

SABORES MIGRANTES COMUNITARIOS

SABORES DEL CHACO

- **Nombre:** Rosa López
- **País de Residencia:** Francia
- **País de Origen:** Paraguay
- **Actividad:**
 - Degustación de ingredientes nativos del Chaco paraguayo en recetas tradicionales francesas. Los ingredientes a utilizar son: Mistol, algarrobo y aji del monte.
 - Tres recetas:
 - Chicha de mistol
 - Pan champagne de algarroba
 - Pate de pato condimentado con aji del monte.
- Referencias de actividades
 - Instagram: @l.encas en Paraguay(2018-2022)
 - Instagram: @raices.vivas en Francia (2023)
 - https://drive.google.com/file/d/1io3Pug517FIC-nL161gSoNrbXCvGWTAo/view?usp=drive_link

Como inicia este recorrido

Me llamo Rosa López y nací en Paraguay, en la ciudad de Capiatá. Hace más de un año, decidí mudarme a Francia para continuar con mis estudios.

Mi historia comienza en 2009, cuando viajé por primera vez a Francia después de terminar la facultad de hotelería en Paraguay. Al regresar, me especialicé en gastronomía, lo que me llevó nuevamente a Francia para aprender las técnicas de cocina, especialmente el método tradicional francés.

En 2018, en Asunción, pude finalmente abrir mi propia cocina. Con las técnicas francesas que aprendí, nos dedicamos a trabajar exclusivamente con productos ecológicos y provenientes de pequeños productores. Además, comencé a incorporar ingredientes autóctonos del Chaco a las recetas tradicionales paraguayas y francesas.

Fue mi amiga Soledad quien me introdujo a los sabores exóticos de mi país, como el mistol, la mentita, el algarrobo y la pimienta silvestre, desconocidos por muchos. Esto despertó mi interés y me llevó a conocer a las mujeres emprendedoras detrás de estos proyectos en el Chaco paraguayo.

Los ingredientes del Chaco, como el algarrobo y el mistol, son ricos en azúcares naturales y libres de gluten, siendo perfectos sustitutos del azúcar. La pimienta del monte, potente y acompañada de la sal del Chaco boliviano, crea una combinación deliciosa para secar carnes o animales silvestres.

Desde entonces, me convertí en una fiel consumidora de estos ingredientes, integrándolos en todas las recetas posibles. Además de viajar conmigo siempre, se han convertido en una forma de presentar los alimentos de Paraguay a los curiosos franceses interesados en nuestra rica cultura.

En Francia, obtener estos ingredientes es todo un desafío. Aprovecho las ocasiones en que amigos o conocidos viajan a Europa para hacerles pequeños pedidos de harinas, semillas y preparados del Chaco.

Para conquistar el paladar francés, decidí combinar estos ingredientes exóticos con alimentos conocidos. Por ejemplo, el pan tradicional francés con harina de algarroba, fermentado con masa madre, adquiere un color morado especial, un aroma a chocolate y un sabor inexplicable. Esta combinación se complementa perfectamente con un paté tradicional condimentado con ajíes del monte, creando una experiencia culinaria exquisita.

A principios del 2023, con amigas entre Francia, EE.UU y Paraguay, creamos Raíces Vivas, un espacio itinerante para compartir saberes y sabores de Paraguay. Presentamos recetas que giran en torno a los ingredientes de la región, organizamos charlas, debates y degustaciones al público en general.

En junio de 2023, me ha tocado preparar una degustación en París, de recetas tradicionales paraguayas, algunas ancestrales del Chaco y otras de reinterpretación personal. Se conto con la participación de más de 50 personas, compartiendo la riqueza de la gastronomía paraguaya.

Actualmente, estoy siguiendo mi formación en la ciudad de Sarlat (Dordogne), y tengo planes de realizar una degustación con mis compañeros, profesores y demás alumnos entre marzo y abril 2024, en la clausura de las clases. En esta ocasión, me gustaría presentar una bebida a base de mistol (basada en la chicha), pan champagne con harina de algarroba y un paté de pato condimentado con ají del monte.

Esta presentación llevará el nombre de "La Trilogía de Sabores del Chaco". Incluirá fotos de las mujeres del Chaco que producen estos ingredientes, utilitarios de cerámica (utilizando el método precolombino de la comunidad Kambuchi apo), y acompañaré la presentación con una serie de dibujos a mano de artistas Nivacle y artesanía Nivache y Enlhet. De tal manera que sea una inmersión total en esta experiencia de sabores

¡Espero que esta experiencia única enriquezca los sentidos y acerque un pedazo del Chaco paraguayo a mis compañeros en Francia!

Descripción de la práctica culinaria

Trilogía de Sabores del Chaco.

En esta práctica culinaria, combinaremos los ingredientes autóctonos del Chaco (Mistol, Algarrobo y Aji del monte) y técnicas tradicionales. Con este viaje sensorial busco promover la diversidad cultural de Paraguay en Francia.

1. Bebida a base de Mistol (Chicha): bebida refrescante, fermentada a base de semillas de maíz con infusión de café de mistol. El mistol un fruto característico del Chaco. La chicha de mistol fusiona la tradición con la innovación, un equilibrio entre lo ancestral y lo contemporáneo. Los invitados podrán disfrutar de los matices frutales y la suavidad única de esta bebida.

2. Pan Champagne con Harina de Algarroba: reinterpretación del clásico pan champagne francés, donde la harina de algarroba se convierte en la protagonista. La fermentación de la masa madre, además de otorgarle una textura especial, revela un sorprendente color morado y un aroma a chocolate.

3. Paté de Pato con Ají del Monte: Acompañaremos al pan con un paté de pato condimentado con ají del monte.

Acompañamientos Visuales: Para enriquecer la experiencia, acompañaremos la degustación con imágenes cautivadoras de las mujeres del Chaco, verdaderas protagonistas detrás de la producción de estos ingredientes excepcionales. Los utensilios de cerámica de la comunidad Kambuchi Apo, añadirán un toque artesanal y auténtico a la presentación.

Toque Artístico y Cultural: Como un tributo adicional, presentaremos una serie de dibujos a mano creados por artistas Nivacle, así como artesanía Nivache y Enlhet. Estos elementos visuales nos conectarán con la rica cultura del Chaco paraguayo, destacando la importancia de preservar y compartir estas tradiciones culinarias.

Describe por qué la receta presentada es importante en la comunidad de origen

Mi objetivo es promover la diversidad cultural de Paraguay en Francia.

Esta experiencia gastronómica va más allá de simplemente presentar los ingredientes nativos de mi país. Se trata de destacar la importancia de preservar y compartir estas tradiciones culinarias, que son un testimonio vivo de la identidad y la riqueza cultural arraigada en las comunidades que habitan el Chaco.

Al utilizar estos ingredientes, busco incentivar el descubrimiento y consumo de estos nuevos sabores. Aunque de manera aún tímida, intento visibilizar el trabajo de La Red de Mujeres del Chaco. Estas asociaciones luchan por preservar la conexión con la tierra, celebrar la

biodiversidad local y reconocer el papel vital de las mujeres en la producción de estos ingredientes excepcionales y silvestres.

Además, espero tocar la sensibilidad, de los actores diplomáticos de mi país en Europa, haciendo que estos ingredientes también estén presentes en la promoción cultural y no sólo los populares y contemporáneos. Destacando el trabajo colaborativo de estas comunidades para la producción de alimentos ecológicos, éticos, étnicos y sustentables.

RECETAS

Chicha de Mistol

Ingredientes

- Maiz en colores
- Agua
- Azucar
- Café de mistol

Preparacion

Hacer una primera preparación de maíz molido o aplastado con agua y azúcar aproximadamente 500ml, en un recipiente.

Dejar descansar una semana hasta que empiece a fermentar.

Reparar una infusión del café de mistol para 1 litro de agua, dejar enfriar y colar

Colar la preparación de maíz y mezclar con la infusión de mistol. Dejar reposar unos días hasta que la preparación tenga gas. Para que no genere mucho alcohol envasar y dejar reposando en la heladera.

Obs:Las fermentaciones naturales en la región donde vivo tardan entre 6 a 10 dias en comparación que en Asunción de 2 a 4 dias.

Pan de algarroba

INGREDIENTES

- 700 g de harina de trigo panificable
- 100 g de harina de algarroba
- 650 ml de agua
- 16 g de sal marina
- 400 g masa madre hidratada

Preparacion

En una mesa de trabajo, mezcla la harina de trigo, la harina de algarroba y la sal para formar una corona. La masa madre colocar al centro de la corona. Poco a poco incorpora el resto del agua al

centro de la corona, integrando la harina con una rasqueta y las manos. Amasa la mezcla durante unos minutos hasta obtener una masa homogénea y lisa. Deja reposar la masa durante 10 minutos y luego continúa amasando por al menos 10 minutos más. Coloca la masa en un recipiente limpio y cúbrelo con un trapo de algodón seco y limpio. Refrigerera la masa durante al menos 8 horas.

Transcurrido el tiempo de reposo, retira la masa del recipiente y divídela en 4 partes iguales de aproximadamente 400 g, sin desgasificarla. Hazlo con cuidado. Dale la forma deseada a cada porción y déjalas reposar durante al menos 2 horas, o hasta que dupliquen su volumen. Si la superficie de la masa se seca, pulveriza un poco de agua para añadir humedad. Precalienta el horno a su máxima potencia durante 30 minutos. Cuando las masas estén listas, colócalas en una bandeja de horno, pulverízalas con agua y hornéalas durante 5 minutos. Luego, reduce la temperatura a 180°C y continúa horneando por 30 minutos. Si notas que el calor es excesivo, baja la temperatura a 150°C. Pasados los 30 minutos, revisa los panes y toca para verificar si suenan huecos. Si no lo hacen, déjalos en el horno durante 5 minutos más y repite la prueba hasta que estén bien cocidos en el interior. Deja reposar los panes al menos media hora antes de consumirlos.

Paté de pato condimentado con aji del monte

Ingredientes

- 200 gr de carne molida de pato
- 200gr de carne molida de res
- 100 gr de hígado fresco de pato finamente cortada
- 1 cebolla picada finamente
- 2 morrones asados y picados
- 2 cucharadas de puré de ajo
- 1 pizca de ají del monte
- 25 gr de harina de maíz
- 2 cucharadas de perejil fresco
- 1 huevo
- 1 pizca de sal

Preparación

En un recipiente grande, mezcla la carne molida de res, la carne molida de pato, el hígado picado, la cebolla, los morrones, el puré de ajo, el huevo, la sal, el ají del monte, la harina de maíz y el perejil fresco. Asegúrate de que todos los ingredientes estén bien integrados. Precalienta el horno a 180°C. Engrasa un molde para budín o una fuente de horno. Vierte la mezcla del paté en el molde y presiona ligeramente para compactarla. Hornea el paté en el horno precalentado durante aproximadamente 45-60 minutos, o

hasta que esté dorado y cocido por completo. Retira el paté del horno y déjalo enfriar antes de desmoldarlo. Una vez frío, desmolda el paté y sívelo en rebanadas.

Fotos y receta en el drive

https://drive.google.com/drive/folders/1T4q0TSOOFBAKQEMnHGGs_IBBjm2WpWgK?usp=sharing