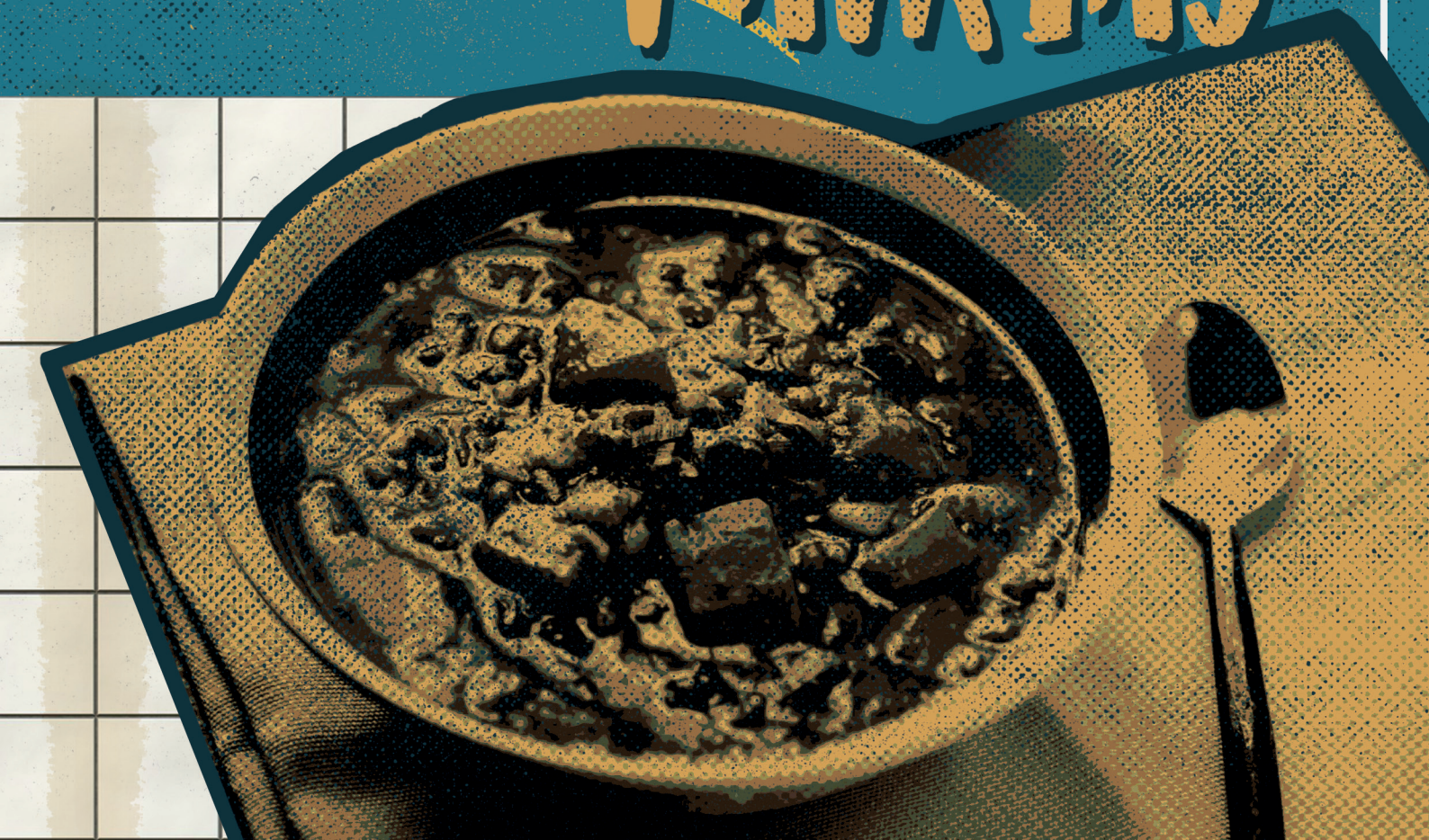
UNA TRADICIÓN ARGENTINA:

EL LOCRO EN LAS FIESTAS PATRIAS



¿POR QUÉ ES UNA TRADICIÓN?

Sabías que...no hay una sola receta, sino una variedad de ellas. Que la cocina tal como la conocemos y disfrutamos hoy, tiene sus comienzos en épocas de la invasión española. Cruce entre la cocina indígena y la española al final de la Edad Media. "España aportó a América trigo, arroz, cebada; ajo,... y técnicas agrícolas y productivas", dice la historiadora Graciela Audero, autora de los libros *Gastronomía & Co*, *Sabores versus tiempo* y *Arte* y *comida*, *todos editados* por Eudeba y la Universidad Nacional del Litoral.

Se dice que las raíces de este plato hay que buscarlas en el Noroeste Argentino y la Puna Andina. Audero agrega que "el locro es un ejemplo de sincretismo o cocina fusión: era un guiso famoso de los indígenas, cuyos ingredientes principales son los mismos con los que se lo preparaba antes de Colón: maíz, zapallo, porotos, ají. Mientras que tanto en la preparación hispano-criolla como en la de nuestros días, los ingredientes adicionales varían de acuerdo con las provincias: carne de cerdo, chorizos, cebollas, pimentón..."

También dicen que comenzó a popularizarse después de las guerras de la independencia, con los soldados que volvían del Noroeste Argentino.

●●●

El locro es el único plato con antecedentes de poblaciones originarias que comemos en todo el país, en las Fiestas Patrias y en otras celebraciones.

●●●

LEYENDA DEL LOCRO

Hacía mucho tiempo que no llovía y el sol lo quemaba todo. Las plantas se secaban, los animales se morían y el pueblo quechua con muy poco que comer le rogaba a los dioses que les mandaran agua, pero la diosa lluvia, que estaba muy lejos, no escuchaba las súplicas de la gente.

Como último recurso, las personas decidieron reunir lo poco que les quedaba para comer y ofrecérselo a los dioses esperando que estos, contentos con la ofrenda, hicieran llover. Prepararon una gran olla apoyada sobre unas piedras muy grandes en donde cada familia ponía lo que podía. A pesar del hambre y el cansancio, la gente traía un poco de maíz, papas, cebollas, ajíes y carne seca, incluso los niños llegaban con puñados de porotos. Otros acarreaban pedazos de zapallo y los tomates que quedaron de la última cosecha.
Las familias seguían llegando, tristes y desesperadas, a dejar lo poco que les quedaba para llenar la enorme olla y contentar a los esquivos dioses.

Un cóndor, que observaba todo desde un cerro cercano, al ver el sufrimiento de la gente, decidió salir en busca de la diosa lluvia. Voló sin parar con toda la fuerza de sus alas, a pesar del viento que lo maltrataba, hasta que por fin la encontró y le contó lo que pasaba. Esta, inmediatamente le pidió al ave que la guiara hasta el pueblo.

Al llegar, el cóndor agradecido volvió a su cerro y la lluvia, dispuesta a ayudar, comenzó a cubrir el cielo con nubes oscuras pero, al ver el sacrificio que hacía esa gente para llenar el gran recipiente, pensó que se merecían algo más.

Entonces, con un rayo directo a la olla, prendió un fuego y su contenido se empezó a cocinar. Las familias pensaron que era un castigo de los dioses porque no les había gustado el regalo y asustados se refugiaron en una cueva del cerro desde donde observaban lo que pasaba. Al rato empezaron a sentir un aroma riquísimo que venía de la olla y a pesar que se les hacía agua la boca con ese olor exquisito, nadie se movió.
Así estuvieron mucho tiempo sin salir de su refugio y sin dejar de mirar a la humeante olla que hervía haciendo burbujas.
De pronto, desde el cielo oscuro, se escuchó una voz que dijo: "está listo el alimento, coman tranquilos y unidos, todo lo que está en la olla es para ustedes y, cuando terminen el guiso serán premiados".
Nadie entendía lo que pasaba pero era la voz de una diosa y debían obedecer. Se acercaron con cuencos y vasijas, repartieron la comida y se sentaron todos juntos a comer. Luego de tantas penurias y carencias, algunos lloraron emocionados y luego de probar el manjar, rieron de felicidad y comieron hasta terminar todo lo que había en la olla.

Fue justo después del último bocado que el cielo retumbó con un primer trueno al que le siguieron varios más. Y las gotas empezaron a caer sobre la tierra seca, y mojaron las caras felices, y los polvorientos árboles y los animales sedientos; se llenaron los ríos y los arroyos y volvió la vida para todos. Desde ese día, la diosa lluvia fue la más amada y el locro, la comida favorita del pueblo.

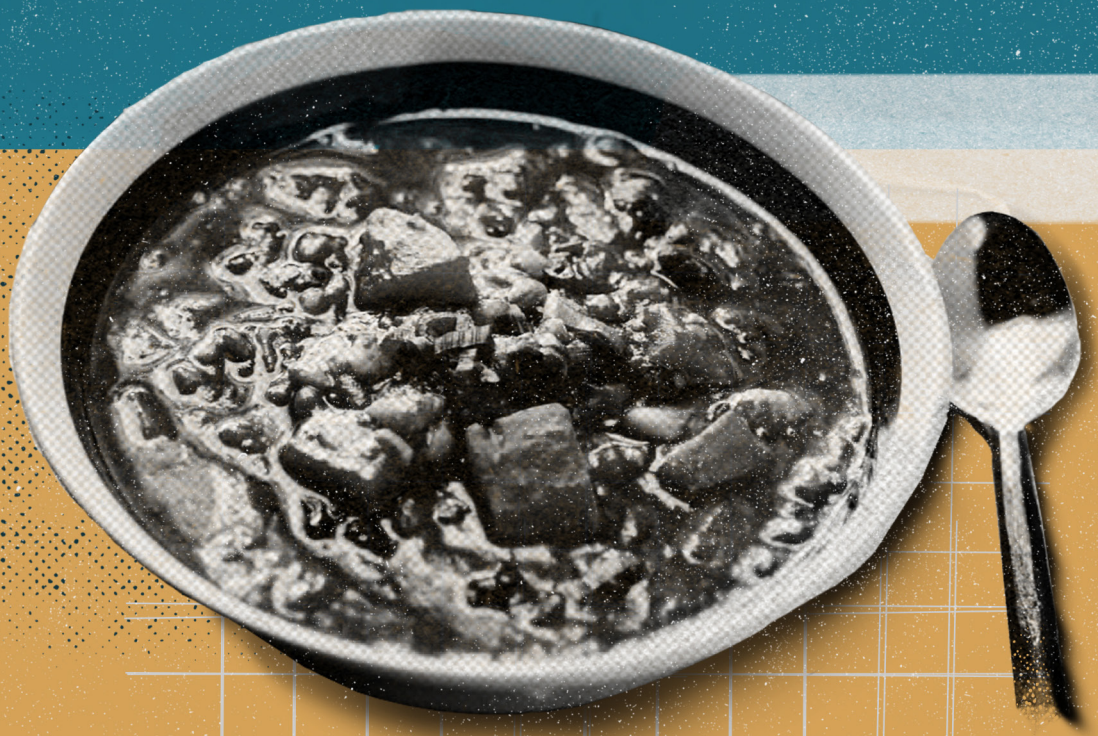
Así nació el locro, palabra que proviene del quechua ruqru o lucru, un guiso de origen precolombino realizado sobre una base de zapallo, maíz y porotos. Si bien en cada una de las provincias argentinas se lo prepara de distintas maneras, lo que permanece invariable son sus ingredientes básicos y la cocción a fuego lento durante varias horas.

Extraído de:
Leyenda del locro (s.f.)
https://www.ediba.com/producto/919

CONTENIDO DE MATEMATICA

Razones y proporciones.

Unidades de volumen, capacidad y masa.



Ciclo Básico

Nivel Secundario

Esta temática puede ser abordada interdisciplinariamente en matemática, geografía, historia y literatura, entre otras.

En esta secuencia de tareas, **relacionamos la matemática** y **la cocina**. Por ello, te proponemos que puedas utilizar la receta del locro tradicional y su versión vegetariana, como un disparador para introducir o reforzar la **definición de razón y proporción**. Además, se pueden generar nuevas tareas ordenadas y organizadas para el aprendizaje y abordaje de otros contenidos matemáticos como las unidades de volumen, capacidad y masa, fracciones, porcentaje, entre otros.

Para compartir la receta con los/as estudiantes lo podemos hacer por la forma tradicional (pizarrón y/o fotocopia) o mediando con tecnología, teniendo en cuenta si nuestros/as estudiantes tienen dispositivos y conectividad.
Si mediamos con tecnología, te propongo que utilices un muro de Padlet [1] y generes un código QR, se puede realizar desde la misma app y gratis, para trabajar colaborativamente, en donde cada estudiante pueda ir subiendo sus producciones. Se sugiere también que la receta y las actividades puedan subirse en un pdf, por medio de la plataforma virtual o red social que utilices.

Si los/las estudiantes tienen dispositivos y conectividad, se pueden plantear esta secuencia de tareas para trabajar en grupos de a dos. **¿Cómo?** se les orienta en que se pongan de acuerdo en un día, horario y se conecten realizando una videollamada por la App que tengan (Whatsapp, Zoom, Meet, entre otros), y además pedirles que realicen un breve comentario o registro de la experiencia vivida, incluso alguna foto o captura de pantalla que dé cuenta de la reunión.

ACTIVIDADES PARA LOS/AS ESTUDIANTES

Receta extraída del libro "Todos somos Cocineros Argentinos" Las mejores recetas de la tele en tu mesa.

[1] Padlet es una plataforma digital que ofrece la posibilidad de crear muros colaborativos. En el entorno escolar, funciona como una pizarra colaborativa virtual en la que profesor y alumnos pueden trabajar al mismo tiempo.

INGREDIENTES PARA 10 PORCIONES

Aceite de maíz
cantidad necesaria.

250 g de panceta ahumada
(cortada en tiras de 1 cm de grosor).

Cuerito de cerdo 150 g.

3 patitas de chancho
(cortadas a la mitad longitudinalmente y luego al medio).

3 chorizos de cerdo
(pelados y desmenuzados).

Pechito de cerdo cortado 1kg.

3 chorizos colorados
(cortados en ruedas de ½ cm de grosor).

1 ½ kg de falda
(desgrasada y cortada en cubos de 2 cm de lado más o menos).

700 g de maíz Blanco
(remojados durante toda la noche y enjuagados).

150 g de porotos
(remojados durante toda la noche y enjuagados).

7 puerros
(sólo la parte blanca cortada en rueditas).

1 ½ k de zapallo
(pelado y cortado en cubos de 2 cm. de lado más o menos).

5 L de caldo de verduras.

5 cdas de pimentón dulce.

2 o 3 cdas de comino molido.

Sal fina y pimienta.

PARA LA GRASITA COLORADA:

150 cc de aceite de maíz.
2 cebollas de verdeo cortadas en tiras finas.
2 cdas de pimentón dulce.
3 cdas de ají triturado picante.
70 cc de agua fría.

PROCEDIMIENTO

1. En una cacerola grande con aceite de maíz empezar a cocinar y dorar a fuego medio las carnes. Incorporar entonces la panceta, la que comenzará al cabo de unos minutos a desprender su grasa y tornarse dorada y crocante.

Agregar a continuación la falda cortada en cubos parejos, las patitas de chancho, la carne del chorizo de cerdo y el chorizo colorado cortado en ruedas. Cubrir con agua y cocinar a fuego bajo durante por lo menos unos 15 minutos.

2. Colar el líquido y saltear el puerro hasta transparentar.

3. Agregar los porotos y el maíz remojados y enjuagados.

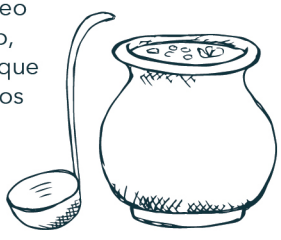
4. Cocinar a hervor bajo durante 1 h y agregar el zapallo.

5. Cocinar por lo menos 1 hora más. **Los granos de maíz y los porotos tienen que estar bien tiernos.**

6. Condimentar con el pimentón dulce y el comino molido.

7. Para acompañar nuestro locro, hacer una salsa típica de nuestra cocina regional, la llamada **Grasita Colorada:** saltear cebolla de verdeo en grasa o aceite, condimentar con pimentón dulce y ají picante, al que inmediatamente fuera del fuego, le agregaremos agua fría.

Esto generará que la cebolla de verdeo decante y resulte el aceite saborizado, coloreado y picante en la superficie, que es lo que recuperaremos y utilizaremos para condimentar el locro.



8. **¡Servir todo junto, y a disfrutar de este locro espectacular!**

PROPUESTA PARA TRABAJAR LA RECETA DEL LOCRO TRADICIONAL

1. Completa la receta del locro para 5 porciones, para que a Tomás le salga exactamente igual que la de 10 porciones.

Ingredientes:

- Aceite de maíz cantidad necesaria.

- …….g de panceta ahumada (cortada en tiras de 1 cm de grosor).

- Cuerito de cerdo ……. g.

- ….. patitas de chancho (cortadas a la mitad longitudinalmente y luego al medio).

- ….. chorizos de cerdo (pelados y desmenuzados).

- ….. chorizos colorados (cortados en ruedas de ½ cm de grosor).

- Pechito de cerdo cortado …..kg.

- …..kg de falda (desgrasada y cortada en cubos de 2 cm de lado más o menos).

- …. g de maíz Blanco (remojados durante toda la noche y enjuagados).

- …. g de porotos (remojados durante toda la noche y enjuagados).

- …. puerros (sólo la parte blanca cortada en rueditas).

- …. k de zapallo (pelado y cortado en cubos de 2 cm. de lado más o menos).

- …. L de caldo de verduras.

- …. cdas de pimentón dulce.

- ….cdas de comino molido.

- Sal fina y pimienta.

2. a) Busca la equivalencia en gramos de una cucharada, para poder ayudarlo a Tomás. Te cuento… Tomás está con Juanita, una compañera de su colegio, y le comenta que está armando un locro para su familia y mientras le va describiendo los ingredientes le surge la siguiente inquietud: "El paquete que compré en el super de pimentón dulce dice 25 gramos ¿Me alcanzará para la receta que quiero preparar?" ¿Qué decís?... ¿le alcanzará? Explica tu respuesta.

b) Busca en las páginas web de distintos supermercados, en la despensa de tu barrio o en el supermercado cerca de tu casa, y luego registra la cantidad de gramos que traen los paquetes de pimentón dulce y de comino molido, para poderle dar una sugerencia a Tomás así compra la cantidad correcta de gramos según la receta. Puedes ir creando una tabla con los datos recabados.

3. a) Juanita, quiere hacer un locro, pero solamente para 2 personas… ¿la pueden ayudar? Te cuento que ella es vegetariana.
Un locro distinto… una receta vegetariana

Ingredientes para **6 porciones**

400 gramos de porotos blancos remojados por 8hs con un trocito de alga kombu

800 gramos de calabaza

400 gramos de batata

2 choclos

2 cebollas blancas chicas

2 puerros medianos

2 cebollas de verdeo medianas

4 cucharadas colmadas de ghee o aceite de coco neutro

2 cucharadas de pimentón dulce

Sal rosada y pimienta negra, a gusto

Opcional: 1 cucharada de té de comino molido y pimienta de cayena

Preparación

1. Cocinar en una olla grande los porotos con 2 partes de agua y el trocito de alga kombu. A mitad de la cocción agregar la batata y la calabaza pelada y cortada en cubos pequeños, y el choclo desgranado. Si fuera necesario sumar más agua.

2. Cocinar de una hora a una hora y media, hasta que todos los ingredientes estén tiernos y apenas comiencen a desarmarse las calabazas. Esto le dará la cremosidad característica del locro.

Para la salsa:
Colocar en una sartén el ghee o aceite de coco y agregar la cebolla picada, la parte blanca del puerro y del verdeo, un poco de sal rosada y saltear. Luego agregar las especias y la parte verde del puerro y del verdeo.

Mezclar bien e incorporar dentro de la olla con los porotos y los vegetales. Mezclar toda la preparación, salpimentar a gusto y apagar el fuego.

Antes de servir el locro, dejarlo reposar por 10 minutos con la olla tapada para que se integren bien los sabores.

b) Juanita, compró 150 gramos de porotos blancos, 50 gramos de calabaza, 200 gramos de batata, ¿Le alcanza para preparar su locro vegetariano para dos personas o tiene que comprar más de alguno de estos alimentos?

.....

.....

.....

c) Recordando la respuesta que le diste a Tomás en el ítem 2a y sabiendo que Juanita compró en el super dos paquetes de pimentón que contiene 25 gramos. Si es que le alcanza con un paquete, ¿cuánto queda en la bolsa?. Si le falta, ¿cuánto necesita de la bolsa que tiene que abrir?

.....

.....

.....

d) Juanita le cuenta a Tomás que su mamá fue al almacén del barrio, y descubrió que los paquetes de pimentón venían de distintos tamaños. Así que, armó una tabla como la que te mostramos a continuación[2]:

X	Y
Gramos que trae el paquete	Cantidad de paquetes iguales que debería comprar en función del peso de cada uno.
25	**40**
50	**20**
200	**5**
1000	**1**

• ¿Qué tipo de función de proporcionalidad representa la tabla realizada con la información de Juanita?

.....

.....

.....

• Considera **y=f(x).** Halla la constante de proporcionalidad y escribí la fórmula de esa función. Y luego representa la misma en un sistema de ejes cartesianos.

• Juanita y Tomás también se preguntaron cuántos paquetes debían comprar, usando la fórmula anterior, si hubiera un paquete de 100 g ¿Cómo lo ayudarías?

.....

.....

.....

[2]En estos tiempos de pandemia, se puede sugerir que ingresen a las páginas web de distintos supermercados para que realicen una verificación de lo expresado en la tabla.

CONSEJO GENERAL DE EDUCACIÓN
Gobierno de Entre Ríos

@prender