurez fisiológica, fruto en madurez organoléptica, corte longitudinal del fruto.

Fotografía tomada de N. M.Orjuela-Baquer, S. Campos Alba, J.Sánchez et.al, 2011.

Guayaba

La guayaba pertenece a la familia de las Mirtáceas, su nombre científico es *Psidium guajava*, que es una planta que tiene un uso muy antiguo, siendo originaria de América tropical y que luego se extendió a otros trópicos del mundo.

Son árboles o arbustos de hojas opuestas, pequeñas y brillantes; el follaje nuevo es con frecuencia rosado y luego se transforma en verde oscuro. Las flores tienen ovario ínfero completamente unido al receptáculo. Los frutos son carnosos y azucarados lo que le da un valor como frutales. Otra característica que tiene importancia económica es la presencia de glándulas de aceite en casi todos los tejidos, lo que determina su utilización como especia o fuente de aceites esenciales (Botánica de los cultivos tropicales, 2000).

El guayabo es un árbol bajo y muy ramificado, de copa abierta o compacta. En el tronco y ramas viejas hay felógeno que forma capas de corcho, que se desprenden continuamente. Las hojas pueden ser elípticas u oblongas, de 3 a 16 cm. Las flores aparecen solitarias o raramente en grupos de 3 en las ramillas nuevas. Los pétalos son blancos y cóncavos. Los frutos son de formas distintas: esféricos, elipsoidales o piriformes. Su tamaño varía de 4 a 14 cm por 6 de diámetro. Tiene 4 lóculos con abundantes semillas y los haces vasculares que recorren el mesocarpo son suaves y no contienen fibras.

Psidium guajava tiene tanta variabilidad que antes se la separaba en varias

especies. No se conoce mucho acerca de su polinización pero hay indicios que predominan las plantas autoincompatibles. En la descendencia de una planta se observa una variación de color y rendimiento del fruto, lo cual sugiere que la hibridación es corriente. En los cultivares comerciales se realiza la propagación vegetativa. En India se han encontrado árboles que no producen semillas y son triploides, aunque la característica es muy positiva del punto de vista comercial, la calidad del fruto y el rendimiento son menores.



Psidium Guajava.
Botánica de los cultivos tropicales, 2000.

Las plantaciones comerciales se encuentran en climas tropicales secos, con temperaturas promedio de 18 °C, precipitación anual de 600 mm y altitud entre 150 a 600 m. La temperatura adecuada para su desarrollo está entre los 15 y 30 °C, pero puede tolerar hasta 45 °C. Requiere entre 1.000 y 2.000 mm de precipitaciones anuales bien distribuidas. Se han encontrado plantas en lugares donde las precipitaciones alcanzan 5.000 mm anuales.

La especie tolera diversas condiciones de suelo, pero produce mejor en suelos bien

drenados, con abundante materia orgánica y un pH de 4.5 a 7.5. Es tolerante a suelos ácidos y alcalinos (pH de 4.5 a 9.4). Se presenta también en suelos con problemas de drenajes. Vive unos 30, 40 años.

La producción promedio anual por árbol es de 63 kg y se llegan a obtener 3 cosechas por año. Un árbol puede llegar a producir desde 100 hasta 450 frutos.

El fruto se consume fresco o en conservas (jaleas, mermeladas) y jugos y bebidas refrescantes. El principal mercado de esta fruta es su venta como fruta fresca y como jalea y pasta.



Fruto Guayaba.

Fotografía tomada de tramil.com

Su valor nutricional principal radica en sus en que es una fuente de vitamina C, la cual se conserva en los productos

elaborados como jaleas y mermeladas. El fruto contiene más del doble de Vitamina C que la naranja y puede contener según la variedad entre 486 mg y 871 mg de Vitamina C por 100 g de fruto fresco. Humedad 80 %, proteína 1 %, grasa 0.5%, carbohidratos 13 % y fibra 5.5 %. Contiene además algo de vitamina A, es muy rica en hierro y buen contenido de fósforo y calcio.

En la región guaraníca, históricamente se utilizó el producto para autoconsumo, sin embargo, en las últimas décadas, el producto fue perdiendo interés entre los pobladores locales. Años atrás, comenzaron a desarrollarse en la región diferentes iniciativas para promover el uso de frutas nativas en la región

No existen estimaciones de las cantidades producidas.

Este producto fue presentado por Cecilia Gelabert y Aldana Gatti, con información proveniente de la tesis de grado Valeria Casavola.

Maracuyá

Su nombre científico es *Passiflora edulis* var. *flavicarpa*. El término Maracuyá se origina del vocablo indígena 'mara-cuyá' que quiere decir: alimento servido en vaso, en referencia al recipiente hecho con la cáscara del fruto.

Es una planta perenne, leñosa y de hábitos trepadores (posee zarcillos) y de rápido desarrollo, puede alcanzar los 10 m de altura. Las hojas, de color verde brillante, son simples y alternas formadas por 3 lóbulos. Las flores de pétalos blancos se forman individualmente en las axilas de las hojas de las ramas nuevas.



Flor del Maracuyá.

Fotografía tomada de planillustrator.org

La polinización es cruzada (son auto incompatibles) y se realiza mediante la ayuda de los polinizadores como el abejorro (*Xylocopa varipuncta*), la abeja melífera (*Apis mellifera*), la avispa negra (*Palystessp.*) y los cigarrones. Las flores se abren cerca del mediodía y se cierran

a la noche, con un máximo de apertura a las 13 horas.

El tiempo que transcurre entre la polinización y la maduración del fruto varía de 60 a 80 días. La producción generalmente empieza entre el séptimo y décimo mes después de la siembra. En función de las condiciones de clima y latitud, la floración puede tener lugar al comienzo de la primavera o del otoño o casi continuamente durante 9 meses del año.

El fruto del maracuyá es una baya de forma esférica u ovalada, de 6-10 cm de longitud y cuando madura puede tener un color amarillo o morado. En su interior se forman numerosas semillas, cada una de las cuales está rodeada por una masa mucilaginosa que contiene el jugo. Pesa en promedio 80 y 90 gr.



Fruto del Maracuyá.

Fotografía tomada de Misiones turismo.

Las plantas pueden producir hasta los 7 u 8 años de edad pero comercialmente se dice que son útiles hasta los 3 o 4 años. El sistema radical es superficial y poco distribuido. Crece durante todo el año y se la puede cultivar en altitudes que varíen entre los 100 y 1500 msnm y tengan temperaturas moderadas todo el año, de hasta 25°C, condición favorable para la polinización y ausencia de vientos fuertes y de heladas. Pueden ser cultivadas en casi todas las regiones del

trópico y subtropical. La excesiva lluvia (mayor a 2100mm) no es adecuada ya que puede impedir la polinización y aumenta la posibilidad de enfermedades. Requiere suelos profundos, ligeramente ácidos, con buen drenaje, preferiblemente ricos en materia orgánica y con textura media. No toleran períodos de anegamiento.

El maracuyá se utiliza en la alimentación humana de dos formas: consumo directo del fruto y en jugo. El jugo que puede llegar a constituir el 41% del fruto, tiene un color amarillo oro y un sabor y aroma característicos. El color se desarrolla por la presencia de carotenoides y el aroma por una mezcla de 18 aceites volátiles (Malavolta, 1994).

En la región, históricamente, se utilizó el

producto para autoconsumo y en las últimas décadas fue perdiendo interés entre los pobladores locales, sin embargo en Eldorado provincia de Misiones, es común el uso de frutas nativas por parte de las comunidades locales, para autoconsumo y, en algunos casos, para la comercialización en pequeña escala en ferias locales.

No existen estimaciones de las cantidades producidas

Este producto fue presentado por Cecilia Gelabert y Aldana Gatti, con información proveniente de la tesis de grado Valeria Casavola.