**Curiosidades de platos patrios de la mano de Caminos y Sabores**

*En vísperas del 25 de mayo, Caminos y Sabores propone un repaso por algunas recetas patrias que aún viven en el paladar popular. Cada año, los clásicos nueve caminos de la feria invitan a sumergirse en los sabores, la cultura y la identidad argentina.*

Para este 25 de mayo, **Caminos y Sabores** adelanta una receta imperdible del chef de Cocina 54, Guillermo Vanucci, quien coordinará los espacios de cocina en la 15ª edición que tendrá lugar del 6 al 9 de julio en La Rural. Guillermo Vanucci propone “Dúo de empanadas”, uno de sus clásicos platos ideales para seducir al paladar.

Los argentinos celebran cada fiesta patria entre empanadas, locro, pastelitos, mazamorra y otros exquisitos platos más que, a través del paladar; transportan a otros tiempos. Así, las reuniones familiares resultan ser encuentros para recordar y compartir con las nuevas generaciones, cómo eran las costumbres y tradiciones de antes.

Las empanadas, para Daniel Balmaceda historiador y autor del libro “La comida en la historia argentina”, son un alimento pensado para comer al paso, creadas por señoras que vivían alejadas del centro de la ciudad, las hacían en su casa, las ponían en un canasto, las tapaban con una manta y las llevaban al centro. “*Podemos decir que en la actual Plaza de Mayo hubo empanadas, porque se vendían en la recova como en todas las plazas, era el alimento que se vendía justamente en las plazas para los que -como decíamos antes- consumían algo en la calle*”, relata Balmaceda.

Pensando en el momento dulce, el reconocido historiador cuenta: *“Los pastelitos eran una comida de la tarde, lo que hoy llamaríamos la hora del té e inclusive un poco más tarde”.* Por aquellos años, la tradición era fabricarlos con la masa que sobraba de otras preparaciones. Hoy en día, rellenos de membrillo o dulce de batata, son los aliados perfectos a la hora del mate. A su vez, Balmaceda comenta: “*La mazamorra, en muchos casos era el postre, era de los más habituales y preferidos de los chicos, vendría hacer el arroz con leche posterior”.*

Mantener las tradiciones o “costumbres argentinas” es un desafío que afrontan todas las generaciones. “*Antes existía la tradición familiar, el cuaderno de recetas que la dueña de casa iba incrementando con nuevos platos e intercambiando con sus parientes y amigas, ampliando el menú de preparación, para luego transmitirlo. Cada uno de esos cuadernos pertenecía a la familia y la preparación era exclusiva de cada casa”*, afirma Balmaceda*.* Para conservar las tradiciones, el escritor sugiere “*volver a tener platos característicos de las familias, encontrar al familiar que prepare el mejor locro y que esa persona pase la receta a las próximas generaciones*”.

Y si de tradiciones se trata, la 15° edición de Caminos y Sabores: “el gran mercado argentino”, ofrecerá una amplia variedad de productos tradicionales y a su vez, la oportunidad de disfrutar de platos tradicionales en la nueva Plaza del Mercado de la mano de chefs y emprendedores de todo el país.

**Dúo de empanadas**

**Ingredientes**

Para la masa:

* 1 kg de harina 0000
* 500 gr de grasa
* Agua c/n
* Sal c/n

Relleno de carne:

* 1 entraña fresca
* 3 morrones
* 8 cebollas

Relleno de humita:

* 5 Choclos frescos o 1 lata de granos
* 1 pimiento morrón
* 1 pimiento verde
* 2 cebollas moradas
* Sal y pimienta c/n
* Orégano c/n
* Pimentón c/n
* Ají c/n
* Aceite c/n.

**Preparación**

Para la masa: hacer una corona de harina, agregar la grasa derretida (tibia) y el agua junto con la sal, unir hasta lograr una masa homogénea y lisa. Amasar y estirar la masa unos 4 mm de espesor, cortar las hojas y reservar.

Relleno de carne: picar la carne, la cebolla y el pimiento morrón en cubos pequeños y reservar. En una olla rehogar la cebolla, una vez lista agregar el morrón y la carne, condimentar a gusto y reservar hasta enfriarse.

Relleno de humita: picar en forma irregular los pimientos y la cebolla. Cocinar las verduras y los granos de choclo, condimentar a gusto. Terminada la cocción mixear hasta lograr una preparación cremosa. Reservar

Armar y cocinar a horno moderado 180ºC por 15 min.

Más información en: [www.caminosysabores.com.ar](http://www.caminosysabores.com.ar)