

Sabores de Mendoza

La provincia de Mendoza se encuentra al Suroeste de la República Argentina. Dentro de sus atractivos turísticos tenemos Villavicencio, Cañón del Atuel, Puente del Inca (ver foto), Alta Montaña, sus viñedos y sus olivares.


Por su clima seco, tanto sus vinos como sus aceitunas tienen un sabor característico y se los incluye en numerosas recetas. Como curiosidad, aprovecho para comentarles que las aceitunas verdes y negras, no son diferentes tipos de aceitunas, sino que las verdes no están aún maduras, cuando maduren tomarán el color negro. Por este motivo es que las aceitunas negras son más tiernas.

La ciudad de Mendoza es muy conocida por sus asequias un sistema de riego subterráneo que alcanza a los viñedos y olivares. Es uno de los sistemas más antiguos y fue ideado por los aborígenes.


Es muy característico de la región el dulce de alcayota. La alcayota, también llamada alcayote, chilacayote, cayote, chiverre, cidra o sambo es de la familia de los zapallos (ver foto). Es un dulce muy sabroso pero fibroso lo cual lo hace ideal para recubrir tartas como es el caso de los cheese-cake.

Su gastronomía también es muy peculiar. Veamos algunos ejemplos:

Salsa de aceitunas:

Ingredientes (4 porciones)	Preparación
 <ul style="list-style-type: none">• 200 grs. de aceitunas verdes sin carozo• 2 pancitos• 3 cucharadas de vinagre• 25 grs. de alcaparras• 1 vaso de aceite de oliva• sal a gusto	<ul style="list-style-type: none">• Remojar la miga de los pancitos en el vinagre.• Escurrirla bien y ponerla en el vaso de la batidora junto con las aceitunas y las alcaparras.• Batir hasta conseguir una masa fina.• Irle añadiendo el aceite poco a poco.• Batir nuevamente para homogeneizar.• Salar a gusto. <p>Nota: es una excelente salsa para pastas, arroz e inclusive para aves.</p>

Dulce de alcayota:

<i>Ingredientes</i>	<i>Preparación</i>
<ul style="list-style-type: none">• 1 kilo de alcayota• 800 gramos de azúcar• Ralladura de limón o naranja: a gusto• Nueces y/o almendras: a gusto 	<ul style="list-style-type: none">• Poner la alcayota a baño de María unos minutos para después poder pelarlo con facilidad.• Pele y corte la alcayota.• Poner a hervir los trozos de cayote en agua limpia, luego de 5 minutos se los retira del fuego con dos tenedores se separan las hebras.• Agregue 800 gr. de azúcar por kilo de fruta y la ralladura de limón o naranja.• Deje hervir hasta el punto de dulce y cuando la fruta esté cristalina (El punto está cuando comienza a hacer espuma y se despega con facilidad del fondo de la olla).• Agregue las nueces y/o almendras y se retira.

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. Mirta de los Mercedes Gubín