

Recetando tradiciones

Cambi V. & V. Pérez Cuadra

Autores editores



Universidad Nacional del Sur

U-PAMI (Universidad para Adultos Mayores Integrados)



RECETAS DE FAMILIA

De la cocina al botiquín

Pérez Cuadra V. & V. Cambi

Autores editores



CE
CULTURA y EXTENSIÓN
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SUR



Universidad Nacional del Sur

U-PAMI (Universidad para Adultos Mayores Integrados)

RECETAS DE FAMILIA

De la cocina al botiquín

Pérez Cuadra V. & V. Cambi
Autores editores



Universidad Nacional del Sur
U-PAMI (Universidad para Adultos Mayores Integrados)

Autoras editoras Pérez Cuadra V. & V. Cambi

Primera Edición, 2013

Pérez Cuadra V. & V. Cambi

San Juan 670-8000

Bahía Blanca, Prov. Buenos Aires, Rep. Argentina

vcambi@criba.edu.ar

Reservados los derechos para todos los países. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, o transmitida de ninguna forma, ni por ningún medio, sea éste electrónico, químico, mecánico, electro-óptico, grabación, fotocopia, CD ROM, Internet o cualquier otro, sin la previa autorización escrita por parte de los autores.

Editado en la República Argentina

© por Pérez Cuadra V. & V. Cambi, 2013

ISBN 978-987-28987-1-7

Agradecimientos

A la Secretaría de Cultura y Extensión de la Universidad Nacional del Sur, por apoyar este proyecto y creer que recuperar y difundir las tradiciones familiares no es tiempo perdido.

A la Universidad Nacional del Sur y PAMI, gestores del programa U-PAMI local (Universidad Para Alumnos Mayores Integrados), generador de un espacio de inclusión maravilloso para todas aquellas personas que sienten que la edad no es impedimento para el aprendizaje, que nos permitieron ser parte de este desafío.

A nuestros queridos alumnos, que hicieron de cada encuentro un momento especial, y sin proponérselos fueron nuestros maestros logrando juntos un valioso intercambio de saberes que para nosotras es la esencia del “rescate verde”.

Índice

Prólogo	10
Introducción	12
Recetas de cocina	16
Entradas, ensaladas y acompañamientos	20
Panes	28
Platos fuertes.....	29
Postres y dulces	40
Recetas para sanar	44
Afecciones cutáneas	63
Afecciones de garganta.....	47-48
Anemia	58
Antiséptico	53
Ardor y acidez de estómago.....	59
Aromaterapia	50
Caída del cabello.....	55
Calambres	58
Calmante	60
Circulación y dolores reumáticos	56
Colitis	48
Consejos tilcareños	62
Cuidado de los ojos.....	51
Diabetes	49
Digestivo.....	61.64
Dolor de oídos	53
Dolor de rodilla	57
Dolores reumáticos	52

Dolores varios.....	56
Emoliente.....	54
Espolones.....	60
Gripe.....	47
Hernia umbilical.....	50
Insomnio.....	49
Nervios.....	51
Parásitos.....	65
Próstata y psoriasis.....	52
Tos, bronquitis, asma.....	59, 63-64
Uñas.....	55
Usos varios.....	65

Prólogo

Conocer nuestras raíces culturales e históricas es parte fundamental de saber quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde vamos.

La identidad cultural se forma con todas las características que tiene una sociedad, esto es, desde la forma de hablar, hasta lo que comen, el vestir, sus historias, sus ideas, las formas de ver la vida, sus tradiciones, sus hábitos, etcétera.

Este conjunto de saberes y experiencias se transmite de generación en generación por diferentes medios. Los niños aprenden de los adultos y los adultos de los ancianos. Aprenden de lo que oyen y de lo que leen; aprenden también de lo que ven y experimentan por sí mismos en la convivencia cotidiana. Así se heredan las tradiciones.

Esto identifica a los miembros de una comunidad y es por medio de esta transmisión de sus costumbres y tradiciones que un grupo social intenta asegurar que las generaciones jóvenes den continuidad a los conocimientos, valores e intereses que los distinguen como grupo y los hace diferentes a otros.

Para conocernos mejor como personas y como grupo humano, es importante reflexionar acerca de nuestras costumbres y tradiciones, pensar y dialogar con la comunidad acerca de qué podemos rescatar del legado de nuestros antepasados. Y es ahí donde los adultos mayores juegan –una vez más– un rol protagónico convirtiéndose en la “conciencia étnica” de la familia.

De ahí que celebramos presentar este segundo libro que no hace otra cosa que aprovechar nuestra herencia cultural, dándole identidad y rostro propio a nuestra comunidad y, fundamentalmente, promoviendo la proyección un futuro común.

Abg. Claudio Carucci

Secretario General de Cultura y Extensión Universitaria

Universidad Nacional del Sur

Introducción



Pasado, presente... y futuro!!!!

Cómo subestimar la importancia que tienen las plantas para el hombre? Sin ellas, ni nosotros ni la mayoría de las especies de animales podrían existir. El aprovechamiento de la energía solar por parte de las plantas, y otros grupos de organismos fotosintéticos más pequeños, ha determinado el camino evolutivo de la Tierra por dos fenómenos. El primero, la fijación del dióxido de carbono y liberación de moléculas de oxígeno que alteraron en forma directa la atmósfera del planeta en estos últimos miles de millones de años. El segundo, la producción de compuestos orgánicos por las especies fotosintéticas ha permitido que sean utilizados, directa o indirectamente, por organismos no fotosintéticos, o sea heterotróficos. Para prácticamente todas las criaturas que viven en la superficie terrestre, y para muchas acuáticas, las plantas terrestres constituyen lo que se llama el productor primario de la cadena alimentaria. De este modo la mayoría de las especies de la superficie terrestre, aún hoy en día, es absolutamente dependiente de las plantas para su supervivencia, incluidos por supuesto nosotros, los humanos.

Fuera de estas funciones biológicas, y hasta casualmente altruistas si se quiere, el hombre hizo que las plantas tuvieran un rol casi irremplazable en su vida, cultura y economía. Un claro ejemplo lo constituyen las plantas de importancia agrícola, nuestra principal fuente de alimento. Utilizamos todas las partes de las plantas como productos alimenticios: raíces (como las batatas y las zanahorias), los tallos (como las papas o los espárragos), las hojas (como el repollo y la lechuga), las flores (como el brócoli), y frutos y semillas, incluyendo granos como el arroz, el trigo, el maíz y un conjunto importante de frutos como la banana, el tomate, el ají, el ananá, el kiwi, los cítricos, las aceitunas, entre otros. Otras plantas son utilizadas como saborizantes, entre ellas hay hierbas (como el perejil, la salvia, el romero, el tomillo) y especias (como la canela, la vainilla, la pimienta), otras son utilizadas como bebidas estimulantes, como el café, el té, el chocolate, y la cola, o como bebidas alcohólicas, como la cerveza, el vino, los licores destilados, y los licores dulces.

Por otro lado, los árboles leñosos son utilizados para aprovechar la madera y para hacer productos a partir de su pulpa, como el papel. En las regiones tropicales, los bambúes, las palmeras, y una variedad de otras

especies sirven en la construcción de viviendas. Las fibras de las plantas son usadas para hacer cuerdas como el sisal, bolsas como la arpillera, y textiles, principalmente de algodón pero también de lino y de cáñamo. Y hasta los depósitos de combustibles fósiles como el petróleo derivan de biomasa antigua de plantas.

No podemos dejar de lado la importancia de las plantas por su belleza estética; el cultivo de plantas como ornamentales es por ello una industria pujante.

Finalmente, las plantas tienen una gran importancia en medicina, para tratar una variedad de enfermedades o para mantener la buena salud. Ciertos componentes de las plantas son fundamentales en la industria farmacológica, sus compuestos son extraídos, semisintetizados, o usados como “molde” para sintetizar nuevas drogas.

Después de todo esto sólo queda preguntarse...
¿qué pasaría si un día se extinguieran las plantas?

Viviana y Vanesa

Recetas de cocina



A través de la historia, nuestro destino ha estado íntimamente asociado a los vegetales, desde el desarrollo de la agricultura, pasando por los grandes viajes de descubrimiento incentivados por la búsqueda de especias exóticas hasta la Revolución Verde. Y aunque la tecnología, la vida agitada y los avances de la vida moderna nos lleven a pensar lo contrario, no existe razón alguna para suponer que el destino de la especie humana está actualmente más alejado de las plantas que hace siglos o milenios atrás. De hecho, la dependencia del ser humano con respecto a las plantas parece ser cada vez mayor, teniendo en cuenta que la mayor parte del suministro de alimentos del mundo proviene de solamente unas veinte especies de plantas.

De vez en cuando comemos una fruta o verdura directamente... sin ninguna preparación previa, pero la realidad es que son más ricas cuando forman parte de una receta... como las inigualables recetas que preparaba la abuela!!!! Es que la cocina no tiene secretos pero... sí magia, y sólo los magos, y magas, más entendidos tienen el don de saber qué combinar para crear un pequeño o gran manjar!!!

Una receta de cocina es una descripción ordenada de un procedimiento culinario. Lo traducimos??? Suelen consistir primero en una lista de ingredientes necesarios, seguida de una serie de instrucciones con las cuales se elabora un plato o una bebida. Y los magos más bondadosos incluyen hasta una lista de los utensilios de cocina adecuados para su realización.

Hay recetas que se han transmitido a lo largo de la historia de los pueblos, de generación en generación, mediante tradición oral, o escrita, mediante su recopilación en libros de cocina o recetarios culinarios. Hasta algunas forman parte de los tesoros mejor guardados!!!! A veces no reciben la importancia que merecen, y sin embargo este conocimiento forma parte importante de la cultura de un grupo humano y su evolución permite conocer los cambios a los que se ve sometida una cultura.

Una de las primeras evidencias documentales de recetas conocidas procede de 1600 a.C. en forma de tablilla de barro procedente del sur de Babilonia con escritura cuneiforme y expresada en idioma acadio. Los griegos tuvieron escritores culinarios, aunque ninguno de sus recetarios han llegado a nuestros días. Uno de los primeros libros de recetas conocidos en la cocina

occidental fue *De re coquinaria* escrito por el cocinero romano Marco Gavio Apicio.

Las recetas culinarias anteriores al siglo XX poseían más una estructura narrativa que permitía cierta creación literaria paralela. Es precisamente en las primeras décadas del siglo XX cuando aparece una estructura separada de ingredientes/procesos en la descripción de las recetas culinarias.

Y ahora si basta de palabras y ponemos las manos en la masa...

Entradas, ensaladas y acompañamientos

Receta N° 1

Pescado escabechado

Origen: “esta receta la hacía mi madre, la cual era descendiente de españoles”.

Ingredientes: 1 kg de pescado fileteado; 200 g de harina común; sal a gusto; líquido de escabeche (1 taza de vinagre, 1/2 taza de aceite, algo de agua, pimienta, nuez moscada, laurel, canela, clavo de olor, ralladura de limón; hacer hervir y colar).

Modo de preparación: limpiar, trozar y dejar en salmuera el pescado por 6 horas. Secar, espolvorear con sal y revolver en harina. Freír en abundante aceite, sin recocer. Envasar en caliente, rellenando con el líquido de escabeche hasta cubrir el frasco. Cerrar herméticamente.

María Esther Barrera

Receta N° 2

Ensalada de pomelos

Origen: abuela española.

Ingredientes: 2 pomelos; 2 tazas de manzanas verdes; 2 tazas de apio; ½ taza de crema de leche o mayonesa; hojas de lechuga; sal a gusto.

Modo de preparación: mezclar las manzanas cortadas en trozos pequeños con el apio picado y los pomelos pelados (separados en gajos quitándoles el hollejo y cortados en cubos). Condimentar con la crema o mayonesa y la sal. Esta preparación se coloca sobre las hojas de lechuga.

Ingredientes afectivos: “vivíamos en el capo y esta receta de ensalada la recuerdo mucho porque mi abuela paterna las preparaba con los productos que mi abuelo cultivaba en la huerta y me encantaba acompañarlo a recolectarlos”.

María Nieves Barrera

Receta N° 3

Repollitos gratinados

Origen: amiga italiana.

Ingredientes: 20 repollitos de bruselas; 1 cebolla; 4 tomates; 1 taza de queso rallado; ½ taza de pan rallado; 50 g de queso blanco; ½ taza de agua; 2 tazas de salsa blanca espesa; 1 hoja de laurel; condimentos y sal a gusto.

Modo de preparación: colocar los tomates pelados y picados, la cebolla picada y el laurel en el agua. Hervir hasta que todo se reduzca y cocine bien. Tamizar. Agregar el queso blanco. Revolver hasta que se integre y sazonar a gusto. Colocar en una fuente para horno previamente aceitada, los repollitos. Espolvorear el pan y el queso rallado. Cubrir con la salsa de

tomate y verter sobre la preparación la salsa blanca. Gratinar en horno bien caliente.

Ingredientes afectivos: “receta de una amiga italiana muy mayor que hacía de este plato un manjar”.

María Nieves Barrera

Receta N° 4

Paté de berenjenas

Origen: amiga italiana.

Ingredientes: 2 berenjenas; 1 cebolla; 2 tomates; 3 cdas de aceite de oliva; 1 cda de jugo de limón; sal marina y condimento a gusto.

Modo de preparación: cocinar las berenjenas en horno caliente hasta que estén blandas. Pelarlas y picarlas muy bien. Agregar la cebolla rallada y los tomates pelados y picados muy fino. Pasarlo por una procesadora. Sazonar. Dejar 30 minutos en un recipiente hasta que suelte el líquido. Probar y agregar el jugo de limón y el aceite. Mezclar nuevamente.



María Nieves Barrera

Receta N° 5

Papas rebosadas

Origen: suegra española.

Ingredientes: 1 kg de papas; harina; tomate; sal, pimienta, laurel y nuez moscada.

Modo de preparación: lavar y pelar las papas. Sacarlas bien y cortarlas en rodajas, pasarlas por harina y luego por huevo condimentado con sal y pimienta. Mientras, tener sobre el fuego una olla o sartén con aceite caliente e ir dorando las papas. Una vez terminado la fritura, preparar una salsa liviana (tomate, laurel y nuez moscada), e incorporar las papas. Dejar a fuego lento para que se forme un jugo cremoso. Esta preparación se acompaña con carne.

Elba Fernández

Receta N° 6

Budín de berenjenas

Origen: suegra italiana.

Ingredientes: 3 berenjenas grandes; 1 cebolla; 1 morrón rojo; 2 manzanas verdes; 6 huevos; sal y pimienta.

Modo de preparación: preparar un molde acaramelado. Lavar las berenjenas, cortarlas en rodajas y dejarlas reposar con sal. Enjuagarlas y cortarlas en trozos. Pelar y picar la cebolla y el morrón rojo. Rehogarlos, sin fritar. Agregar las manzanas cortaditas, rehogar hasta que todo esté tierno. Condimentar

con sal y pimienta. Una vez tibio, se agregan 5 o 6 huevos, uno por uno, y se mezcla. Poner en el molde acaramelado a baño de maría. Una vez que se introduce un cuchillo fino y sale seco, la preparación está lista.

Elba Fernández

Receta N° 7

Huevos a la fiorentina

Origen: vecina italiana.

Ingredientes: 800 g de espinaca; 400 cm³ de crema de leche; 80 g de queso parmesano; 8 huevos; nuez moscada; sal y pimienta.

Modo de preparación: hervir la espinaca, mezclar con la crema y calentar en una sartén. Condimentar, agregar el queso. Repartir en 4 cazuelas de barro y colocar 2 huevos sobre la preparación. Hornear 3 minutos.

Norma Gergurich

Receta N° 8

Sopa de cebolla

Origen: abuela española-italiana.

Ingredientes: 1 cda de aceite de oliva; 1 cda de manteca; 1,25 kg de cebollas; 2 cditas de azúcar negra; 1 l de caldo de gallina o de carne; 1 baguette; 300 g de queso gruyere.

Modo de preparación: calentar el aceite de oliva y la manteca en una cacerola grande y profunda hasta que se derrita la manteca. Agregar las cebollas cortadas en rodajas finas y cocinar a fuego medio-bajo durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Subir el fuego a medio y cocinar durante otros 20 minutos o hasta que las cebollas estén doradas. Incorporar el azúcar y la harina, mezclar bien. Añadir el caldo y 500 ml de agua, revolver constantemente hasta que se mezcle bien. Llevar a punto de hervor, luego bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la mezcla esté levemente espesa. Antes de servir, precalentar la parrilla a fuego alto. Tostar rebanadas de pan debajo de la parrilla de ambos lados hasta que estén levemente doradas. Espolvorear con queso y luego llevar a la parrilla unos instantes hasta que se derrita. Servir.

Ingrediente afectivo: “esto se comía en casa de la abuela en una reunión familiar”.

Carlos López

Receta N° 9

Alio olio

Origen: abuela italiana.

Ingredientes: ½ kg de spaguetti; 2 dientes de ajo; 1 pocillo de aceite de oliva.

Modo de preparación: La noche anterior partir los ajos al medio, se tapan para que no se vaya el olor y una hora antes de cocinar macerar los dientes de ajo con el aceite de oliva. Escurrir los tallarines. Echar el alio olio, revolver bien los tallarines y quesito arriba.

Hebe Mederi

Receta N° 10

Sopa de verdura con pesto

Origen: abuela italiana-argentina.

Ingredientes: 2 cdas de aceite de oliva; 1 cebolla pequeña; 2 dientes de ajo; 2 papas; 2 zanahorias; 2 tallos de apio; 410 g de tomates; 1,5-2 l de caldo de carne o de gallina; 2 cdas de albahaca; 150 g de fideos coditos pequeños; 125 g de chauchas; 400 g porotos negros enlatados; 400 g de porotos blancos enlatados; queso parmesano. Para el pesto: 2 dientes de ajo; 100 g de hojas frescas de albahaca; 2 cdas de piñones tostados; 80 ml de aceite de oliva; 35 g de queso parmesano.

Modo de preparación: calentar el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego bajo. Saltear la cebolla finamente picada y el ajo triturado durante unos minutos, hasta que se doren. Agregar las papas, zanahorias y apio cortados en pequeños cubos y revolver durante 1 minuto. Agregar los tomates con todo el jugo, junto con el caldo y la albahaca. Subir el fuego y llevar a punto de hervor, luego incorporar los

fideos. Cocinar durante 10 minutos o hasta que la pasta esté apenas tierna. Bajar el fuego a punto medio, y luego agregar las chauchas picadas, los porotos negros y blancos. Cocinar a fuego lento durante 2-3 minutos, luego condimentar bien con sal y pimienta negra recién molida. Mientras tanto, preparar el pesto. Colocar el ajo, la albahaca y los piñones en una procesadora hasta que esté todo bien picado. Incorporar el aceite de oliva gradualmente, luego colocar el pesto en un recipiente y agregar el parmesano; mezclar bien. Servir.

Ingrediente afectivo: “se come actualmente en una reunión con los nietos”.

Hebe Mederi



Panes

Receta N° 11

Panes caseros

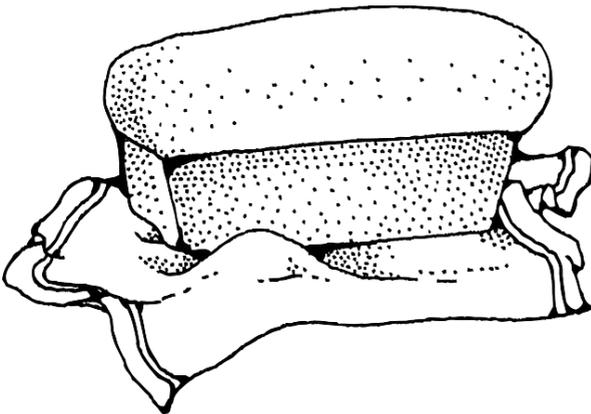
Origen: receta propia.

Ingredientes: ½ kg de harina con levadura; ¼ kg de harina integral; ½ taza de avena arrollada; ½ taza de harina de maíz; semillas a gusto.

Modo de preparación: mezclar los ingredientes. Agregar agua tibia para formar una masa blanda pero no pegajosa. Dejar levar al doble. Después formar panes, pancitos o pizzas. Dejar levar nuevamente. Hornear en horno fuerte hasta que se doren. Para hacer panes saborizados reemplazar las semillas por especias o aromáticas y jugar con los sabores.

Ingrediente afectivo: “hace más de 35 años llevé estos panes a una reunión de vecinos, al rato una nena se acercó y me dijo: mi papá tiró tu pan en el inodoro. Me reí mucho decidida a no bajar los brazos”.

Lidia Tortosa



Platos fuertes

Receta N° 12

Locro

Origen: abuela y madre.

Ingredientes: maíz pelado (o mazamorra), porotos, zapallo anco de cáscara verde, cebolla, cebolla de verdeo, ajo, cueritos de cerdo, patitas de cerdo, chorizo colorado y común, huesos de cerdo, panceta, tapa de falda, tendones de vaca, condimentos varios (ají, pimienta, comino).

Modo de preparación: cocinar todo por separado y luego mezclar.

Vicente Alcaraz

Receta N° 13

Costillitas de cerdo

Origen: madre austríaca.

Ingredientes: 6 costillitas de cerdo; 1 cebolla; 1 diente de ajo; 1 taza de tomates al natural; 2 papas; 1 taza de arvejas; condimentos a gusto.

Modo de preparación: sellar las costillitas con rocío vegetal, agregarle la cebolla bien picada con el ajo, rehogarlos. Luego agregarle los tomates al natural, las papas cortaditas chicas. Cocinarlo a fuego lento media hora y por último agregarle a la

preparación las arvejas y los condimentos. Utilizar caldo en cantidad necesaria.

Elena Hilda Buse

Receta invitada N° 1

Corvina a la vasca

Origen: abuela materna española.

Ingredientes: 1 corvina grande; 2 cebollas; dos tomates; dos papas; sal; pimienta; aceite.

Modo de preparación: limpiar la corvina, abrirla por la mitad y disponerla en una fuente de horno con la piel hacia abajo. Sobre la misma colocar la cebolla rebanada en finos aros, luego las papas en finas rodajas y finalmente el tomate también en finas rodajas. Salpimentar a gusto y cocinar al horno a fuego lento verificando la completa cocción de las papas.

Viviana Cambi

Docente de UPTM

Universidad Nacional del Sur

Receta invitada N° 2

Guiso de lentejas

Origen: abuelo (cocinero) español.

Ingredientes: ½ kg de lentejas; agua (para las lentejas) cantidad necesaria; ¼ de pocillo de aceite; 5 dientes de ajo; 2

cebollas; sal a gusto; 250 g de panceta ahumada; 2 zanahorias; 1 morrón grande; 2 tomates perita; 2 cubitos de caldo de carne; 1 taza de té de agua caliente; ½ kg de papas; ½ kg de batatas; 2 chorizos colorados; 250 gr de calabaza; 1 cda sopera de pimentón dulce; 2 cdas soperas de perejil.

Modo de preparación: colocar las lentejas en un recipiente, cubrir con agua y dejar remojar hasta el día siguiente. Poner el aceite en una cacerola grande y llevar a fuego moderado. Incorporar el ajo, las cebollas picados y una pizca de sal. Agregar la panceta cortada en tiras y las zanahorias en ruedas. Cocinar unos minutos. Anadir el morrón y los tomates cortados y sin semillas. Adicionar las lentejas y los cubos de caldo disueltos en el agua caliente. Dejar que rompa el hervor. Incorporar la calabaza, papas y batatas cortadas en cubos y el chorizo colorado cortado en ruedas. Bajar el fuego y cocinar hasta que las lentejas, las papas y las batatas estén tiernas. Verter agua caliente durante la cocción a medida que la preparación la necesite. Añadir el pimentón. El guiso debe quedar jugoso, pero sin demasiado caldo. Espolvorear con perejil y servir.

Claudio Carucci

*Secretario General de Cultura y Extensión Universitaria
Universidad Nacional del Sur*

Receta invitada N° 3

Empanada gallega

Origen: abuelo (cocinero) español.

Ingredientes: Masa: 600 g de harina leudante; 150 g de manteca; sal; 3 huevos; ½ taza de leche. Relleno: 1kg de cebolla; 2 dientes de ajo; 1 cda de aceite; 50 g de manteca; sal y pimienta; 2 latas de atún en aceite; 2 huevos duros; 1 lata de morrones; 1 huevo batido.

Modo de preparación: formar la masa y preparar el relleno. Armar la empanada, pincelarla con el huevo batido y llevar al horno.

Audilio Carucci

*Secretario General de Cultura y Extensión Universitaria
Universidad Nacional del Sur*

Receta N° 14

Bagna cauda

Origen: abuela italiana (piamontesa).

Ingredientes: 1 cabeza de ajo, 10 filetes de anchoa, 300 ml de aceite de oliva, 100 ml de crema de leche, 1 nuez de manteca, verduras cocidas (cardo, repollitos de bruselas, coliflor, pencas de acelga, para, alcauciles y otras a gusto), verduras crudas (apio, hinojo, morrones, champignones, y otras a gusto), pan.

Modo de preparación: colocar una nuez de manteca y un poco de aceite en una cacerola y cocinar a fuego lento el ajo picado finito y agregar las anchoas, hasta que todo se deshaga formando una pasta. Añadir el resto del aceite, mezclar bien y agregar la crema. Llevar a la mesa en hornillos especiales (forneletto) a razón de uno por cada comensal o cada dos comensales. También se puede hacer en una fondue para varias personas. Colocar los vegetales en trozos como para un bocado cada uno en un recipiente.

Nelly Conti

Receta N° 15

Polenta con repollo

Origen: abuela italiana (piamontesa).

Ingredientes: 500 g de harina de maíz; 1 costilla de cerdo por persona; ½ chorizo de cerdo por persona; 200 g de panceta; 2 cebollas; 4 dientes de ajo; caldo de ave; agua; 2 hojas de laurel; 1 cda de orégano; 2 zanahorias; queso rallado; 1 repollo grande o 2 medianos.

Modo de preparación: sofreír en una cacerola bien grande las cebollas y el ajo picado grueso. Agregar los chorizos, la panceta y las costillas. Una vez cocidos agregar el repollo cortado en tiras finas, las zanahorias en rodajas y las especias. Cocinar a fuego medio hasta que el repollo esté

transparente (se va a reducir mucho). Servir sobre la polenta cocida según instrucciones del envase. Si se desea, espolvorear con un buen queso rallado.

Ingredientes afectivos: “la nona decía que después de un día de trabajo en el campo, se reunían los vecinos después de cenar en la stalla (lugar donde se guardan los animales). Las mujeres tejían, los hombres fumaban su pipa y charlaban. Cuando se hacía tarde y sentían apetito, uno iba a buscar salame, otro el pan e iban a la quinta a sacar un repollo debajo de la nieve, lo sacudían y hacían una gran ensalada donde todos comían”.

Nelly Conti

Receta N° 16

Albóndigas hindues

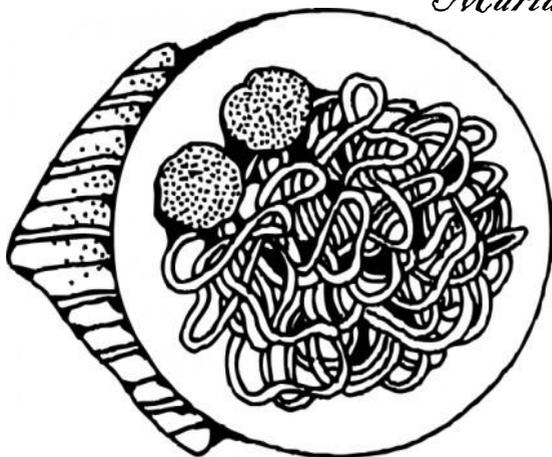
Origen: “esta receta la tomó mi mamá de una amiga de mi abuela, la cual era descendiente de españoles”.

Ingredientes: 4 cucharadas colmadas de harina de garbanzos; 200 g de zanahoria; 200 g de papa; 200 g de zapallito; condimento a gusto (ajo, perejil, pimienta, orégano).

Modo de preparación: rallar la zanahoria, el zapallito y la papa, mezclar todo y agregar el condimento. Armar las albóndigas chiquitas y pasarlas por harina de garbanzos. Freirlas en aceite. Hacer un tuco con verdeo, morrón rojo o verde, zanahoria rallada, etc. Condimentar con albahaca,

pimentón, laurel. Agregar $\frac{1}{2}$ taza de caldo. Colocar las albóndigas en el tuco preparado. Se puede acompañar con arroz o tallarines.

María Lucía Martínez



Receta N° 17

Comida oriental

Origen: oriental con adaptaciones propias.

Ingredientes: 12 a 15 gotas de aceite de oliva; 1 cebolla verdeo; 1 cebolla mediana; 1 puerro; $\frac{1}{2}$ zanahoria; $\frac{1}{2}$ zapallito grande; $\frac{1}{2}$ berenjena; 8 chauchas; $\frac{1}{2}$ choclo; 15 tomates cherries; $\frac{1}{2}$ morrón rojo; 1 ramita fresca de orégano; 6 hojas de laurel fresco; 1 diente de ajo; sal; 4 granos molidos grueso de pimienta negra; 1 tacita de té de quinoa; 1 cda sopera de girgolas; 1 cda sopera de shitake; 1 cda sopera de hongos de pino; 10 olivas sin carozo; 1 cda sopera de almendras; 1 cda

sopera de nueces; 1 cda sopera de chia; 1 cda sopera de germen de trigo.

Modo de preparación: poner el aceite en una sartén de teflón o un wok, agregar todos los vegetales lavados y cortados en gajos o cubos de 2 cm, las aromáticas y la sal. Revolver todo bien y colocar a fuego fuerte por 5 minutos bien tapado. Seguir revolviendo con cuchara de madera aproximadamente por 7 a 8 minutos hasta que quede “al dente”. Antes de servir incorporar la quinoa hervida, los hongos secos e hidratados y en forma de lluvia las nueces cortadas en cuatro, las almendras y las olivas cortadas al medio. Opcional: al servir agregar en forma de lluvia 1 cda sopera de chia y una de germen de trigo.

Olga Isabel Serra

Receta N° 18

Fideos con brócoli

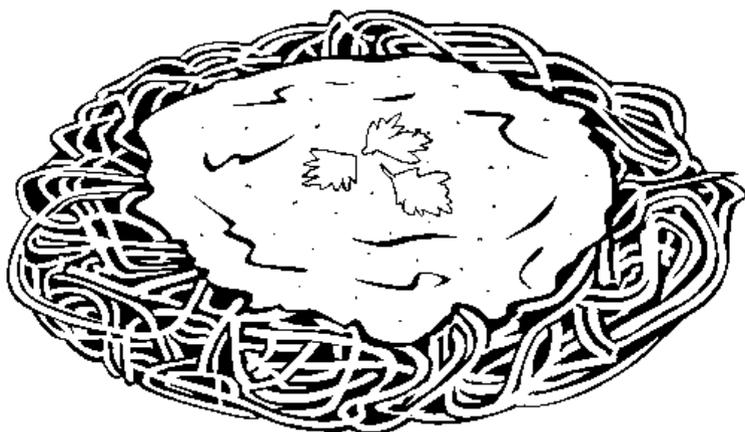
Origen: abuela italiana.

Ingredientes: fideos cantidad necesaria; brócoli a gusto; ajo a gusto.

Modo de preparación: cocinar los brócolis en abundante agua, cuando falte poco para su cocción completa agregar la pasta. Aparte dorar apenas los ajos en aceite. Agregarlos a la pasta con brócoli en la fuente.

Ingrediente afectivo: “esta receta la trajo mi abuela de Italia en 1905, hoy me alegra mucho ver a mis nietos comerla con alegría”.

Lidia Tortosa



Receta N° 19

Cullurume y emullata

Origen: abuela del marido italiana.

Ingredientes: 1 kg de harina 0000; 100 g de levadura; agua caliente. Cullurume: hojas de acelga; papa; cebolla; queso rallado; sal y pimienta; aceite de oliva. Emullata: 6 chorizos blancos; 1 chorizo colorado; panceta salada; aceitunas negras.

Modo de preparación: amasar y estirar. Colocar en crudo cualquiera de los dos rellenos, doblar la masa y cocinar al horno.

Josefa Vecchio

Receta N° 20

Paella a la valenciana

Origen: suegro español.

Ingredientes: 1 pollo; 500 g de carne de cerdo; aros de calamar; 1 lata atún; 1 langostino grande sin pelar por persona; 300 g de langostinos pelados; 300 g de mejillones; 1 diente de ajo por persona; 2 morrones rojos, 2 morrones verdes; 300 g de chauchas; 1 lata de arvejas; 1 lata de corazón de alcaucil; 1 pocillo de arroz largo fino por persona más un pocillo extra; caldo (hacer un caldo con verduritas, huesos de pollo y 1 cubito de caldo de gallina, agregar azafrán); pimentón.

Modo de preparación: sofreír en aceite de oliva los ajos y los morrones, retirarlos. Sofreír las chauchas en ese mismo aceite, retirar. Luego sofreír el cerdo y el pollo (ambos cortados en presas pequeñas) por separado y reservar. Una vez que se ha sofrido todo se debe colar el aceite. A la hora que se considere puede iniciarse la cocción del arroz, se sofríe el arroz espolvoreado con abundante pimentón, cuidar

que no se queme el arroz ni el pimentón. Una vez dorado agregar el caldo caliente (calculando dos pocillos por cada uno de arroz), luego sin revolver agregar las verduras (reservar algunas tiras de morrón para decorar una vez terminada la cocción) y las carnes y los mariscos (los anillos de calamar deben ser hervidos por cinco minutos antes de agregarlos a la paella), controlar el punto del arroz y si hiciera falta agregar más caldo alrededor del borde de la paella. Cuando el arroz está a punto agregar las arvejas, los alcauciles, los aros de calamar y el atún desmenuzado. Decorar con los langostinos y las tiras de morrones. Dejar descansar sin revolver la paella unos cinco minutos. Luego mezclar y servir. Se puede acompañar con alioli que se prepara con mayonesa y ajo picado.

Ingrediente afectivo: “la paella que está todavía en uso en nuestra familia, fue traída desde Valencia por mi suegro y su familia en el año 1911, y la trajeron a Argentina como un bien muypreciado. Esa paella fue pasando de generación en generación y ahora está en poder de mi hija mayor y su familia en Pigué. Un dato curioso es que a pesar de tener más de 100 años está en perfecto estado”.

Martha Susana Warnes

Receta N° 21

Albóndigas de papa

Origen: madre italiana.

Ingredientes: 1 kg de papas; 2 huevos; 50 gr de queso de rallar; pan rallado en cantidad necesaria; sal y pimienta a gusto.

Modo de preparación: hervir las papas y hacer un puré. Colocar los huevos, el pan rallado y el queso hasta unir. Tomar porciones con la mano y formar albóndigas, aplastarlas un poco. Pasarlas por pan rallado y freírlas en aceite.

Norma Lito

Postres y dulces

Receta N° 22

Helado de choclo

Origen: costumbre local, en un viaje a Brasil.

Ingredientes: 250 g de maíz blanco; 250 g de leche condensada; 300 g de crema de leche.

Modo de preparación: rallar el maíz blanco como para la humita, agregar la leche condensada y la crema de leche medianamente batida. Congelar en heladora.

Rosa Esther Fernández

Receta N° 23

Helado de yerba mate

Origen: de una revista argentina.

Ingredientes: 250 cm³ de mate cocido fuerte; 1 lata de leche condensada; 300 g de crema de leche.

Modo de preparación: mezclar el mate cocido fuerte con la leche condensada y la crema batida. Congelar en heladora.

Rosa Esther Fernández

Receta N° 24

Natilla de la abuela

Origen: abuela española.

Ingredientes: 1 l de leche; 4 cucharadas de azúcar; 3 yemas; 3 claras; 4 cucharadas de harina leudante; ½ taza de azúcar para el caramelo; canela para espolvorear.

Modo de preparación: se baten las 3 yemas con el azúcar hasta formar una crema bien clarita. Se agrega la harina leudante y un poco de leche, se sigue batiendo para que siga formándose la crema. Se pone el resto de la leche en una olla donde se va a cocinar la crema. Se agrega la crema y se revuelve hasta la disolución de la crema, estando aún la leche fría. Se cocina a fuego mínimo hasta que se espese, agitando suave y permanentemente para evitar formación de grumos. Se vuelca en una fuente. Se deja enfriar a temperatura

ambiente. Con la ½ taza de azúcar se hace un caramelo y en caliente se vuelca en la crema. Llevar a la heladera. Batir las claras a punto nieve y colocar en forma de copos sobre la crema. Espolvorear con canela.

Ingrediente afectivo: “los nietos alrededor de la abuela para comer “la raspadita” (lo que queda pegadito alrededor de la olla), nos peleábamos por comer un poquito de esa crema calentita. Un recuerdo hermoso de mi infancia”.

Norma Santiago

Receta N° 25

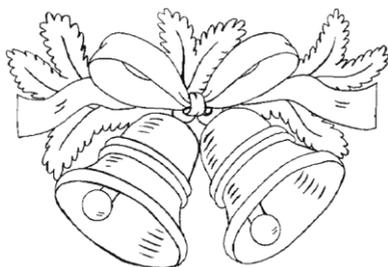
Stollen (Pan dulce alemán)

Origen: madre alemana.

Ingredientes: 1,2 kg de harina; 80 g de levadura prensada; ¼ l de leche templada; 250 g de margarina; 125 g manteca; 250 g de almendras; 250 g de pasas de uva; 250 g de cáscaras brillantadas; 200 g de azúcar; 4 huevos; 1 pizca de sal; ralladura de 1 limón; 1 cucharadita de café de cardamomo; una pizca de jengibre en polvo; una pizca de nuez moscada. Para la cubierta: 100 g de manteca; azúcar impalpable cantidad necesaria.

Modo de preparación: prender el horno y cuando este tibio apagarlo. Poner dentro la harina, dejarla un rato hasta que esté templada. En un bol, poner la levadura, disolverla con la

leche templada, agregar un poco de harina hasta formar una masa blanda. Tapar el bol, dejarla reposar hasta que doble su volumen, unos 20 minutos. En otro bol, poner el resto de la harina, espolvorear la sal fina, formar una corona y en el centro agregar el azúcar, la levadura, los huevos, la ralladura de limón, las semillas de cardamomo trituradas, el jengibre, la nuez moscada, las almendras molidas, la margarina y la manteca. Amasar todo junto. Debe quedar una masa blanda, pero armada. Una vez armada la masa estirla sobre la mesada e incorporar las pasas de uva y las cáscaras brillantadas. Amasar bien, hasta que queden las frutas bien integradas en la masa. Dividir en dos partes la masa obtenida. Estirar cada porción, doblarla en tres partes formando un pan alargado con cada porción en el que el doblez quede hacia arriba. Poner en una asadera cada stollen, tapar y dejar leudar. Mientras, prender el horno, a temperatura moderada. Una vez leudados, poner a cocinar unos 40 minutos. Pinchar con un palito en el centro, tiene que salir limpio. Sacar del horno, pincelar con el resto de manteca, espolvorear con azúcar impalpable, formar una gruesa capa, poner en el horno 5 minutos más. Sacarlos del horno y espolvorear con otro poco de azúcar impalpable.



Arturo Schroeder

Recetas para sanar



El uso de remedios de origen vegetal se remonta a la época prehistórica, y es una de las formas más extendidas de medicina, presente en todas las culturas conocidas.

La industria farmacéutica actual se ha basado en los conocimientos tradicionales para la síntesis y elaboración de fármacos, y el proceso de verificación científica de estas tradiciones continúa hoy en día, descubriéndose constantemente nuevas aplicaciones.

La inalterada tradición de uso en ciertas culturas de productos de origen vegetal en medicina y el concepto contemporáneo adverso hacia los fármacos sintéticos ha llevado a un resurgimiento de la herbología o fitoterapia. La creencia de que esta ciencia del uso extractivo de plantas medicinales se trata de "medicina natural" la ha dotado de un aura extra de salubridad que resulta incorrecta; en realidad, los compuestos empleados por los herboristas son en muchos casos los mismos que aparecen en los fármacos industriales, aunque mezclados con otras sustancias (lo cual muchas veces resulta beneficioso) y en dosis mucho menos precisas (lo cual es desventajoso). Los efectos secundarios provocados por los fármacos industriales son como mínimo igualmente frecuentes en la medicina herbal, y el

riesgo de reacciones adversas o confusiones en el uso también está presente.

La fitoterapia practicada actualmente se nutre tanto de la tradición herborística occidental —que se remonta a griegos y romanos— como de la tradición Ayurveda hindú y la herbolaria china; en éste último país, forma parte de las terapias empleadas en la salud pública, junto con otras prácticas relativamente novedosas en Occidente, como la acupuntura, la bioenergía y la aromaterapia, entre otras.

Tradición y medicina, mito y realidad, todo se entremezcla cuando surgen preparados, brebajes y hasta ritos que incluyen alguna planta con efecto medicinal. Algunos científicamente comprobados y muchos otros que aún hoy esperan su respuesta por parte de los investigadores... pero que maravillan al mundo cuando dan resultado. Compartimos algunas...

Receta N° 1

Afecciones de garganta

Origen: vecina italiana.

Ingredientes botánicos: yerba de la piedra.

Modo de preparación: hervir 1 cucharada en ½ l de agua.

Modo de uso: hacer gárgaras varias veces al día.

Ingredientes afectivos: “vino a visitarme una tía desde Bs. As. que se tenía que operar de la garganta y con esta medicina... nunca pasó por el quirófano!!! Así que mi familia siempre la adoptó”.

Alicia Argüello

Receta N° 2

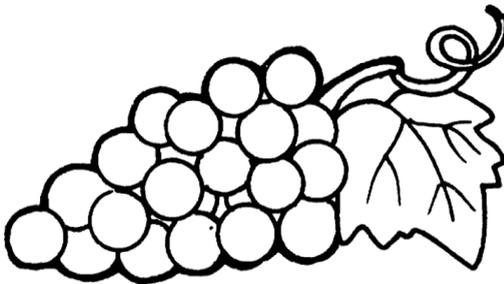
Gripe

Origen: abuela italiana.

Ingredientes botánicos: vino tinto.

Modo de preparación: hervir ½ l de vino tinto hasta que se reduzca a ¼ l.

Modo de uso: tomarlo bien caliente.



Rosa Aquilino

Receta N° 3

Colitis

Origen: abuela italiana.

Ingredientes botánicos: cáscara de granada.

Modo de preparación: poner a hervir la cáscara de la granada.

Modo de uso: tomar el agua como té hasta que se corte la colitis.

Rosa Aquilina

Receta N° 4

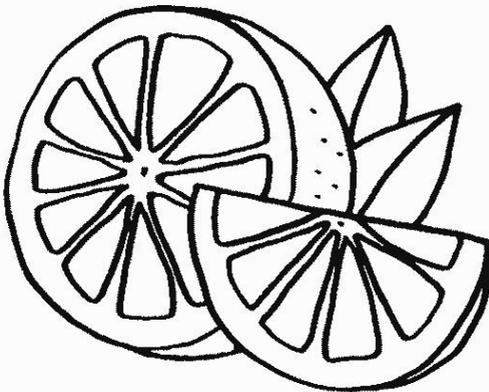
Afecciones de garganta

Origen: abuela italiana.

Ingredientes botánicos: tomillo, limón.

Modo de preparación: hervir el agua y verterla sobre 1 cucharada de tomillo. Dejar reposar 10 minutos y colar.

Agregar 1 cucharada de miel y el jugo del limón.



Rosa Aquilina

Receta N° 5

Diabetes

Origen: abuela italiana.

Ingrediente botánico: nogal; eucaliptus.

Modo de preparación: hervir 2 cucharadas soperas de nogal y 8 hojas de eucaliptus en 1 l de agua en un recipiente de acero inoxidable durante 10 minutos y colar.

Modo de uso: tomar 3 tacitas al día antes de las comidas hasta regular el nivel de la glucosa. Templar a baño maría antes de usar.

Rosa Aquilia

Receta N° 6

Insomnio

Origen: abuela italiana.

Ingrediente botánico: naranjas.

Modo de preparación: hervir en ½ l de agua la cáscara trozada de 2 naranjas durante 10 minutos. Dejar reposar y colar.

Modo de uso: beber antes de dormir.

Rosa Aquilia

Receta N° 7

Aromaterapia

Origen: abuela española.

Ingredientes botánicos: alhucema (lavanda).

Modo de preparación: cortar las flores de lavanda, dejarlas secar y colocarlas en bolsitas de tul.

Ingredientes afectivos: “mi abuelita española realizaba esto y con ellas perfumaba la ropa de los roperos, es uno de los recuerdos más presentes de mi infancia”.

María Nieves Barrera

Receta N° 8

Hernia umbilical

Origen: amiga italiana.

Ingredientes botánicos: planta de higuera.

Modo de preparación: apoyar la planta del pie del bebé sobre la corteza de una planta de higuera. Dibujar el pie completo (talón, planta, dedos) en su contorno. A continuación, con un elemento muy filoso cortar la corteza siguiendo el contorno del dibujo de manera que quede en forma permanente fijado en el árbol. Con el correr del tiempo, cuando por obra de la naturaleza el dibujo desaparezca (en el caso nuestro fueron años), desaparece la hernia.

Ingredientes afectivos: “una amiga nos comentó ese procedimiento para solucionar el problema umbilical que tenía

la segunda de mis tres hijas que era bebé y se curó cuando ya estaba cursando primer grado”.

María Nieves Barrera

Receta N° 9

Nervios

Origen: abuela española.

Ingrediente botánico: melisa.

Modo de preparación: preparar una infusión con dos cdtas de té de melisa en una taza de agua hirviendo.

Modo de uso: beber tres tazas por día.

Ingrediente afectivo: “es muy eficaz cuando se debe rendir un examen o ante un compromiso importante”.

María Nieves Barrera

Receta N° 10

Cuidado de los ojos

Origen: abuela española.

Ingredientes botánicos: eufrasia, llamada vulgarmente consuelo de los ojos.

Modo de preparación: en 1 l de agua hacer una infusión con 25 g de eufrasia (hojas).

Modo de uso: lavar los ojos con una gasa o algodón, 3 a 4 veces por día.

María Nieves Barrera

Receta N° 11

Próstata y psoriasis

Origen: abuela española.

Ingredientes botánicos: brusquilla.

Modo de preparación: 30 g de brusquilla (raíz) en una infusión de 1 l de agua hirviendo.

Modo de uso: beber 3 tazas por día.

María Nieves Barrera

Receta N° 12

Dolores reumáticos

Origen: desconocido.

Ingredientes botánicos: “aloe vera”.

Modo de preparación: macerar en un frasco de vidrio la parte viscosa del “aloe vera” y cerrar herméticamente. Se mantiene así.

Modo de uso: frotar en la parte afectada.

María Nieves Barrera

Receta N° 13

Dolor de oídos

Origen: abuela italiana.

Ingredientes botánicos: aceite de oliva, ruda.

Modo de preparación: en una cuchara de alpaca colocar aceite de oliva, hojas de ruda y calentar un poco.

Modo de uso: colocar una o dos gotitas en un algodón para introducir en el oído a modo de gotero.

Ingrediente afectivo: “los encuentros con la abuela tenían siempre un olorcito a plantas que te fa bene decía... Era un clásico eso... porque viajar en tren a Buenos Aires, en vacaciones de invierno, nos hacía llegar con frío y... dolorcitos que sabíamos que la abuela iba a curar”.

Lully Costa

Receta N° 14

Antiséptico

Origen: abuela italiana.

Ingredientes botánicos: alcanfor.

Modo de preparación: coser una bolsita de tela e introducir una pastilla de alcanfor dentro.

Modo de uso: prender la bolsita con un alfiler de gancho en la camiseta.

Ingrediente afectivo: “mi abuela no sabía leer ni escribir, pero era tan sabia como los más leídos... Recuerdo que en la década del 50 azotó al país la Poliomiélitis, los miedos eran el común denominador en todas las familias. Mi abuela nos hizo bolsitas de alcanfor a mi y a mi hermano. No olíamos muy bien que digamos... pero hoy aún me pregunto... sabría la abuela de sus propiedades para favorecer la circulación de la sangre, como antiséptico, desinflamatorio, y tantas más... o nos lo ponía como talismán para ahuyentar la enfermedad?? Gracias a Dios, en la familia no tuvimos enfermos de Polio, será casualidad o causalidad. En casa la bolsita de alcanfor es bienvenida.”.

Zully Costa

Receta N° 15

Emoliente

Origen: desconocido.

Ingredientes botánicos: “aloe vera”.

Modo de uso: cortar la hoja más pegada al suelo, quitarle las puntas y los costados, abrirla al medio y frotar en la piel.

Ingrediente afectivo: “durante mi infancia y juventud los veranos al sol eran bravos... más la naturaleza nos brinda la posibilidad de soportar. La piel de toda la familia agradecida con la caricia del aloe”.

Zully Costa

Receta N° 16

Uñas

Origen: compañera de trabajo.

Ingredientes botánicos: ajo.

Modo de uso: frotar todas las noches un diente de ajo en las uñas.

Ingredientes afectivos: “mi compañera creo que dormía con guantes y con un broche en la nariz.... Ah! Y en ese entonces era soltera... la cuestión es que tenía uñas hermosas y agallas, porque yo sigo teniendo uñas cortitas, no me banco el olor, pero... nobleza obliga, se los cuento, se que funciona y quizás ustedes no tengan ñañas con los aromas”.

Zully Costa

Receta N° 17

Caída del cabello

Origen: cuñado.

Ingredientes botánicos: ortiga.

Modo de preparación: hervir hojas de ortiga en agua.

Modo de uso: hacer fricciones en el cuero cabelludo.

Ingredientes afectivos: “la paciencia de mi cuñado Tití se vio premiada, le creció cabello donde había desaparecido. Y a mi eso me llevó a hacer lo mismo. Junto ortiga la guardo para cuando el invierno la hace desaparecer, y siempre tengo, para

hervir una olla con agua y sus ramitas secas, la filtro con un colador de tela y con esa agua me lavo la cabeza... y les puedo decir, sin falsa modestia, que mi pelo está hermoso, crece y no se cae, y... eso que lo llevo hace unos cuantos años... jajajajajaja”.

Lusly Costa

Receta N° 18

Dolores varios (musculares, huesos, cintura)

Origen: abuela española.

Ingredientes botánicos: “aloe vera”.

Modo de preparación: disolver aspirinas, cortar el “aloe vera” en fetas y cubrir con alcohol. Dejar reposar.

Victoria Dimarco

Receta N° 19

Circulación y dolores reumáticos

Origen: suegro de etnia desconocida.

Ingredientes botánicos: “aloe vera”.

Modo de preparación: extraer la pulpa del “aloe vera”, licuarla y agregar miel y una bebida alcohólica (whisky), volver a licuar unos segundos más.

Modo de uso: tomar una copita a la mañana.

Ingredientes afectivos: “lo tomó mucho tiempo mi suegro, al que quería mucho y hoy lo tomo yo. Nunca pensé que lo iba a tomar, pero los años pasan y los dolores llegan... jajajajaja!!!”

Noemí García

Receta N° 20

Dolor de rodilla

Origen: programa televisión español.

Ingredientes botánicos: ortiga.

Modo de uso: castigar la rodilla con ramas de ortiga durante unos 3 a 4 minutos por vez y por día, durante unos 10 días. La acción produce una mezcla de dolor-ardor y picazón, quedando la rodilla primero descolorida y con pequeña inflamación superficial, que a los pocos minutos toma un color rojo claro, que luego va desapareciendo, sin sumar otro malestar.

Ingredientes afectivos: “luego de realizar esta técnica el tiempo estipulado, nunca más me molestó la rodilla, hoy hace unos 12 años y sigo caminando perfectamente”.



Carlos López

Receta N° 21

Anemia

Origen: abuela española.

Ingredientes botánicos: raíces de alcauciles.

Modo de preparación: hervir 20 g de raíces de alcauciles en 1 l de agua durante 5 minutos. Dejar reposar hasta que se haya enfriado, colar y endulzar con miel.

Dosis: tomar tres vasos al día.

Ingredientes afectivos: “lo hacía mi abuela cuando me quedaba con ella”.

Elvica Machado

Receta N° 22

Calambres

Origen: amiga española de la abuela.

Ingredientes botánicos: aceite de oliva y tomillo.

Modo de uso: masajear la planta de los pies con aceite de oliva y luego introducir los pies en agua caliente. Tomar cada día una infusión de tomillo.

Elvica Machado

Receta N° 23

Ardor y acidez de estómago

Origen: persona india del campo de los abuelos.

Ingredientes botánicos: limón.

Modo de preparación: disolver en ½ vaso de agua templada 1 cda de bicarbonato de sodio, dejar reposar 10 minutos y añadir el jugo de ½ limón.

Modo de uso: preparar e ingerir tantas veces como aparezcan los ardores o la acidez de estómago.

Elvica Machado

Receta N° 24

Tos, bronquitis, asma

Origen: vecina italiana.

Ingredientes botánicos: mandarina, canela, romero, eucalipto.

Modo de preparación: cocinar un vaso de jugo de mandarina, dos cucharadas de azúcar o miel, canela, romero, eucalipto y cáscara de mandarina. Prepararlo el mismo día. Hervir en vasija enlozada y colar.

Modo de uso: tomar varios pocillitos calientes en el día.

Hebe Medori

Receta N° 25

Calmante

Origen: bisabuela italiana del marido.

Ingredientes botánicos: caléndula.

Modo de preparación: moler 250 g de flores de caléndula y mezclar con ½ l de aceite de oliva y dejar macerando al sol durante dos semanas agitando el tarro todos los días. Finalizado este plazo colar, calentar a fuego lento y derretir 30 g de cera virgen poco a poco revolviendo. Colocar en tarritos de vidrio bien limpios.

María Ester Oviedo

Receta invitada N° 4

Espolones

Origen: amiga árabe de la familia.

Ingredientes botánicos: “hoja de tuna”.

Modo de preparación: cortar una “hoja de tuna”, retirarle cuidadosamente las espinas. Colocar el pie afectado con el espolón sobre la “hoja de tuna” y recortar minuciosamente la silueta completa. Luego colgar la silueta “calcada” en un lugar oscuro, seco y por el que no transite mucha gente. Dejarla de esta forma por un tiempo hasta que se seque la “hoja de tuna”, en ese momento habrá desaparecido el espolón. En

algunos casos exactamente en la zona de la silueta donde la persona tiene el espolón nace un brote de la planta.

Vanesa Pérez Cuadra
Docente de UPAyG
Universidad Nacional del Sur

Receta N° 26

Digestivo

Origen: abuelos de origen español.

Ingredientes botánicos: té en hebras; cedrón; menta; cáscara de naranja o rodajas de limón con cáscara.

Modo de preparación: hervir el agua en una olla de tamaño mediano, dejar reposar unos minutos (después del hervor), agregar el té en hebras (proporción de acuerdo a la cantidad de agua), agregar hojas de cedrón y menta, luego las cáscaras de naranja o limón (a gusto). Dejar en reposo, una vez preparado pasar a un jarro (tamaño de acuerdo a la infusión preparada). Usar bombilla.

Modo de uso: tomar a la noche después de cenar.

Ingredientes afectivos: “en reuniones familiares en invierno después de cenar se preparaba esta exquisita infusión, y en charlas y juegos de cartas (participábamos todos), se pasaba el jarro y se tomaba con bombilla. Hermosos momentos que

aún añoro y recuerdo con mucho amor a mis abuelos tan sabios y afectuosos para todos nosotros”.

Susana Josefa Ruano

Receta N° 27

Consejos tilcareños

Origen: abuela tilcareña (medicina andina).

“Paico” pa’ la pancita de los bebés.

“Quimpe” pa’ lavar las infecciones.

“Carqueja” pa’ los cólicos del hígado.

“Cola de caballo” pa’ los cólicos del riñón.

“Alfilerillo, rica-rica y menta” pal estómago.

“Alucema” pa’ aspirar y mejorar el ánimo.

“Té oscuro” pa’ los cólicos intestinales (diarrea). Hacer un té bien oscuro (cargado) y azucarado con azúcar quemada en las brasas.

“Sahumerios” quemar en las brazas o en la llama de la cocina azúcar y cáscara seca de naranja.



Ester Saiz

Receta N° 28

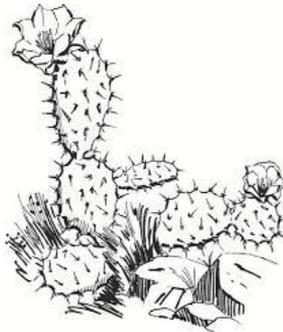
Tos

Origen: madre alemana.

Ingredientes botánicos: “hoja de tuna”.

Modo de preparación: cortar en cubos la “hoja de tuna”, previamente quitarle las espinas. Poner en un bol, espolvorear o cubrir con el azúcar o miel. Dejar toda la noche y colar.

Modo de uso: tomar una cucharada por día, si el niño es pequeño una cucharadita.



Arturo Schroeder

Receta N° 29

Afecciones cutáneas (granos, erupción, manchitas)

Origen: libro antiguo (1930) heredado del tío padrino.

Ingredientes botánicos: limón.

Modo de uso: frotar sobre la piel afectada.

Marta Ester Seijas

Receta N° 30

Bronquitis

Origen: libro antiguo (1930) heredado del tío padrino.

Ingredientes botánicos: limón, cebolla, ajo.

Modo de preparación: exprimir el jugo de limón, rayar una cebolla y un ajo. Mezclar los jugos y luego tomarlo.

Marta Ester Seijas

Receta N° 31

Digestivo

Origen: libro antiguo (1930) heredado del tío padrino.

Ingredientes botánicos: limón, té.

Modo de preparación: partir el limón en cuatro, ponerlo a hervir con hojas de té. Luego tomar con bombilla.

Ingredientes afectivos: “aquí está el mejor té digestivo después de una buena comida. Mis recetas fueron heredados del libro de mi tío padrino que me encantaba leer cuando iba de vacaciones a su campo, por eso hoy es mío porque mi prima sabía el placer de hojearlo siempre”.

Marta Ester Seijas

Receta N° 32

Usos varios

Origen: receta propia.

Ingredientes botánicos: yerba mate, cola de caballo, anís estrellado, hierbas medicinales para cada caso (sanguinaria, menta, te del burro, cedrón).

Modo de preparación: mezclar los ingredientes y preparar el mate.

Ingredientes afectivos: “con hierbas digestivas invito a mis amigas, en general es muy bien recibido... es el mate de Lidia”.



Lidia Tortosa

Receta N° 33

Parásitos

Origen: madre italiana.

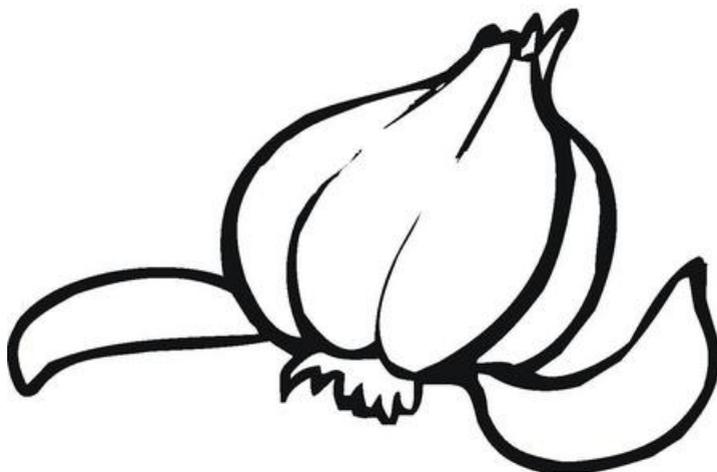
Ingredientes botánicos: ajo.

Modo de preparación: colocar uno o dos dientes de ajo machacado en un vaso de agua y dejarlo toda la noche.

Modo de uso: tomar por la mañana y por tres días una cucharada sopera del preparado.

Ingredientes afectivos: “cuando yo era chica y de noche castañeaba los dientes me daban este preparado que era para curara las lombrices”.

Norma Lito



Índice alfabético de autores

Alcaraz, V.....	29
Aquilia, R.....	47-49
Argüello, A.....	47
Barrera, M. E.....	20
Barrera, M. N.....	20-22, 50-52
Bule, E. H.....	29-30
Cambi, V.....	30
Carucci, C.....	30-32
Conti, N.....	32-34
Costa, Z.....	53-56
Dimarco, V.....	56
Fernández, E.....	23-24
Fernández, R. E.....	40-41
García, N.....	56-57
Gergurich, N.....	24
López, C.....	24-25, 57
Machado, E.....	58-59
Martínez, M. L.....	34-35
Medori, H.....	25-27, 59
Oviedo, M. E.....	60
Pérez Cuadra, V.....	60-61
Ruano, S. J.....	61-62
Saiz, E.....	62
Santiago, N.....	41-42

Schroeder, A	42-43, 63
Seijas, M. E	63-64
Serra, O. I.....	35-36
Tortosa, L.....	28, 36-37, 65
Vechio, J	37-38
Warnes, M. S.....	38-39
Zito, N.....	40, 65-66

ISBN 978-987-28987-1-7

