

COMIDAS TÍPICAS DEL PARAGUAY

Un poco de Historia...

La comida paraguaya tuvo su origen precolombino con la raza guaraní y la herencia española en la colonización.

La comida típica paraguaya, es el resultado de la combinación de las técnicas culinarias hispanas y de la utilización de productos nativos y otros introducidos y aclimatados por los españoles, como las verduras, el arroz, la carne vacuna, etc.

El producto básico de la cocina paraguaya es el maíz que molido, cocido o fermentado entra en la elaboración de distintos platos o alimentos.

El plato más emblemático de la cocina de Paraguay es la "sopa paraguaya", potaje que resulta de mezclar y hervir harina de maíz con huevos, queso fresco, cebolla picada y leche cuajada.

La gastronomía del Paraguay tiene elementos comunes a toda América como ser el uso del maíz, la mandioca, el maní y las legumbres, pero además la herencia de los recursos naturales y de la cultura de los Guaraníes y la amalgama con la cultura europea nos dan una gastronomía diferente al resto de América y dentro del mismo MERCOSUR.

Las comidas más tradicionales como la chipa o pan paraguayo, la sopa paraguaya y una gran variedad de postres, hacen delicias de los que gustan saborear nuestros platos.



Recetas

Sopa paraguaya

En realidad no se trata de una sopa, pero se cuenta que en sus orígenes se trataba de una denominada "borí-borí" y que la cocinera de un presidente al olvidarla en el fuego cuando vio que se le hizo una pasta decide agregarle un poco de leche y huevos y la lleva al horno, al momento de servirla el presidente le dice: "que rico, ¿qué es esto?", a lo que ella le responde: "Sopa", y de allí le ha quedado este nombre.

En fin es como una torta/tarta de polenta, pero ni intentes hacerla si no cuentas con la harina de maíz fresca del Paraguay o noreste argentino; ya que solo sale bien si utilizas ese tipo de maíz que allí se cultiva y si la harina es fresca. Infaltable en cumpleaños, casamientos, compromisos o fiestas de fin de años.

Ingredientes

- 1kg de harina de maíz muy fresca
- 1kg de queso Paraguay (o queso de campo fresco, o ricota medio seca)
- 1 docena de huevos frescos
- 1 litro de leche
- ¼ kg de grasa / manteca de cerdo
- 1kg o ½ de cebolla (a gusto)
- sal y pimienta (a gusto)

Procedimiento:

Freír la cebolla finamente cortada en la grasa, enfriar un poco. Mezclar la harina de maíz con la leche y esponjar bien, incorporarle los huevos muy bien batidos, hasta que espumen, la cebolla con su grasa y el queso Paraguay desgranado con las manos o cortado en pequeños cuadraditos, sal y pimienta a gusto.

Enmantecar y enharinar una fuente de horno un tanto profunda o cubrirla con hoja de banano/plátano. Llenar con la mezcla esparciendola pareja y dando una altura de entre 5 a 8cm y llevar al horno caliente (si es un horno de lenós/barro/tatacua mucho mejor) cocinar como una torta hasta que esté sequita. Se corta en cuadrados o rectángulos grandes o pequeños y se sirve, ya sea sola como antipasto o para acompañar una cerveza bien helada o como guarnición de una comida. Generalmente es tomada como un aperitivo antes de las comidas principales.



Chipa quazú

Ingredientes

- 1 kg de maíz fresco (choclo/elote), preferentemente blanco, desgranado
- ½ kg de cebolla cortada a medio y luego en finas láminas (plumé)
- ½ litro de leche o cuajada
- ¼ kg de grasa (manteca de cerdo)
- 1 kg de queso Paraguay (queso rústico de campo, se puede suplantar con queso fresco o ricota un tanto seca)
- 1 docena de huevos

Procedimiento:

Se ralla el choclo/ maíz o se lo desgrana, la mitad es pasado por la batidora/licuadora o mortero para molerlo bien.

En la grasa o manteca se fríe la cebolla y se deja que baje la temperatura.

Se baten muy bien los huevos hasta que espumen bien, se les agrega la leche.

Se mezcla el maíz, mitad grano entero y mitad molido con la cebolla junto con su grasa, el queso desgranado con la mano o cortado en pequeños cubitos y la leche con los huevos. Debe quedar semilíquido. Se coloca en una fuente para horno previamente enmantecada y enharinada o cubierta con hoja de banano/plátano, se lo introduce al horno hasta que cuaje bien como una torta, debe quedar sequito pero con cierta humedad. Se corta



en cuadrados grandes o pequeños y se sirve. Puede guardarse en el refrigerador y calentarse en el momento de ser servido.

Pastel Mandi'o (Empana de Mandioca)

Ingredientes

- 1 kilo de mandioca
- 1 huevo
- 1 cucharadita de grasa
- 1 a 1 ¼ taza de harina de maíz
- ½ taza de harina cernida, sal fina.



Procedimiento:

Hervir la mandioca en agua salada. Inmediatamente de retirar del fuego pasar por la máquina o pisar en el mortero. Poner en la mesa la mandioca y la harina de maíz. Agregar la grasa, sal, huevo y harina común. Amasar bien. Hacer bollos del tamaño de una galleta. Estirar con el palo de amasar, espolvoreando la masa y la mesa con la harina de maíz. Formar redondeles de 9 cms. de diámetro, más o menos. Rellenar con relleno de So'o ku'í (carne picada previamente hervida), con huevos duros y perejil picado. Humedecer los bordes con agua, cerrar y pasar la orilla con raviolera, o hacer repulgue. Freír en aceite o grasa muy caliente. Servir caliente.

Chipa de almidón

Ingredientes

- 2 kg de almidón
- 1 kg de harina de maíz
- 1 kg de queso Paraguay (tipo queso rústico de campo, entre fresco y seco)
- 500g de grasa (manteca de cerdo)
- ¾ litro de leche
- 1 docena de huevos
- sal y semillas de anís a gusto



Procedimiento

Batir en un bol el huevo y la grasa hasta que no tenga más olor a huevo, luego agregar el queso desgranado con la mano o cortado en pequeños cuadraditos, junto con la leche salada, mezclar todo muy bien y agregar el almidón y el maíz con el anís. Mezclar todo junto, dejar un rato tapado con un paño y luego amasar y dar la forma deseada, ya se de pancitos alargados o de roscas, pequeños o grandes. Cocinar en el horno de leña/horno de barro/tatacua, u horno de cocina, hasta que estén dorados, pero no mucho.

Bori bori

Se trata de una sopa con tropezones (tipo ñoquis) de harina de maíz y queso Paraguay. Para lo cual se parte de una sopa o puchero de gallina o de carne vacuna, cuando llega casi a estar listo se procede a hacer los tropezones o bolitas con:

Ingredientes:

- ½ kg de harina de maíz
- ¼ kg de queso paraguay
- 1 cucharón de caldo bien caliente



Procedimiento:

Se desgrana muy bien el queso con las manos y se mezcla con la harina de maíz muy fresca, se une todo con el caldo caliente y se hacen pequeñas bolitas.

15 minutos antes de servir el plato se introducen las bolitas en la olla junto con el puchero o sopa y se cocina sin revolver. Se apaga el fuego y se sirve de inmediato pescando con el cucharón, del fondo bolitas para cada plato junto con el caldo, parte de las verduras y una presa de pollo o carne.

Payaguá mascada

La traducción textual es: chicle de perro, pero puede hacer alusión a lo que comían los aborígenes "payagua" que habitaban frente a Asunción del Paraguay, cruzando el río Paraguay-

La forma es la de una hamburguesa o albóndiga aplastada que se realiza con un puré de mandiocas mezclado con carne desmechada (previamente hervida), ají morrón picado y cebolla picada. Se fríen en abundante aceite o grasa bien caliente y se consume bien caliente.



Mbeyú

Ingredientes:

- 1 Kg. de Almidón de Mandioca
- 1/4 DE Harina de Maíz
- 1 Huevo
- 1 Kg. de Queso
- 200 Gr. de Manteca o Margarina
- Agua o Leche según necesidad
- Sal

Procedimiento:

Con los ingredientes secos se preparan en forma de corona colocando en el centro los ingredientes mojados, comenzar a amasar hasta formar una masa arena.

Cuando la masa este formada agregarle el Queso y mezclar todo muy bien.

En una sartén para panqueques colocar cuatro cucharadas del preparado presionándolo hasta aplastarlo y unirlo, cuando esté cocinado de un lado darlo vuelta. Y ya está.

Se come caliente, solo, para acompañar una buena sopa de verduras o de carne o con cocido caliente.



Ka'í Ladrillo

Este es un dulce tradicional campesino, que se prepara desde la época de la Colonia. Se sirve como postre, cortado en trozos de distintos tamaños. Los niños suelen llevarlo al colegio como merienda.

Ingredientes:

- Para 4 personas
- ½ litro de miel de caña
- 500 g de maní tostado en grano

Procedimiento:

En una olla colocar la miel y llevar al fuego. Dejar hervir hasta que llegue al punto de bolita dura.

Retirar del fuego y agregarle el maní. Revolver hasta que se note más clara la miel.

Volcar el preparado sobre una base plana previamente aceitada, y con la ayuda de un cuchillo o paleta de metal darle forma cuadrada o rectangular.

Dejar enfriar bien y conservar en un lugar fresco y seco.

Si desea cortarlo en cuadraditos, conviene marcarlo ya en caliente. También se puede usar el maní triturado o molido.



Mazamorra, kaguyjy

El "kaguyjy" es considerado un "postre refrescante" y es uno de los más tradicionales e impuestos en el gusto popular paraguayo.

Es un postre de uso extendido en el Río de la Plata, de claro origen indígena, elaborado con un tipo de maíz conocido como "*locro*". Como todo alimento con base en maíz y, más particularmente, en base al "*locro*", la mazamorra, que hace parte de la denominada antropología culinaria del Paraguay, es muy rica en valores proteicos y calóricos, por razones históricas plena y científicamente comprobadas.



Según algunos aventurados estudiosos, la denominación guaraní de "kaguyjy", si bien forzando la interpretación, dicen que la palabra deriva de dos vocablos, "kaaguy" (campo) y "jy" (fuerte, fibroso), como aludiendo al maíz o al locro por ser un elemento fuerte de la tierra.

Ingredientes:

Para 8 personas

500 g de locro

1 taza de lejía

Agua c/n

Lavar y remojar el locro desde la noche anterior.

Colocar en una olla y cubrirlo con suficiente agua. Dejar cocinar hasta que el maíz esté blando (de 2 a 3 horas). Agregarle más agua caliente si fuese necesario.

Agregarle la lejía y dejar hervir unos minutos más hasta que adquiera un color amarillento.

Retirar del fuego aun estando jugoso. Dejar enfriar y luego guardar en la heladera.



Cómo preparar la lejía

Mezclar 1 taza de ceniza de carbón vegetal con 1 taza de agua caliente. Revolver y dejar reposar. Luego de unos minutos, la ceniza se depositará en la base y el agua se volverá transparente. Cuando esto ocurra, colar con un lienzo fino y utilizar.

NOTAS...

Como en la receta típica del Paraguay no tiene ningún aditamento que lo endulce, puede servirse indistintamente con miel negra de caña, leche o azúcar. De acuerdo con el elemento con el que se acompaña la mazamorra, recibe en el Paraguay la denominación de "kaguyjy eírare" (mazamorra con miel), "kaaguyjy kambýre" (mazamorra con leche) o "kaguyjy azucáre" (mazamorra con azúcar).