

COMIDA, COCINA Y UNA RECETA

Guillermo Mengoni Goñalons

Comida no es sinónimo de alimentación. La comida no solo satisface necesidades físicas esenciales, es mucho más que eso. Por eso, cuando hablamos de cocina, involucramos un proceso en el que los alimentos son recombinados, transformados y recreados para su empleo en diferentes contextos, cuyo carácter -cotidiano o festivo- sirve de marco para cualquier evento social. En algunas ocasiones oficiamos de anfitriones y en otras de invitados. Estos eventos siempre se asocian con mecanismos de hospitalidad y reciprocidad que son importantes atender y mantener.

Es así que a través de la comida la gente reproduce y fortalece su identidad, además de servir para afianzar el rol de aquellos que tienen el liderazgo como artesanos en la cocina. Por eso, la comida en campaña no solo cumple, entonces, con la función de satisfacer las energías necesarias para la vida al aire libre, sino que es una práctica que contribuye a distender el cansancio, romper con la rutina y ofrecer una gratificación socialmente mediada. Bueno, hasta acá la teoría, vayamos ahora a la receta.

Mi elección ha sido el *guiso carrero*, un plato tradicional nuestro que, con ciertas variantes, es muy sencillo de preparar, requiere un mínimo de ingredientes, se resuelve en una sola cacerola y, fundamentalmente, es muy rico y sustancioso. En suma es ideal para la vida en el campo. Los elementos son simples y pueden conseguirse fácilmente. Aconsejo usar, siempre que se pueda, productos naturales. Las latas tienen que ser la última opción: pesan en exceso, generan basura difícil de degradar, además de tener conservantes, colorantes, saborizantes, entre otros aditivos de dudosa estirpe. Así que ahí va la receta, lo más natural posible.

INGREDIENTES

Para 4 personas (multipliquen y dividan por los que sean)

- 500 g Carne tierna (ej. nalga, cuadril, pulpa), en cubos
- 2 Cebollas, picadas en pluma
- 2 Zanahorias, en rodajas (finas) o cubos
- 1 Pimiento rojo, en tiras finas (o pimentón dulce)
- 4-5 Tomates, picados (ésta es la única concesión envasada)
- 4 Papas medianas, en rodajas o cubos
- 2 tazas Zapallo o calabaza, cortado en cubos, opcional
- 200 g Fideos, cortos de buena calidad
- Condimentos: sal, pimienta, laurel, pimentón, orégano y ajo si les gusta.

PREPARACIÓN

En una cacerola calentar un poco de aceite. Rehogar los dados de carne, previamente pasados por un poco de harina. ¡Que no se quemé el fondo! Incorporar las cebollas hasta que estén transparentes, luego las zanahorias, el pimiento (puede reemplazarse por pimentón dulce) y el laurel. Añadir agua hasta cubrir y llevar a hervor; luego mantener la cocción a fuego lento.

Agregar las papas en rodajas (son más fáciles de cortar que los cubos, aunque esto puede hacer variar los tiempos de cocción), cocinar unos 10'. Luego van los fideos. Le pueden también poner calabaza (o zapallo) antes de incorporar los fideos. Espolvorear con el orégano. El líquido debe ser solo el suficiente para cubrir los elementos. No es una sopa. Por eso es bueno tener al recipiente algo destapado para que el guiso vaya espesándose, salvo que por cuestiones climáticas (frío, viento, lluvia) sea imposible. No es necesario revolver constantemente, tan solo cuidar que no se pegue. Cuando los fideos estén cocidos, el guiso ya estará listo.

La clave son los tiempos de cocción de las papas, el zapallo y los fideos. Las papas no deben deshacerse y los fideos no estar pasados. Y el zapallo, ni que hablar. Por eso, 15-20' para las papas, 10-15' para el zapallo y unos 10' para los fideos son tiempos de referencia, que tendrán que ajustarse al tamaño de las verduras cortadas o a la calidad de los productos.

Pienso que ésta es una buena receta. Puede simplificarse al mínimo y ser una relativa opción para los vegetarianos que no sean ortodoxos (cuestión de comerse solo las verduritas). Aquellos que van al NOA estarán de para bienes, porque allí estos ingredientes abundan y son excelentes. Los que van a la Patagonia tendrán que organizarse, quizás, un poco, aunque les cuento que la receta que les doy esta vez se la vi hacer a un amigo, encargado de un campo donde trabajamos, allá en el sur. Les debo el postre. ¡Buen apetito!