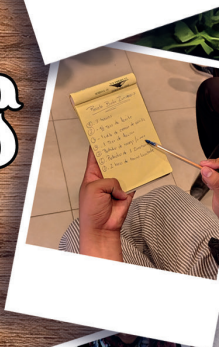




SABORES DE GÜEMIES

Recetario comunitario



IRRADIA RED

SABORES DE GÜEMES
RECETARIO COMUNITARIO

Mujeres de la comunidad de General Güemes

Sabores de Güemes : recetario comunitario. - 1a ed. - Villa Rosa : Ediciones Irradia, 2026.

76 p. ; 15 x 10 cm. - (En primera persona)

ISBN 978-987-48044-9-5

1. Comunidades. 2. Cocina Regional. 3. Participación Ciudadana.
CDD 641.5982

SABORES DE GÜEMES

Primera edición: abril 2026

Textos recetas: mujeres de la comunidad de General Güemes

Textos institucionales: Julia Pérez Bustillo

Edición y diseño: Ezequiel Verta

Irradia Red

www.irradia.red

comunicacion@irradia.red

ISBN: 978-987-48044-9-5

Queda prohibida la reproducción, parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor y/o del autor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

Hecho el depósito que indica la Ley 11.723.

ÍNDICE

PRÓLOGOS	7
INTRODUCCIÓN	19

RECETARIO

DULCE	29
Budín de zanahoria	30
Galletitas de limón y avena	31
Cheesecake de quesillo y dulce de cayote	32
Galletitas de avena y pasas de uva	34
Flan de quinoa	36
Budín de lentejas y cacao	38
Pasta dulce de porotos negros	40
 SALADO	 45
Bocaditos de coliflor con harina de garbanzo ...	46
Frittata de zucchini	48
Hamburguesas de porotos	50
Grisines de chía	51
Milanesas de soja	52
Muffins de zucchini y queso	54

Nachos de porotos blancos	56
Palitos salados de harina de garbanzo	58
Pan de papa para hamburguesas	60
Samosas de India	62
JUGOS	69
Jugo detox	70
Jugo detox y refrescante	71
Jugo exquisito	72

PRÓLOGOS

Los procesos comunitarios más valiosos no se construyen en soledad, ni desde un solo lugar, ni desde una sola voz. Se construyen cuando existen espacios de encuentro sostenidos en el tiempo, cuando diferentes actores se animan a dialogar y cuando la comunidad puede apropiarse de lo que está haciendo.

Sabores de Güemes es el resultado de uno de esos procesos; un recorrido que tuvo como punto de partida la cocina, la alimentación, las recetas compartidas, y que fue abriendo, paso a paso, un espacio más amplio de intercambio, organización y trabajo colectivo. Lo que hoy toma forma en este recetario es, además de un conjunto de preparaciones, la huella de un camino comunitario recorrido por mujeres de General Güemes que se reunieron, compartieron saberes, se organizaron y decidieron dejar un registro.

En Irradia entendimos, desde el inicio, que este tipo de experiencias se fortalecen cuando la comunidad es protagonista, pero también cuando distintos sectores acompañan desde su lugar, con compromiso y presencia. Por eso, el proceso de *Sabores de Güemes* contó con la participación de actores diversos. Además de la comunidad, como centro y motor, el municipio, ofreció espacios, acompañó en el abordaje territorial y puso a su disposición a la dirección de Bromatología. Y la empresa Jewell, por su parte, facilitó recursos y se involucró como parte activa del entramado local.

Esta colaboración intersectorial no es un detalle accesorio, es parte del sentido mismo del proyecto. Creemos que el desarrollo local se vuelve más sólido cuando se construyen puentes entre lo público, lo privado, la sociedad civil y las comunidades. Cuando esos vínculos se dan de manera respetuosa y sostenida, aparecen resultados concretos y se abren horizontes.

Este recetario tiene una voz principal, que es la voz de la comunidad. Son las recetas, los modos de hacer, los aprendizajes y las memorias

compartidas por las mujeres de Güemes. Pero quisimos también invitar a quienes acompañaron el proceso desde otros lugares a sumar unas palabras iniciales. No para desplazar ese protagonismo, sino para ampliar la mirada y dejar testimonio de lo que significa, para un municipio y para una empresa con actividad local, formar parte de una experiencia construida colectivamente.

Las páginas que siguen reúnen sabores, sí, pero también vínculos. Son un recetario, pero también un registro comunitario. Un libro que habla de alimentación saludable, de saberes heredados, de organización y de encuentro. Y que muestra que, incluso en los gestos más cotidianos, como cocinar juntas, puede abrirse un espacio para construir comunidad.

Desde Ediciones Irradia celebramos poder publicar este recetario como síntesis tangible de un proceso vivo. Ojalá que quien lo lea encuentre, además de las recetas, una invitación a seguir compartiendo, aprendiendo y construyendo en común.

IRRADIA RED

La historia de este recetario es, ante todo, una historia de construcción colectiva. Su evolución fue un camino hecho de encuentros, participación y diálogo, donde la comunidad fue encontrando su propia forma de organizarse y de trabajar en conjunto. Hoy, el resultado tangible es un libro que reúne recetas, saberes y experiencias, pero que también da cuenta de algo más profundo, que es la capacidad de una comunidad de unirse para crear algo propio.

Desde el municipio de General Güemes valoramos especialmente este proceso porque muestra lo que puede ocurrir cuando se generan espacios sostenidos de participación. El recorrido que permitió fortalecer vínculos, construir confianza y consolidar una experiencia compartida es lo que hoy se ha convertido en este recetario. Se expresa, en ese sentido, un

aprendizaje comunitario, el de la posibilidad de transformar lo cotidiano y cultural en una herramienta de organización y de encuentro.

Uno de los aspectos más valiosos de la experiencia es la apropiación que la comunidad tuvo sobre el proyecto. Fueron las propias mujeres participantes quienes definieron temas, secciones, modos de trabajo y decisiones concretas. Esa apropiación es lo que garantiza que lo construido tenga continuidad, que no sea algo pasajero y que pueda inspirar nuevas iniciativas en el futuro.

Desde una mirada estratégica, este proceso deja aprendizajes importantes para el desarrollo del territorio. En primer lugar, reafirma la importancia de la articulación entre actores diversos: el sector público, el sector privado, las organizaciones de la sociedad civil y la comunidad. Cuando esa articulación se da de manera respetuosa y con objetivos compartidos, se abren posibilidades reales para abordar desafíos complejos de forma integral y sostenible. En segundo lugar, demuestra el valor de la participación ciudadana y del diálogo como herramientas centrales para construir comunidad. Iniciativas

como esta no solo generan resultados concretos, también fortalecen capacidades locales, redes de trabajo y sentido de pertenencia.

General Güemes es una comunidad con una identidad marcada por la resiliencia, la solidaridad y el esfuerzo compartido. Experiencias como *Sabores de Güemes* expresan esa identidad y la refuerzan. Permiten reconocer lo que se construye día a día en el territorio, poner en valor saberes que muchas veces circulan de manera oral y cotidiana y generar orgullo por lo conseguido.

El intendente y todos los que formamos parte de su equipo y hemos hecho algún aporte a este proceso, celebramos este recetario como un testimonio de ese camino. Un libro que reúne sabores, pero también vínculos, memoria y trabajo comunitario. Y que muestra que, cuando una comunidad se organiza y distintos sectores acompañan, los resultados son posibles y dejan huella.

Diego Herrera - Director de Bromatología
MUNICIPALIDAD DE GENERAL GÜEMES

Participar de este proceso que hoy se convierte en el recetario *Sabores de Güemes* fue, para nosotros, una experiencia significativa. No solo por el resultado visible, sino por todo lo que lo hizo posible. Acompañar una iniciativa comunitaria de estas características nos permitió reafirmar la convicción de que el rol de una empresa en el territorio no se agota en su actividad productiva; por el contrario, se expresa en la manera en que se vincula con la comunidad de la que forma parte.

Desde el comienzo vimos crecer este recorrido de manera natural, paso a paso, con un trabajo sostenido que fue ganando fuerza con el tiempo. Y lo más valioso de esta experiencia fue comprobar que cuando distintos sectores se encuentran y se articulan, pueden generarse iniciativas con impacto real. Este

recetario es una muestra concreta de eso, un resultado tangible, con la comunidad a la cabeza, pero construido de manera intersectorial, cada quien aportando desde su lugar. Todos hicimos lo propio: desde Jewell, acompañamos con recursos y con disposición para sumar; el municipio estuvo presente facilitando espacios, apoyando el desarrollo del proceso y acompañando aspectos fundamentales como la certificación y la manipulación segura de alimentos; Irradia Red aportó su experiencia en el trabajo comunitario, su metodología participativa y su capacidad de articulación, y la comunidad fue protagonista: mujeres que se reunieron, compartieron saberes, se organizaron y transformaron una práctica cotidiana como la cocina en un espacio de encuentro, aprendizaje y construcción colectiva.

Esa sinergia fue clave. Porque lo que se construye de manera compartida no solo produce mejores resultados, también deja capacidades instaladas, vínculos fortalecidos y nuevas posibilidades para el futuro. Para nosotros, este recorrido reafirma el valor de acompañar inicia-

tivas que nacen del territorio y que apuntan al desarrollo local desde una lógica colaborativa.

Celebramos que este recetario exista, y no como un simple conjunto de recetas, más bien como el registro de un proceso vivo, un hecho de trabajo compartido con organización y confianza. Nos enorgullece haber sido parte y renovamos nuestro compromiso de seguir acompañando propuestas que contribuyan al crecimiento y al bienestar de la comunidad de Güemes.

Jose Rocha - Jefe de planta
Rocío Ortiz - Responsable de Calidad
Guillermo Carpio - Administración
JEWELL

INTRODUCCIÓN

Este recetario es el resultado de la cocina como punto de encuentro. Lo que estás por leer son recetas que escribió un grupo de mujeres de la localidad de Güemes, en la provincia de Salta, Argentina. Pero no las escribieron porque sí, porque sean cocineras de restaurantes ni porque estuviera en sus planes hacer un libro con lo que cocinan en sus casas. La naturaleza de este recetario es otra, y es de carácter comunitario.

Desde Irradia Red venimos trabajando hace años acompañando procesos comunitarios en distintos territorios, siempre con la idea de que los cambios más duraderos no se imponen ni se diseñan de antemano, sino que se construyen en diálogo entre las personas, respetando los tiempos, los saberes y las dinámicas propias de cada lugar. En ese camino, entendemos el de-

sarrollo comunitario no como un resultado cerrado, sino como un proceso que se hace fuerte cuando existen espacios sostenidos de encuentro, escucha y trabajo colectivo.

Con esta visión, en Güemes, ese punto de partida fue la alimentación. No nos acercamos a la comunidad con la intención de hacer un recetario ni algo que se le pareciera; más bien la comida apareció sola como un lenguaje común. El trabajo en el territorio se fue tejiendo a partir de conversaciones, recorridas y acuerdos con distintos actores locales: el municipio, que facilitó el acceso y el anclaje comunitario, y la empresa Jewell, que acompañó el proceso desde el inicio, apostando a una experiencia de construcción colectiva con impacto en la comunidad.

En el andar y la conversación con las mujeres de Güemes, notamos que la experiencia de cocinar atravesaba generaciones, historias familiares, memorias del barrio y formas de cuidado. A partir de ahí, y a través de talleres participativos, encuentros y conversaciones, la cocina se volvió excusa; la excusa, reconocimiento y el reconocimiento, confianza. Confianza entre

vecinas, pero también confianza en el proceso, en la posibilidad de organizarse y de sostener un trabajo compartido en el tiempo.

A lo largo de los encuentros, las mujeres, en grupo, fueron compartiendo recetas, modos de hacer, trucos aprendidos de sus madres y abuelas, y también preguntas sobre cómo cocinar hoy, con lo que hay, con lo que se consigue y con lo que se hereda. Lejos de un esquema rígido, el grupo fue encontrando su propia dinámica. Se organizaron en subgrupos, definieron temas, eligieron qué recetas querían compartir y de qué manera hacerlo. Así, aparecieron, por iniciativa del propio grupo, las secciones que estructuran este libro: recetas saludables, recetas con legumbres, recetas dulces, bebidas y licuados y recetas de la abuela. Y por todo eso surgió la necesidad de dejar registro de lo que se estaba compartiendo. No como una exigencia, sino como una decisión del propio grupo.

El libro, entonces, se volvió una herramienta concreta para practicar la organización colectiva, repartir tareas, sostener acuerdos, revisar

lo hecho y tomar decisiones en conjunto. Todo ese conocimiento y esa puesta en común surgida de los talleres se apoyó también en el acompañamiento institucional del municipio y en el compromiso de Jewell, que entendieron este proceso no como una acción aislada, sino como parte de un entramado más amplio de vínculos comunitarios.

Desde Irradia acompañamos ese camino con una metodología de trabajo basada en la participación activa, la escucha y la flexibilidad. Fieles a nuestro modo de hacer, no llegamos con respuestas cerradas ni con productos predefinidos. Acompañamos para que fuera la propia comunidad la que definiera qué quería construir y cómo hacerlo. El resultado fue este recetario que hoy publicamos desde Ediciones Irradia como síntesis tangible de lo realizado.

Sabores de Güemes es, además de un conjunto de recetas, el registro de un recorrido compartido. Cada plato que aparece en estas páginas trae consigo una historia, una voz, una forma de hacer que se transmitió de mano en mano. Hay recetas que remiten a la infancia, otras a

las fiestas y otras a la necesidad de cocinar con pocos ingredientes y mucho ingenio. Todas hablan de una cocina viva, profundamente ligada al territorio y a las personas que la practican.

Pero también es un recetario que dialoga con el presente. No habría existido el proceso, y mucho menos el recetario, sin un abordaje atravesado por los criterios de la alimentación saludable, sin la incorporación de nuevos saberes y sin herramientas que apunten a fortalecer la autonomía de quienes cocinan, como el acceso a certificaciones y conocimientos vinculados a la manipulación segura de alimentos. Por eso, tradición y actualidad no aparecen aquí como opuestas, sino como partes de un mismo proceso de aprendizaje.

Desde Ediciones Irradia entendemos la publicación de este recetario en nuestro sello editorial como una forma de amplificar esa experiencia. Poner en circulación estas recetas es compartir un modo de hacer comunidad, visibilizar saberes que muchas veces quedan puertas adentro y reconocer el valor de quienes sostienen redes de cuidado y encuentro.

Ojalá, entonces, que cuando abras este libro encuentres algo más que instrucciones para preparar un plato. Ojalá encuentres historias, recuerdos, ganas de probar, de adaptar y de sentarte a la mesa con otros. Porque, al final, de eso se trata *Sabores de Güemes*, de cocinar juntas para seguir construyendo comunidad.

SABORES DE GÜEMES

CELEBRACIONES LOCALES

Celebraciones hay muchas, pero durante el proceso de Sabores de Güemes hubo dos momentos que ayudan a entender algo importante de la vida comunitaria: la Semana del Milagro y el Día de la Madre. Son eventos que, en el calendario, duran uno o dos días, pero lo significativo ocurre antes, las semanas previas, cuando la comunidad empieza a organizarse y ponerse en movimiento.

La Semana del Milagro, en septiembre, es una de las manifestaciones de fe más grandes del país. Conmemora la protección del Señor y la Virgen del Milagro y el cese de los terremotos de 1692. En esos días, la provincia se transforma. Miles de personas peregrinan hacia la ciudad de Salta, y General Güemes, puerta de entrada para muchos caminantes, se reorganiza por completo para recibirlos. Durante ese tiempo se frenan actividades cotidianas y surgen de manera espontánea puestos de hidratación, entrega de alimentos y espacios de descanso. Más allá del acompañamiento ins-

titucional, lo que se vuelve visible es la capacidad de la propia comunidad para autoorganizarse y cuidar a quienes llegan.

Algo distinto, pero igualmente revelador, ocurre en octubre con el Día de la Madre. En General Güemes, la celebración se vive con una impronta muy local. Durante la llamada “Semana de Mamá” se realizan desfiles, presentaciones y la elección de la Reina de las Madres; allí, mujeres de distintos barrios se postulan y representan a sus comunidades. Hay preparación de vestuario, difusión de candidatas y una participación activa que convierte la fecha en un verdadero acontecimiento social.

Más allá de las particularidades de cada evento, lo que estas celebraciones dejan ver es la disposición constante de la comunidad para organizarse, encontrarse, festejar y acompañarse. Incluso en contextos complejos, lo festivo aparece como una fuerza que convoca, ordena y sostiene vínculos. Y, de algún modo, esa misma energía es la que también hizo posible este recetario.

DULCE



BUDÍN DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 3 huevos
- Media taza de azúcar mascabo
- Media taza de aceite
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de limón
- 1 taza de ralladura de zanahoria
- 2 tazas de harina integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación:

- 1) Mezclar los huevos, el azúcar, la esencia de vainilla y el aceite hasta que se incorporen bien
- 2) Incorporar la zanahoria rallada y batir hasta ver que se integró toda
- 3) Agregar la harina integral y mezclarla hasta lograr una masa uniforme
- 4) Aceitar y enharinar el molde
- 5) Hornear por 30 o 35 minutos en horno a 180°

GALLETITAS DE LIMÓN Y AVENA



Ingredientes:

- 2 huevos
- Esencia de vainilla
- Media taza de azúcar
- Media taza de aceite
- 1 limón (jugo y ralladura)
- Una taza de harina de avena
- 1 taza de avena instantánea
- 1 cucharada de polvo para hornear

Preparación:

- 1) Mezclar todo en un mismo bol hasta que quede una masa uniforme
- 2) Tomar una bolita de masa con cuchara y armar las galletitas, pisándolas
- 3) Hornear por 20 minutos en horno a 180°

Tip: al armar las galletitas se puede mojar la cuchara con agua para darles forma.

CHEESECAKE DE QUESILLO Y DULCE DE CAYOTE

Ingredientes:

Para la base:

- 200 g de galletas de vainilla
- 100 g de manteca
- *Para el relleno de quesillo:*
- 500 g de quesillo
- 200 g de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 200 ml de crema de leche

Para el dulce de cayote:

- 500 g de cayote
- 400 g de azúcar
- Media taza de agua
- Cáscara de una naranja
- Canela y clavo de olor a gusto (opcional)

Preparación:

Base del cheesecake:

- 1) Moler las galletas hasta obtener migas finas
- 2) Mezclar las migas con la manteca derretida hasta integrarlas
- 3) Presionar la preparación en un molde y refrigerar

Relleno de quesillo:

- 1) Mezclar el quesillo, el azúcar, los huevos, la esencia de vainilla y la crema hasta obtener una mezcla suave
- 2) Verter la mezcla sobre la base
- 3) Hornear por 40 minutos en horno a 180°

Dulce de coyote:

- 1) Pelar y cortar el coyote
- 2) Cocinarlo con azúcar, agua y especias hasta que esté suave
- 3) Dejar enfriar
- 4) Cubrir el cheesecake con espátula, muy suave, para no dañar el quesillo

GALLETAS DE AVENA Y PASAS DE UVA

Ingredientes:

- 1 taza de avena instantánea
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite
- 1 puñado de pasas de uva
- 1 cucharada de miel o azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

- 1) Mezclar el huevo, las pasas de uva (hidratadas previamente), el azúcar y la esencia de vainilla
- 2) Agregar la avena y el polvo de hornear e integrar los ingredientes
- 3) Tomar la masa de a pedazos y armar las galletas
- 4) Cocinar en horno a 180°C por 10 o 15 minutos



FLAN DE QUINOA

Ingredientes:

Para el caramelo:

- 300 g de azúcar
- 100 cc de agua

Para el flan:

- 1 taza grande de quinoa
- 500 cc de leche entera
- 8 huevos
- 4 yemas
- 300 g de azúcar
- Ralladura de limón (a gusto)

Para acompañar (opcional):

- Dulce de leche
- Crema chantilly
- Frutas en almíbar



Preparación:

- 1) Lavar, cocinar y escurrir bien la quinoa
- 2) En una sartén, colocar el azúcar y el agua. Cocinar hasta que el azúcar se disuelva y tome un color dorado de caramelo.
- 3) Volcar el caramelo en el molde, distribuyéndolo con cuidado por la base y las paredes. Dejar reposar sobre la mesada.
- 4) Lavar, cocinar y escurrir bien la quinoa
- 5) Colocar la quinoa cocida en la licuadora junto con la leche y licuar hasta obtener una mezcla homogénea
- 6) Batir ligeramente los huevos con las yemas, el azúcar y la ralladura de limón
- 7) Agregar la mezcla de quinoa y leche, integrando bien
- 8) Volcar la preparación en el molde acaramelado y cubrir con papel de aluminio
- 9) Cocinar a baño María en horno a 180° durante aproximadamente una hora y media
- 10) Dejar enfriar, desmoldar y servir con crema chantilly, dulce de leche o frutas en almíbar

BUDÍN DE LENTEJAS Y CACAO

Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas cocidas (aprox. 500 g)
- 4 huevos
- 1/2 taza de azúcar
- 1 taza de cacao amargo en polvo
- 1 taza de harina integral, de avena o de arroz
- 1 taza de aceite de girasol
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla

Preparación:

- 1) Colocar en la licuadora o procesadora las lentejas cocidas con los huevos. Procesar hasta obtener una mezcla lisa y homogénea
- 2) Añadir el azúcar, el cacao amargo, el aceite y la esencia de vainilla. Procesar o batir hasta integrar bien
- 3) Agregar la harina y el polvo de hornear. Mezclar con espátula o cuchara con movimientos envolventes (no sobrebatir)

- 4) Incorporar nueces, chips de chocolate o frutas secas, mezclando suavemente. Si la mezcla queda demasiado espesa, añadir un chorrito de agua o leche
- 5) Aceitar y enharinar una budinera (o forrar con papel manteca).
- 6) Verter la preparación en la budinera y llevar a horno a 180° durante 45 minutos o hasta que al insertar un palillo salga apenas húmedo
- 7) Dejar templar en el molde antes de desmoldar. Servir solo o acompañado de frutas frescas.



PASTA DULCE

DE POROTOS NEGROS

Ingredientes:

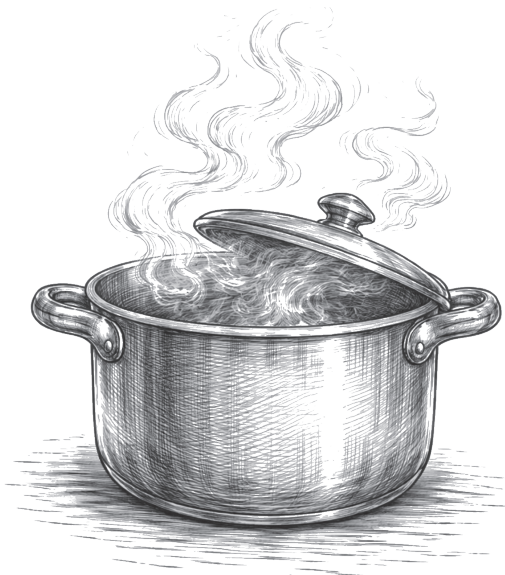
- 400 g de porotos negros cocidos
- 200 g de azúcar mascabo o azúcar blanca
- 1 cucharadita de vainilla
- Agua
- Ralladura de limón o de naranja

Preparación:

- 1) Hacer un puré con los porotos negros cocidos
- 2) Colocar el puré en una olla con muy poca agua y llevarla al fuego tapada
- 3) Cuando comience a hervir, agregar el azúcar, bajar el fuego al mínimo y cocinar revolviendo de vez en cuando para que no se pegue
- 4) Una vez que se haya ido todo el líquido y esté bien espesa, agregar la vainilla y la ralladura de limón o naranja

- 5) Mezclar bien
- 6) Retirar del fuego, dejar enfriar y guardar en frascos con tapa, en la heladera, hasta el momento de usar

*Tip: se le pueden incorporar frutos secos a la pasta.
¡Quedan muy bien!*



SABORES ANCESTRALES

En la cocina del norte, muchas recetas no nacen de un libro ni de una clase formal. Se aprenden mirando, ayudando, probando. Son saberes que circulan de manera oral y práctica, de generación en generación, y que se ajustan con el tiempo sin perder su esencia. En General Güemes, esa transmisión sigue viva, entre otras cosas, en la forma de lavar algunas semillas, en el uso de las legumbres, en el manejo del fuego, en los tiempos de reposo que no siempre se miden con reloj.

La tradición andina y criolla de la región guarda una relación muy directa con el territorio y con lo disponible en cada época del año. Cocinar, en ese contexto, es también saber aprovechar, rendir, combinar y adaptar. Muchas de las mujeres que participaron en Sabores de Güemes reconocen haber aprendido así, acompañando a sus madres o abuelas, repitiendo gestos, corrigiendo sobre la marcha. No se tra-

ta de recetas fijas, sino de prácticas que se afinan con la experiencia.

Recuperar estos saberes y ponerlos por escrito busca como fin darles continuidad.

Este recetario es, en parte, un puente entre esa memoria viva y el presente. Un modo de reconocer el valor de lo aprendido en la práctica cotidiana y de compartirlo con otros, para que siga circulando, transformándose y encontrando nuevos espacios donde crecer.

SALADO



BOCADITOS DE COLIFLOR CON HARINA DE GARBANZO

Ingredientes:

- 1 coliflor mediana
- 3 huevos
- 200 g de harina de garbanzo
- Soda (cantidad necesaria para aligerar la mezcla)
- 1 perejil picado
- Aceite
- Ajo picado (a gusto)
- Cúrcuma, ají, pimienta, comino y sal (a gusto)

Preparación:

- 1) Cortar la coliflor en flores y hervirlas durante unos minutos, solo hasta que estén tiernas pero firmes
- 2) Escurrir bien el exceso de agua
- 3) Colocar en un bol los huevos, la harina de garbanzo, un chorrito de soda (agre-

gar de a poco hasta lograr consistencia) y los condimentos: perejil, ajo, cúrcuma, ají, pimienta, comino y sal.

- 4) Mezclar todo hasta obtener una masa homogénea y espesa, similar a una pasta para rebozar.
- 5) Rebosar las flores de coliflor hervidas en esta mezcla, cubriéndolas bien
- 6) Freír los bocaditos de coliflor en aceite caliente hasta que queden dorados y crocantes
- 7) Retirar y colocar sobre papel absorbente

Tip: este plato queda muy bien con mayonesa de apio y ensalada cruda (lechuga, tomate, zanahoria, etc.).



FRITTATA DE ZUCCHINI

Ingredientes:

- 6 huevos
- 400 g de zucchini
- 1 cebolla
- 50 g de queso rallado
- 60 ml de aceite de girasol +
1 cucharada extra
- Sal y pimienta

Preparación:

- 1) Cortar los zucchinis en rodajas y picar la cebolla
- 2) Calentar el aceite en una sartén con fuego fuerte
- 3) Saltear la cebolla tres minutos
- 4) Agregar los zucchinis y saltear otros tres minutos
- 5) Escurrir sobre papel absorbente y reservar
- 6) Batir los huevos con el queso rallado y condimentar con sal y pimienta

- 7) Incorporar a esta preparación los zucchinis y las cebollas y mezclar bien
- 8) Colocar nuevamente en la sartén a fuego mediano
- 9) Cuando el huevo empiece a cuajar, dar vuelta la frittata con ayuda de un plato y cocinar tres minutos más



HAMBURGUESAS DE POROTOS

Ingredientes:

- 250 g de porotos (también pueden ser lentejas, garbanzos u otras legumbres)
- 300 g de verduras para sofrito (cebolla, morrón, ajo, perejil, etc.)
- 1 taza de pan rallado
- 1 huevo
- Sal y pimienta (a gusto)

Preparación:

- 1) Remojar los porotos durante ocho horas y luego hervirlos durante aproximadamente 40 minutos. Colarlos y dejarlos enfriar
- 2) Preparar un sofrito con las verduras elegidas (cebolla, morrón, ajo, perejil, etc.)
- 3) Procesar los porotos cocidos y agregar el sofrito, el huevo, la sal, la pimienta y el pan rallado para lograr una mezcla homogénea
- 4) Amasar bien, formar las hamburguesas y separarlas con film o papel
- 5) Guardarlas en el freezer hasta el momento de cocinarlas y consumirlas

GRISINES DE CHÍA

Ingredientes:

- 500 g de harina
- 100 g de semillas de chía
- 3 cucharadas soperas de aceite
- 10 g de levadura
- Agua (cantidad para formar una masa)
- Azúcar
- Sal

Preparación:

- 1) Mezclar la harina y las semillas de chía
- 2) Formar una corona y en el centro colocar la levadura con un poquito de agua tibia y una pizca de azúcar
- 3) Agregar el aceite por el borde de la corona
- 4) Incorporar agua con sal de a poco y unir
- 5) Amasar hasta formar una masa suave
- 6) Estirar con un palo, cortar tiras y torcer para dar forma
- 7) Colocar en una asadera previamente aceitada
- 8) Hornear por 15 o 20 minutos en horno a 200°

MILANESAS DE SOJA

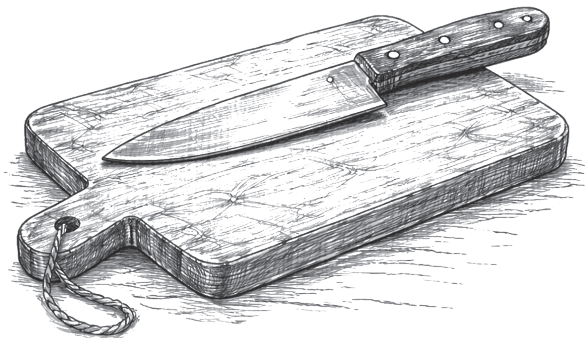
Ingredientes:

- Soja texturizada 1 taza de soja texturizada
- 1 cebolla chica
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 100 g de harina de avena
- Pan rallado (cantidad necesaria)
- Sal, pimienta, perejil, comino (a gusto)
- Aceite

Preparación:

- 1) Colocar la soja texturizada en un bol y cubrirla con agua caliente
- 2) Dejarla reposar unos 10 o 15 minutos, hasta que se ablande
- 3) Escurrirla hasta quitar el exceso de agua
- 4) Picar la cebolla, el ajo y el perejil
- 5) Mezclar en un bol la soja hidratada, la cebolla, el ajo, el perejil, los huevos, el comino, la sal y la pimienta

- 6) Incorporar la harina de avena de a poco, hasta lograr una masa que se pueda moldear y no quede pegajosa
- 7) Tomar porciones de la masa, darles forma de milanesa y pasarlas por pan rallado
- 8) Cocinar en horno a 200° en una bandeja aceitada durante 15 o 20 minutos por lado. También se pueden freír en aceite caliente hasta que se las vea bien doradas



MUFFINS DE ZUCCHINI Y QUESO

Ingredientes:

- 170 g de queso parmesano o provolone
- 60 g de cebolla
- 1/2 diente de ajo
- 20 g de manteca
- 250 g de zucchini
- 6 huevos grandes
- 60 g de agua
- 80 g de aceite o manteca derretida
- 150 g de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta molida

Preparación:

- 1) Rallar el queso parmesano/provolone y reservar
- 2) Picar la cebolla y el ajo bien finos
- 3) En una sartén, derretir la manteca y saltear la cebolla con el ajo durante unos

tres minutos, hasta que esté transparente. Reservar

- 4) Rallar o picar en trozos muy pequeños el zucchini. Reservar
- 5) En un bol grande, batir los huevos con batidora eléctrica o a mano durante dos o tres minutos, hasta que espumen un poco
- 6) Incorporar a los huevos batidos, el agua, el aceite o manteca derretida, la cebolla y ajo salteados y el zucchini. Mezclar bien todos los componentes
- 7) Agregar la harina integral, el polvo de hornear, el queso rallado, la sal y la pimienta. Mezclar suavemente hasta integrar todo
- 8) Enmantecar un molde para 12 muffins o colocar pirotines
- 9) Repartir la mezcla y hornear a 170° durante unos 30 minutos o hasta que la superficie esté dorada y al insertar un palillo salga limpio
- 10) Dejar templar unos minutos, desmoldar y servir

NACHOS DE POROTOS BLANCOS

Ingredientes:

- 400 g de porotos blancos cocidos
- 400 g de harina
- 1 clara de huevo
- 1 cucharadita de sal
- Semillas de chía u otras (a gusto)

Preparación:

- 1) Hacer puré con los porotos blancos o procesarlos hasta obtener una textura pareja
- 2) Agregar la clara de huevo, la sal y las semillas
- 3) Incorporar la harina de a poco, hasta formar una masa que se pueda trabajar
- 4) Amasar, estirar y dar forma a los nachos
- 5) Colocar en una placa para horno y cocinar a 180° durante 10 minutos de cada lado, hasta que estén dorados
- 6) Servir solos o acompañados con una salsa a gusto



PALITOS SALADOS DE HARINA DE GARBANZO

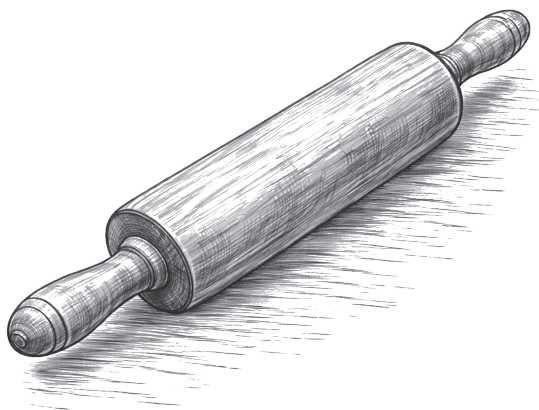
Ingredientes:

- 1/2 kilo de harina de garbanzo
- 4 cucharadas de aceite
- Pimienta en grano (a gusto)
- Comino (a gusto)
- Curry (a gusto)
- Sal (a gusto)
- Agua (cantidad para formar la masa)
- Manteca

Preparación:

- 1) Colocar la harina de garbanzo sobre la mesa o en un bol, formando una corona
- 2) Colocar el aceite, el curry, el comino, la pimienta y la sal en el centro de la corona
- 3) Incorporar agua de a poco, mientras se mezcla, hasta obtener una masa blanda y suave

- 4) Llevar la masa a la heladera y dejarla reposar unos minutos para que tome consistencia
- 5) Estirar la masa con un palo de amasar y cortarla en tiras largas, como cintas
- 6) Hornear las cintas en una bandeja durante 10 minutos o hasta que estén firmes (horno a 180°). Como alternativa, también se pueden freír en aceite o manteca caliente hasta que estén doradas y crocantes



PAN DE PAPA

PARA HAMBURGUESAS

Ingredientes:

- 250 g de harina
- 150 g de puré de papa
- 1 huevo
- 25 g de manteca
- 25 g de azúcar
- 10 g de levadura
- 110 ml de leche tibia
- 5 g de sal
- Semillas de sésamo (opcional)

Preparación:

- 1) Activar la levadura mezclándola con la leche tibia y media cucharada de azúcar
- 2) Mezclar la harina, el puré de papa, el huevo, la manteca, la sal y el resto del azúcar
- 3) Agregar la levadura activada y amasar hasta obtener una masa suave

- 4) Tapar y dejar leudar durante aproximadamente 1 hora
- 5) Dividir la masa en seis bollitos de entre 80 y 100 g cada uno. Colocarlos en una placa y dejarlos leudar nuevamente durante unos 30 minutos
- 6) Una vez leudados, pintarlos con huevo batido, decorarlos con semillas de sésamo (opcional) y hornear a 180° durante 20 minutos hasta que estén dorados y esponjosos



SAMOSAS DE INDIA

Ingredientes:

Para el relleno:

- 1 kilo de papa
- 1 kilo de cebolla
- 1/4 de un morrón (pimiento)
- 350 g de queso tibo o cremoso
- Sal, pimienta, comino, curry y cúrcuma (a gusto)
- Manteca (para saltear)

Para la masa:

- 1 kilo de harina
- 100 g de manteca
- 400 ml de agua
- Sal (a gusto)

Para el acompañamiento (chimichurri de menta):

- 3 limones grandes (solo el jugo)
- 1 diente de ajo
- 1 cubito o rodaja de jengibre

- Sal (una pizca)
- Ají picante (a gusto)
- Menta fresca (un puñado)
- Aceite (para emulsionar)

Preparación:

Samosas:

- 1) Pelar las papas, hervirlas y cocinarlas hasta que estén tiernas
- 2) Hacer un puré rústico, sin aplastar demasiado (dejar algunos trocitos)
- 3) Picar la cebolla y el morrón en cubitos pequeños
- 4) Derretir un poco de manteca y freír la cebolla y el morrón hasta que estén bien cocidos
- 5) Agregar esta mezcla al puré de papas
- 6) Condimentar con sal, comino en grano, pimienta y curry o cúrcuma
- 7) Dejar enfriar la mezcla
- 8) Agregar el queso picado y mezclar suavemente
- 9) Colocar la harina en un bol grande
- 10) Agregar la manteca y comenzar a frotar hasta lograr un arenado

- 11) Incorporar agua de a poco hasta formar una masa suave. Amasar unos minutos hasta que quede lisa
- 12) Estirar la masa con palote y cortar triángulos de unos 7 cm de lado (tipo pañuelitos)
- 13) Colocar una cucharada de relleno en cada triángulo
- 14) Doblar al medio y cerrar bien
- 15) Plegar una de las esquinas para darle la forma tradicional
- 16) Freír en aceite caliente hasta que estén doradas. También se pueden hacer al horno (220°) en una placa aceitada hasta que se vean doradas

Chimichurri de menta:

- 1) Colocar en una licuadora jugo de limón, ajo, jengibre, ají picante, sal, menta y un chorrito de aceite
- 2) Licuar hasta lograr una salsa verde y aromática



PRODUCTOS DEL TERRITORIO

La cocina de General Güemes está profundamente ligada a lo que el territorio ofrece. No se trata solo de una cuestión de disponibilidad, sino de una forma de cocinar que se fue moldeando en diálogo con el clima, los cultivos cercanos y las costumbres de la región. Las legumbres, los maíces, las papas, las hierbas frescas y los cítricos aparecen una y otra vez en las cocinas del lugar como parte de la vida cotidiana.

En la tradición del norte argentino y del altiplano el valor del producto está en su cercanía y en su capacidad de adaptarse a distintas preparaciones. Un mismo poroto puede ser guiso, relleno, pasta dulce o acompañamiento; la papa se transforma según la temporada y la necesidad; las hierbas aportan no solo sabor, sino también saberes asociados al cuidado y al bienestar. Así, cocinar con lo que hay a mano no es una limitación, es una forma de conoci-

miento práctico que combina aprovechamiento, creatividad y experiencia.

Durante el proceso de Sabores de Güemes, esta relación con el territorio se hizo evidente en cada receta compartida. Algunos de los platos que aparecen en este libro hablan de una cocina situada, que reconoce su entorno y trabaja con él. Poner estos productos en valor no es solo una decisión culinaria, también es una manera de reconocer la identidad local y de fortalecer prácticas que nacen, crecen y se sostienen en el propio territorio.

JUGOS



JUGO DETOX

Ingredientes (*rinde 1,5 litros*):

- 1 litro de agua
- 1 limón con cáscara
- 1 ramito de apio
- Medio pepino con cáscara
- Media zanahoria rallada
- 1 manzana verde

Preparación:

- 1) Colocar todos los ingredientes a una licuadora con 1/4 litro de agua y abundante hielo
- 2) Licuar durante unos segundos
- 3) Colar

JUGO DETOX Y REFRESCANTE

Ingredientes (*rinde 1,5 litros*):

- 1 litro de agua
- 2 rodajas de jengibre
- Media taza de hojas de menta
- 2 limones medianos

Preparación:

- 1) Procesar todos los ingredientes en la licuadora
- 2) Añadir abundante hielo
- 3) Colar hasta sacarle toda la pulpa
- 4) Añadir azúcar mascabo a gusto

JUGO EXQUISITO

Ingredientes (*rinde 1,5 litros*):

- 1 litro de agua
- 1 cucharada de semillas de lino hidratadas
- 1 cucharada de semillas de chía hidratadas
- 50 g de leche de coco en polvo
- 1/4 k de frutillas lavadas y cortadas
- 4 bananas

Preparación:

- 1) Procesar todos los elementos juntos en la licuadora y con abundante hielo

Tip: para hidratar bien las semillas conviene dejarlas por lo menos dos horas en agua. Así se evita que se adhieran a los intestinos y caigan mal.



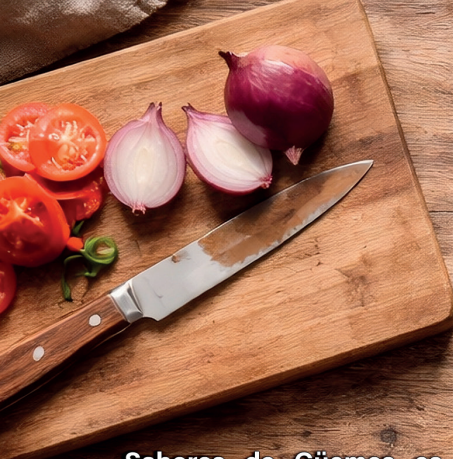
LA COCINA COMO ESPACIO COMUNITARIO

En General Güemes, como en gran parte del norte argentino, la cocina rara vez es un lugar solitario. Es un espacio que se activa con la presencia de alguien que pica, alguien que alcanza los ingredientes, alguien que se acerca a mirar o a probar. Allí se conversa, se intercambian consejos, se recuerdan recetas y se toman decisiones cotidianas. La preparación de la comida funciona, muchas veces sin proponérselo, como una forma de reunión.

La tradición andina y criolla que atraviesa la región refuerza esa lógica. Platos que requieren tiempo, como guisos, panes, dulces y preparaciones con legumbres, suelen hacerse en compañía, porque el propio proceso lo pide. En ese ritmo más pausado se transmiten saberes que no siempre están escritos, como la medida “a ojo”, el punto justo de cocción, el truco que se aprendió de la madre o de la abuela. La cocina se

vuelve así un espacio de aprendizaje compartido, donde la experiencia circula de mano en mano.

Durante todo el recorrido de Sabores de Güemes, esa dimensión se hizo evidente una y otra vez. Lo que empezó como talleres sobre alimentación saludable fue tomando forma de encuentros sostenidos, en los que la cocina funcionó como excusa para reconocerse, organizarse y construir confianza. Este recetario es, en parte, el resultado de ese movimiento, porque antes que una lista de preparaciones, la cocina, cuando se hace en común, es una manera concreta de hacer comunidad.



Sabores de Güemes es el resultado de un proceso comunitario; un recorrido que tuvo como punto de partida la cocina, la alimentación, las recetas compartidas, y que fue abriendo, paso a paso, un espacio más amplio de intercambio, organización y trabajo colectivo.

Lo que hoy toma forma en este recetario es, además de un conjunto de preparaciones, la huella de un camino comunitario recorrido por mujeres de General Güemes que se reunieron, compartieron saberes, se organizaron y decidieron dejar un registro.

ISBN 978-987-48044-9-5



9 789874 804495



IRRADIA RED