



La gastronomía está cobrando cada vez mayor importancia como nuevo producto del turismo cultural. Es por ello, que iniciamos el desarrollo del TURISMO GASTRONÓMICO EN LA PROVINCIA DE MISIONES, con la búsqueda de sus raíces culinarias.

En el Congreso sobre Turismo Cultural realizado en La Habana Cuba, organizado por la Unesco, se elaboro un documento base que definía a las recetas de cocina como un bien cultural tan valioso como un monumento.

A través del tiempo, los habitantes de la región sintetizaron en sus platos, parte de su cultura y lo que la naturaleza les brindo. La gastronomía de la provincia, hace referencia al legado cultural e histórico y a las tradiciones heredadas de los aborígenes guaraníes.

La cocina misionera es un símbolo y un reflejo de su historia, que invita a los visitantes a experimentar una singular fusión de colores, aromas y sabores.



La Chipera de Arela Aretz

"...Cuando llevo en la cabeza mi canasto de chipa.  
Es mi cuerpo una palmera que se quiebra al caminar.  
Si me dicen adiós reina les contesto yo al pasar.  
Mi corona es mi canasto... mi canasto de chipa...".

Chiperita  
(Polka de F Pane y M González).

## yerba mate



Esta especie, era consumida en forma de infusión por los pueblos indígenas antes de la llegada de los españoles; quienes apreciaban su sabor y su capacidad para aumentar la resistencia física y disminuir la sensación de hambre.

Dotada de un poder estimulante y astringente, es una de las especies vegetales más importantes que componen, valorizan y enriquecen la flora autóctona.

Planta americana que se ha adaptado a zonas tropicales de Asia y África, cultivada incluso en islas del Pacífico.

Existen dos grandes grupos, mandioca mansa o dulce y brava o amarga, los tubérculos de las primeras se consumen cocidos, hervidos o asados, en cambio los tubérculos de la mandioca brava se utilizan solamente para hacer almidón o fariña.



## poroto

Nativa de América, es una planta rastrera de la familia de las leguminosas.

De fácil cultivo, sus cualidades nutritivas varían de acuerdo con la variedad, en general todos contienen proteínas, sales minerales, calcio y hierro y vitaminas del complejo B.

## mandioca



Es una leguminosa de origen americano, de procedencia guaraní, llegando a cultivarse en otras regiones del continente. En México se lo conoce con el nombre de cacahuete de la voz náhuatl y en guaraní se lo llama manduví.

Es una gramínea de origen americano.

En México ha sido el alimento básico del pueblo siendo un importante factor en el desarrollo de su cultura y en la alimentación de Sudamérica, es de gran importancia y elemento de subsistencia en las culturas aborígenes.

Ellos, solían ablandar el maíz para hacerlo comestible y lo dejaban en remojo toda la noche en una solución de ceniza o cal. De esta manera, se libera la niacina que no estaba disponible para ser utilizada por el organismo y el triptófano (un aminoácido a partir del cual se puede formar niacina en el interior del organismo).

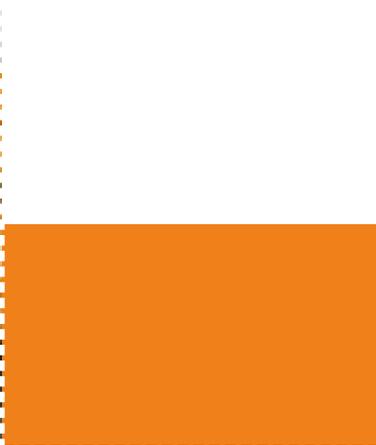
Tiene numerosas aplicaciones culinarias ya sea usando sus granos secos en la preparación de harinas o como legumbre, cuando están frescos. Tiene un alto valor nutritivo, muy rico en grasas y sales minerales, principalmente hierro, fósforo y magnesio.



## maíz



## mani





Museo Histórico & Arqueológico  
*Andrés Guacurari*

PROGRAMA  
“El Museo y la Cocina, Patrimonio Cotidiano”

Sala Arturo Gastaldo  
General Paz 1865. Posadas. Misiones.  
Tel: 0376 4447373

Coordinadora del Proyecto: Conservadora de Museos Elba González  
Asesora de Arte Culinario: Ana María Fiaccadori  
Directora General de Patrimonio Cultural y Museos: Lic. Martha Bordenave  
Colaboradora: Nelly Beatríz Rojas

# Reviro



## Ingredientes:

Harina  
Sal  
Agua

*Para preparar la masa se mezcla la harina con la sal y el agua, hasta formar una masa bien blanda. Formar un bollo, la masa es similar a la de la torta frita.*

*Calentar en una olla (preferentemente de hierro con fondo curvo) un poco de grasa y cuando esta tibia poner el bollo entero de masa adentro, aplastarlo y cuando está dorada la parte de abajo, darlo vuelta.*

*Con una cuchara de madera ir golpeando despacito la masa hasta que se vaya partiendo en pedacitos, de esta manera se va cocinando el resto de la masa.*

*Una vez que la masa queda granulada y dorada, dejar un ratito más en el fuego hasta que se cocine toda.*

*En Misiones se llama reviro "la comida de los pobres"; era la comida tradicional en los obrajes madereros.*

*Se acostumbra acompañar con mate cocido.*

# Mbeyú



## Ingredientes:

2 tazas de almidón  
1 taza de queso fresco desmenuzado  
1/4 taza de manteca o grasa  
1 cucharadita de sal  
Agua o leche si hiciera falta

*Poner el almidón y la sal en un recipiente profundo, agregar el elemento graso elegido (manteca, grasa o aceite) y comenzar a incorporarlo con los dedos. Agregar el queso en trocitos y seguir mezclando hasta que quede como arena húmeda. Solo si hace falta, si está muy seca la masa, agregar algo de agua o leche. Llevar al fuego una sartén engrasada y cuando esté caliente ir esparciendo la masa, como si echáramos arena, hasta que el fondo quede cubierto, aplastar con una cuchara de madera y dejar que se dore bien. Dar vuelta el mbeyú para que se dore también del otro lado y ya esté listo para comerlo calentito, con un buen mate cocido.*

# Yopará



*Poner en remojo los porotos y el maíz en recipientes separados (4 hs por lo menos). Poner a hervir, en agua fría sin sal, el maíz y los porotos separadamente.*

*Freír la cebolla picada en el aceite, cuando está transparente salar y agregar el zapallo cortado en trozos.*

*Cuando el maíz está casi a punto, incorporarlo a la cebolla con zapallo, y seguidamente al poroto con el agua de cocción.*

*Agregar sal si hiciera falta, el orégano y la cebollita de verdeo.*

*Finalizar la cocción.*

*Variante con carne:*

*Al freír la cebolla, agregar la carne cortada en trozos (300 gs. Aprox) y continuar como en la preparación anterior.*

*Tradicionalmente se hace con carne seca y a veces se agrega mandioca o batata. Los ingredientes imprescindibles son el poroto y el maíz, las variantes y condimentos dependen generalmente de los elementos con que se cuenta.*

*Ingredientes: Para 6 porciones:*

*½ Kg. de porotos negro o colorados*

*½ Kg. de Maíz blanco*

*½ Kg. de zapallo*

*½ Kg. de cebolla*

*2 tazas de cebollitas de verdeo picadas*

*1 cucharada de orégano seco*

*Sal*

*Aceite*

# Caburé



*Ingredientes:*

*150 gs de grasa o manteca*

*4 huevos*

*150 gs de queso de campo o queso fresco*

*1 taza de sal muera*

*1 cdita de anís (optativo)*

*1 Kg de almidón aprox.*

*Mesclar los ingredientes, agregando por último el almidón. Se puede reemplazar la sal muera por leche y sal, en este caso se debe cuidar mucho al coser, pues la leche hace que se dore más rápido. Queda una masa dura, seguir amasando, sin agregar agua, hasta que quede tierna.*

*Tomar un palo, ferrarlo con la masa hasta unos 5 cm, más o menos. Cocinar dando vueltas sobre rescoldo (brasa con carbón) hasta que estén doradas y la masa cocida (se sabe cuando se desprenden del palo).*

*El almidón de mandioca es la fécula de mandioca, en guaraní, aramiró.*

*Para obtenerla se ralla la mandioca cruda y pelada.*

*La pulpa obtenida se mezcla con agua y se filtra con un lienzo fino.*

*Se deja de cantar el líquido en un recipiente, en el fondo queda el almidón.*

*Se saca el líquido amarillento de la superficie y la fécula húmeda se pone a secar al sol sobre lienzos, una vez seca, quedan terrones blancos y duros que se muelen hasta que quede un polvo muy fino que se utiliza en distintas preparaciones.*

# Hu ñiti Manduvi



## Ingredientes:

Maní  
Maíz  
Azúcar

*En guaraní "hu ñiti" (harina de maíz) "manduvi" (mani), es un alimento hecho con harina de maíz, azúcar y maní tostado.*

*Para prepararlo se asa a las brasas las mazorcas de maíz, o se tuestan los granos en una sartén, revolviendo continuamente para que no se queme. Cuando se ponen crocantes y comienzan a liberar el almidón, están listos. Se desgranan las mazorcas tostadas, fritando una s contra otras.*

*Los granos tostados se muelen en un mortero o en un molino hasta que adquieran una consistencia de harina más o menos fina. Cuanto más lento se muele, mejor aroma, sabor y textura presenta.*

*Tostar el maní pelado, al horno o en una sartén removiendo siempre para que se cocinen en forma pareja. Quitar la película marrón que cubre los granos y pasarlos también por el molino o mortero.*

*Mezclar las dos preparaciones en igual proporción, agregando azúcar a gusto, revolviendo con una cuchara de madera.*

*Guardar la preparación en frascos bien cerrados. Se puede consumir con leche, cremas, ensalada de frutas, o con mate cocido como una golosina muy nutritiva.*

# Mermelada de Mamón



## Ingredientes:

Mamón (elegir frutas apenas maduras)  
Azúcar  
Clavos de olor o la cáscara de un limón

*Pelar las frutas, cortarlas en cuartos, quitar las semillas. Cubrir de agua fresca los trozos de mamón pelados y sin semillas, dejándolos varias horas, cambiando cada tanto el agua.*

*Ecurrir y rallar la fruta, pesarla y agregar el mismo peso de azúcar, cubriendo la fruta, incorporar el clavo de olor o la cáscara de un limón entera para perfumar la mermelada, llevar al fuego.*

*Cocinar hasta que adquiera el punto de mermelada y queda traslúcida, esto se sabe cuando al poner en un plato una cucharadita de la preparación y se lo inclina, ésta no se desliza.*

*Sacar la cáscara de limón o los clavos de olor y envasar en frascos esterilizados.*

# Maíz Pororó



## *Ingredientes:*

*Maíz pisingallo (250 gs)*

*½ tasa de aceite*

*Sal o azúcar para condimentar*

*Calentar la sartén o cacerola donde se lo va a hacer, preferentemente de hierro o al menos con una tapa pesada.*

*Poner el aceite, calentar 2 minutos.*

*Verter el maíz y tapar inmediatamente.*

*Sacudir suavemente, cuidando que no se destape el recipiente, cuando deje de hacer ruido al reventar los granos, retirar del fuego.*

*Ponerlos en una fuente y condimentarlos con sal o azúcar.*

En guaraní avatí pororó (maíz que crepita, que chisporrotea). Conocido también como rosetas o palomitas de maíz.

Se elaboran con un tipo especial de maíz, pisingallo, que al calentarse se abre quedando como copos blancos. Aunque su consumo es muy popular contienen menos nutrientes que el maíz fresco o la harina de maíz.

# Licor de yerba



## *Ingredientes:*

*½ Litro de aguardiente de caña*

*6 cucharadas de yerba mate*

*½ Kg de azúcar*

*½ Litro de agua*

*Remojar la yerba en el aguardiente de caña, poner en un recipiente de vidrio bien tapado, para evitar que se evapore el alcohol.*

*Dejar reposar durante 8 días, moviendo la botella un poco cada día.*

*Poner en una cacerola el azúcar y el agua; colocar en el fuego y cuando rompa el hervor controlar hasta que se haga un almibar liviano, retirar y dejar enfriar.*

*Colar la maceración de yerba, luego pasar por una muselina, dejar reposar, para que los sedimentos se depositen en el fondo (siempre dentro de un recipiente tapado), trasvasar suavemente para que lo decantado no se vuelva a incorporar al líquido.*

*Agregar el almibar a temperatura ambiente, poco a poco, mezclando muy bien, pasar por un filtro y envasar en botellas esterilizadas, tapar muy bien y dejar un mes en reposo antes de consumirlo.*

# Chipa



*Mezclar la grasa o manteca con los huevos, agregar el queso desmenuzado, el almidón, la harina de maíz, la leche y la sal.*

*Amasar bien y formar chipas de unos diez centímetros de largo y cuatro centímetros de ancho.*

*Engrasar una chapa, cubrir con hojas de banano, poner las chipas sobre las mismas y llevar a horno bien caliente durante treinta minutos. Se sacan del horno y se las mantienen calientes, tapadas, hasta el momento de servir*

*Ingredientes (Para 30 chipitas medianas)*

*250 grs. de manteca o grasa*

*4 huevos*

*300 grs. de queso de campo o queso fresco*

*1 kg de almidón*

*1 taza de leche*

*2 cucharaditas de sal fina*



**“...Los panes de harina de las distintas harinas de maíz y mandioca que reciben distintos nombres en toda la geografía americana...”**

**...en los últimos siglos, sobrevive con el nombre de chipa y mbeju y es uno de los alimentos más antiguos que tiene la población americana.**

**Es una comida festiva y se la encuentra en todas las manifestaciones de la religiosidad popular”.**

## FUENTES

*Programa El Museo y la Cocina, Patrimonio Cotidiano. Museo Histórico y Arqueológico Andrés Guacurari.*

*Schlüter, Regina G. "Turismo y patrimonio gastronómico: una perspectiva" (2006). Centro de Investigaciones y Estudios Turísticos.*

*Miro Bars, Margarita: "Alimentación y Religiosidad paraguaya. Chipa - Pansagrado". (2001). Servi Libro.*

*Fiaccadori, Ana María: "Sabores regionales. La cocina del nordeste argentino" (1999). El Territorio.*

*Delgado, Cano Ramón: "YbyPorá, Misiones-Tierra sin Mal". <http://www.misionestierrasinmal.blogspot.com>*

*INPROTUR: <http://www.argentina.travel/es/gourmet/gastronomia>*