



Salta ARGENTINA **COCINAR** COCINA ARGENTINA



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE SALTA. Ministerio de Cultura, Turismo y Deportes.

WWW.TURISMOSALTA.GOV.AR

Facebook VISITSALTA Instagram SALTATURISMO Twitter VISITSALTA

PARA MÁS INFORMACIÓN



Sabor a Salta



TURISMO GASTRONÓMICO

AUTORIDADES

Gobernador:
Dr. Juan Manuel Urtubey

Vicegobernador:
Dn. Miguel Isa

Ministro de Cultura, Turismo y Deportes:
Dn. Juan Manuel Lavallen

Secretario de Turismo:
Lic. Estanislao Villanueva

Subsecretaria de Desarrollo y Competitividad Turística:
Lic. Ana Cornejo

Agradecemos a los siguientes fotógrafos:
Celine Frers, Eliceo Miciu, Rocío Urzagasti, Daniela Vidal, Mercedes Do Eyo (INTA), Adolfo Antonini (Agencia Wachs), Fernanda Kobein, Carlos María Vergara, Ministerio de Cultura, Turismo y Deportes.

Coordinación:
Lic. M. Victoria Bricetto

Diseño:  **BUSTAMANTE
COMUNICACION**

Este brochure es el resultado del relevamiento realizado por la **Ing. Agrónoma María Julia Bacigalupo** en la Provincia de Salta en el marco del Programa de Fortalecimiento de la Gastronomía Salteña (2016 - 2017)

Salta, 2018



BIENVENIDOS A SALTA

Nuestra cultura, gastronomía, hospitalidad, la cordialidad de nuestra gente y los maravillosos paisajes son recursos invaluable a partir de los cuales se han generado atractivas e innovadoras propuestas y circuitos turísticos que permiten diversificar nuestra oferta, las cuales sin duda redundan en muchos más turistas “enamorados” de Salta.

La provincia de Salta cuenta con vastas cualidades y debemos aprovechar esta gran oportunidad que presenta la actividad turística para seguir trabajando, como nos pide el Gobernador Juan Manuel Urtubey, en forma articulada con el sector privado y las comunidades receptoras.

Actualmente la gastronomía es un importante motivo para visitar un destino. En Salta tenemos un potencial enorme, a partir de nuestra diversidad de climas y suelos se originan incontables productos que son utilizados por nuestra gente en recetas milenarias y que convierten a la gastronomía salteña entre las más ricas de Latinoamérica.

A lo largo de estas páginas podrán conocer sobre nuestros productos emblemáticos y su relación con la historia y las costumbres salteñas, fruto de un trabajo realizado durante los años 2016 y 2017 en el marco del Programa de Fortalecimiento de la Gastronomía Local que impulsamos desde la Provincia con el apoyo del Banco Interamericano de Desarrollo.

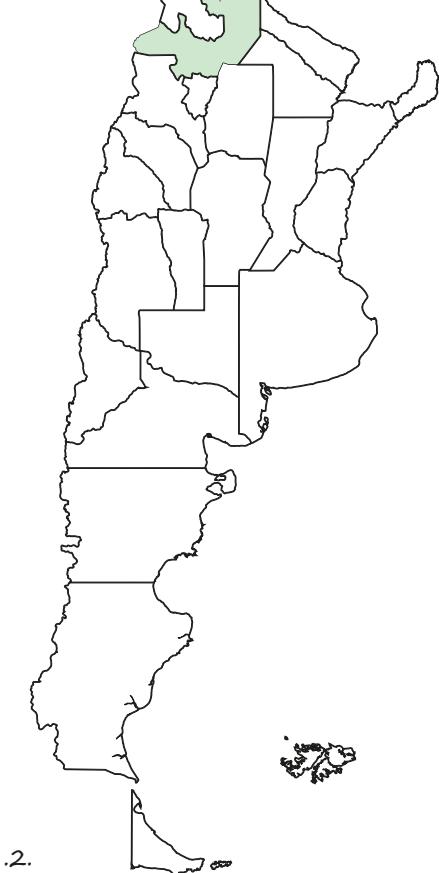
Esperamos que esta herramienta los motive a visitarnos, a recomendar nuestro destino, a recorrer nuestra provincia de la mano de la gastronomía y definitivamente, a seguir enamorándose de Salta y sus sabores.

Agradecemos la imprescindible colaboración de todos los salteños que compartieron generosamente sus recetas, sus historias y sus conocimientos.



Juan Manuel Lavallen
Ministro de Cultura, Turismo y Deportes de la Provincia de Salta

Información GENERAL



La provincia de Salta se encuentra ubicada en el noroeste de Argentina

LIMITA CON 3 PAÍSES Y 6 PROVINCIAS ARGENTINAS:

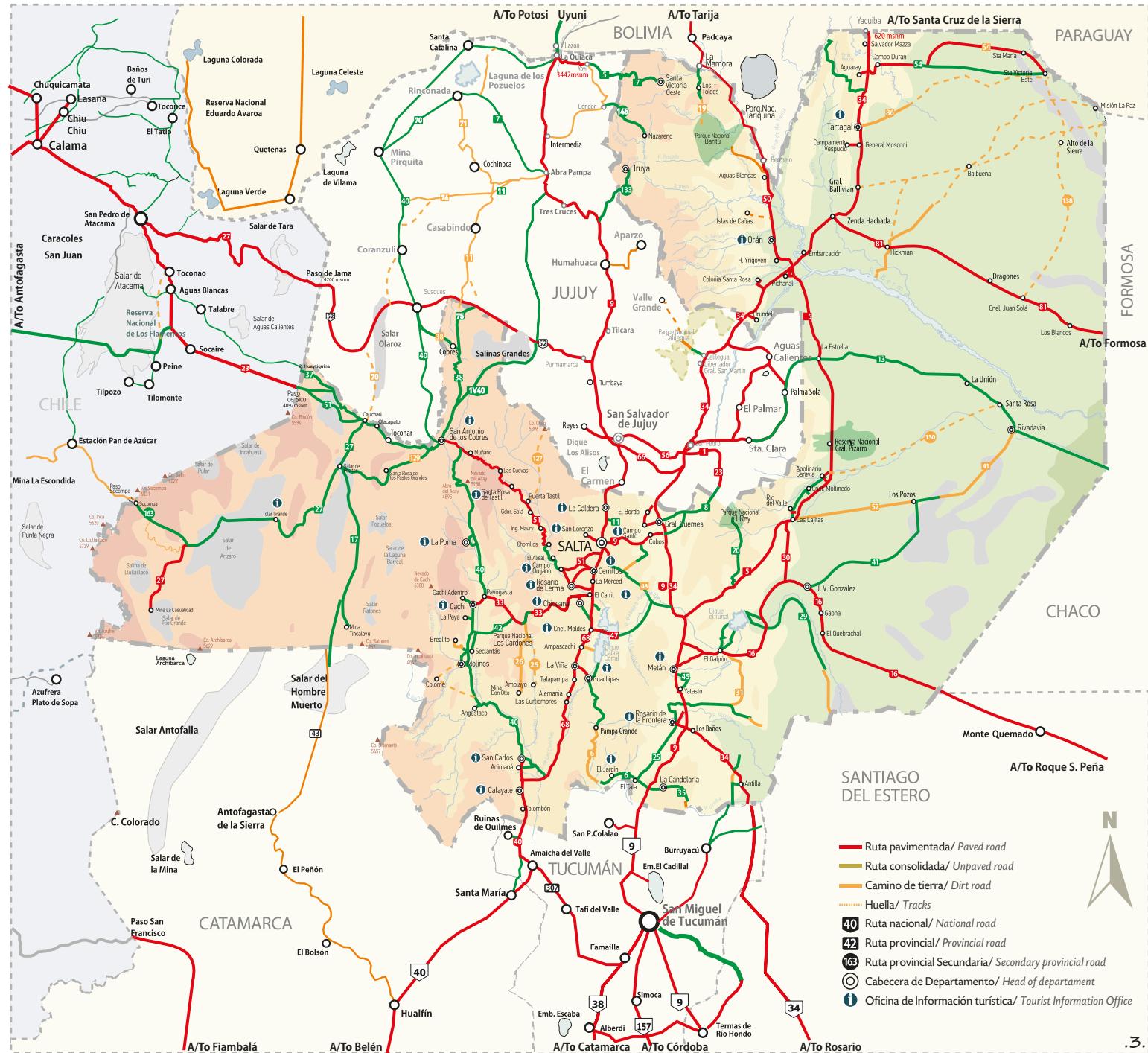
- Al norte con la provincia de Jujuy y Bolivia;
- Al este con Paraguay y las provincias de Formosa y Chaco.
- Al sur con Santiago del Estero, Tucumán y Catamarca.
- Al oeste con Chile.

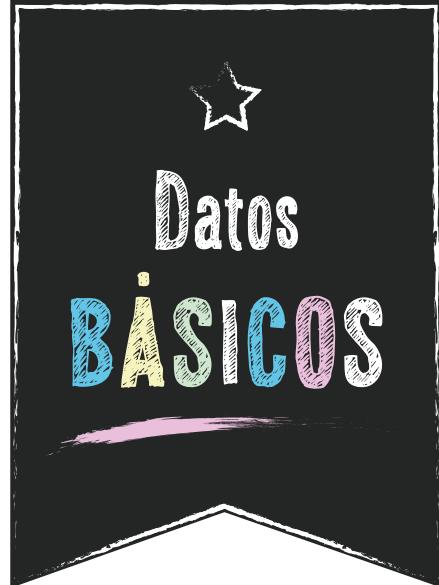
ACCESOS TERRESTRES INTERNACIONALES

- Desde Bolivia, por los pasos fronterizos de: Puerto Chalanas (Aguas Blancas y Bermejo), Salvador Mazza (Yacuiba, El Condado) - La Mamora (Los Toldos y La Mamora) y Aguas Blancas (Bermejo).
- Desde Chile, por los pasos fronterizos de: Sico (San Antonio de los Cobres) y Jama (Jujuy).

ACCESOS TERRESTRES NACIONALES

- De Buenos Aires: RN 34 | RN 9
- De Iguazú: RN 16
- De Córdoba: RN 9
- De Tucumán: RN 9 | RN 40
- De Jujuy: RN 9 | RN 34





Población: 1.200.000 habitantes aprox.
Capital: Ciudad de Salta
Horario del comercio: 8:30 a 13 hs. y de 16.30 a 21 hs.
Prefijo Telefónico: (54 +387+número local).
Prefijo Celular Internacional: (54 -9-387-número celular sin el 15 inicial)

DISTANCIAS LOCALES

Aeropuerto 9 km (15 min)
Aguas Blancas 327 km (4.30 h)
Angastaco (por Cachi) 243 km (5.15 h)
Cachi 162 km (4 h)
Cafayate 192 km (3 h)
Dique Cabra Corral 84 km (1.30 h)
Iruya 315 km (8 h)
La Caldera 22 km (45 min)
Molinos (por Cachi) 206 km (7 h)
San Ramón de la Nueva Orán 286 km (4 h)

Payogasta 147 km (3.30 h)
Piedra del Molino 93 km (3 h)
Quebrada de las Conchas 174 km (2.30 h)
San Lorenzo 14 km (20 min)
Rosario de la Frontera 174 km (3 h)
San Carlos (por Cachi) 298 km (4.45 h)
San Antonio de los Cobres 167 km (4 h)
Tolar Grande 387 km (10 h)

DISTANCIAS NACIONALES

Buenos Aires 1.616 km
Córdoba 900 km
El Calafate 4117 km
Iguazú 1.503 km
Humahuaca 245 km
Mendoza 1268 km
San Miguel de Tucumán 304 km
San Fdo. del V. Catamarca 555 km
San Salvador de Jujuy 120 km
Santiago del Estero 472 km
Termas de Río Hondo 400 km
Tafí del Valle 306 km

DISTANCIAS INTERNACIONALES

Machu Picchu 1.992 km
Lago Titicaca 1.387 km
La Paz 1.242 km
Tarija 508 km
Santa Cruz de la Sierra 956 km
Cochabamba 1.373 km
San Pedro de Atacama 521 km
Calama 621 km

Antofagasta 834 km
Iquique 1.005 km
Asunción 1.094 km

ACCESOS AÉREOS

El aeropuerto internacional Martín Miguel de Güemes, ubicado en la Ciudad de Salta, opera todo el año durante las 24hs.

VUELOS NACIONALES:

Desde Buenos Aires (AEP y EZE)
Desde Córdoba
Desde Rosario
Desde Iguazú
Desde Mendoza

Conexiones directas vía Córdoba (NORCOSUR) con: Ushuaia, Mendoza, Bariloche, El Calafate, Trelew, Comodoro Rivadavia y Neuquén.

VUELOS INTERNACIONALES:

Desde Santa Cruz de la Sierra, Bolivia (BOA)
Desde Lima, Perú (LATAM)
Desde Iquique, Chile (AMAZONAS)
Desde Asunción, Paraguay (AMAZONAS)
Charter internacionales durante el verano.

CLIMA

Se define como subtropical serrano con estación seca. Los días son templados y las noches agradablemente frescas. La estación seca permite disfrutar de un soleado invierno y

veranos con bajos porcentajes de humedad. Por otro lado, a medida que se asciende en altura, la amplitud térmica entre el día y la noche se vuelve más pronunciada.

CONSEJOS ÚTILES

Muchos de los circuitos turísticos transitan caminos no asfaltados. En este caso es importante tener en cuenta que pueden tratarse de caminos de cornisas y en muchos trayectos, con ripio, lo que permite avanzar en un promedio de 50 km/h, disfrutando los paisajes del entorno.

PARA MAYOR INFORMACIÓN EN LA WEB

Para programar su visita a Salta consulte nuestra página WWW.TURISMOSALTA.GOV.AR con toda la información sobre la oferta turística o consulte a su agente de viajes.

VISITSALTA SALTATURISMO VISITSALTA

OTROS LINKS DE INTERÉS:

www.turismo.gov.ar
www.argentina.travel
www.visitsalta.travel

SALTA, UNA TIERRA QUE ENAMORA A TRAVÉS DE SUS SABORES

Visitada por cientos de miles de turistas al año, Salta se convirtió en uno de los destinos turísticos más elegidos del país. Un orgullo para los salteños. Bendecida por la naturaleza, esta provincia es una fuente inagotable de paisajes y atractivos que enamoran y no dejan de sorprender por su interminable belleza.



Sabor a Salta

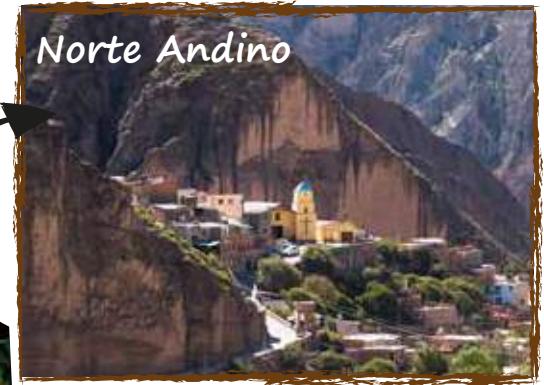
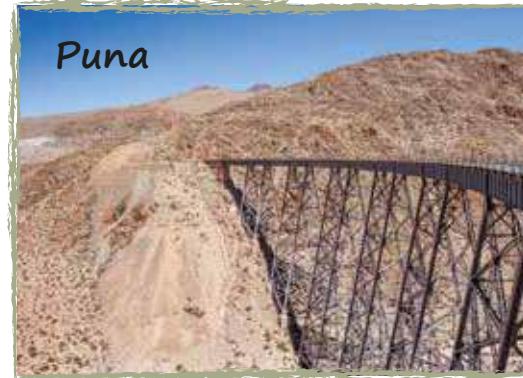
La gastronomía representa la mayor manifestación cultural de un pueblo, y permite conocer una región y su cultura a través de sus expresiones gastronómicas y productivas. Este "saber hacer" que se mantiene vivo en los salteños, hace de Salta, una provincia rica en recetas, en productos, en aromas, en sabores, en historias...

Disfrutá nuestra gastronomía, disfrutá Salta

SUELO Y RELIEVE: DONDE COMIENZA LA GASTRONOMÍA

Salta se distingue por la diversidad de relieves, climas, suelos y aptitud de uso de la tierra. Estas características diferenciales definen la provincia desde una vista productiva. Salta tiene todos los relieves (montanos, serranos, altiplano y llanura), todos los climas (frío, templado y subtropical) y gradientes de agua permitiendo una infinita variedad de cultivos que enriquecen la oferta de alimentos y hacen posible una cocina que se caracteriza por su diversidad.

- El relieve: imprime distintas características geográficas y de altura, brindando posibilidades productivas diversas.
- El clima: con nichos de temperatura diferentes que encadenado con el relieve y la altura generan nichos de cultivos y formas propias en cada espacio.
- Agua, ríos y lluvias que aportan su identidad en cada espacio productivo y culinario.



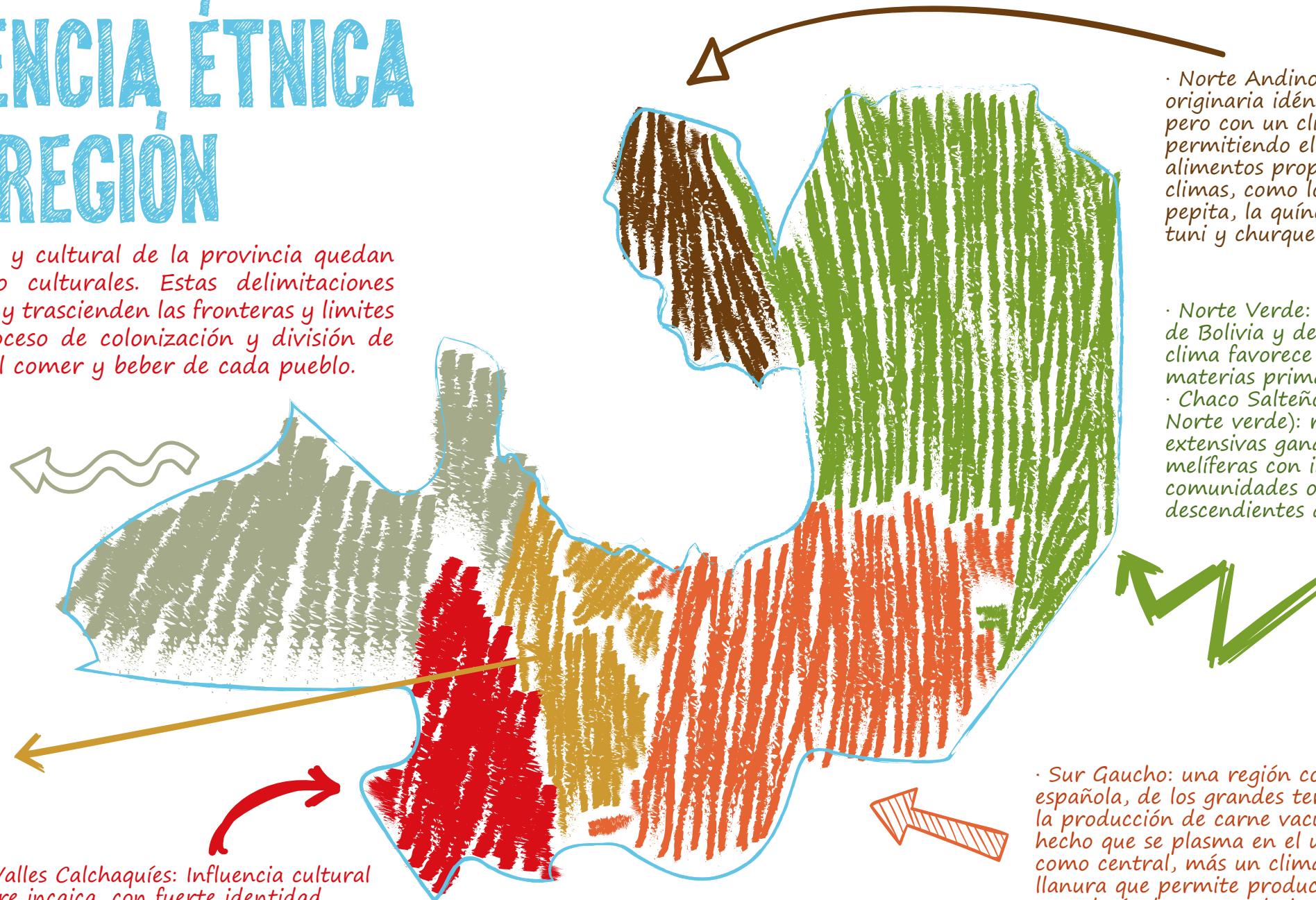
LA INFLUENCIA ÉTNICA DE CADA REGIÓN

En la descripción geográfica y cultural de la provincia quedan determinadas unidades geo culturales. Estas delimitaciones espaciales no son caprichosas y trascienden las fronteras y límites políticos que surgen del proceso de colonización y división de tierras, manifestándose en el comer y beber de cada pueblo.

· Puna: influencia cultural atacameña con poca disponibilidad de alimentos, dado las condiciones de clima extremo (amplitud térmica, temperaturas extremas y poca disponibilidad de agua).

· Valle de Lerma: una región que se aprovisiona de casi todas las materias primas cultivables en la provincia, por tener todos los climas y todos los suelos, trazado por la cultura europea que introdujo los cultivos commodities.

· Valles Calchaquíes: Influencia cultural pre incaica, con fuerte identidad diaguita y provisión de alimentos de clima templado fresco.



· Norte Andino: Influencia cultural originaria idéntica al norte verde, pero con un clima templado fresco permitiendo el abastecimiento de alimentos propios de este tipo de climas, como los frutos de carozo y pepita, la quínoa y las papas runa, tuni y churqueña.

· Norte Verde: con fuerte influencia de Bolivia y de la cultura kolla su clima favorece la producción de materias primas de origen tropical.
· Chaco Salteño (franja este del Norte verde): región de producciones extensivas ganaderas, cítricas y melíferas con influencia étnica de las comunidades originarias nómades descendientes de los wichi.

· Sur Gaucho: una región con fuerte influencia española, de los grandes terratenientes españoles, la producción de carne vacuna principalmente, hecho que se plasma en el uso de este ingrediente como central, más un clima templado y relieve de llanura que permite producciones extensivas: ganadería de carne y leche, legumbres, arándanos y forestaciones.

Platos y recetas emblemas de la gastronomía salteña.

Las empanadas, los tamales y las humitas son las comidas más tradicionales y destacadas en Salta, las cuales pueden encontrarse en cada rincón de la provincia. Lo interesante de estas preparaciones es que existen tantas recetas como cocineros, ya que cada uno le suma su secreto: diferentes ingredientes, distintos métodos de cocción y preparación, entre otros.

EMPANADA DE CARNE CORTADA A CUCHILLO

Ingredientes

PARA EL RELLENO:

- 1 kg de carne
- 200 g de grasa
- 300 g de cebolla
- 5 huevos
- 500 g de papa
- 250 g de cebolla de verdeo
- 50 g de pimentón
- 10 g de comino
- Sal y pimienta a gusto

PARA LA MASA:

- 1 kg de harina 000 o 0000
- 120 g de grasa
- 300 cc de salmuera

PROCEDIMIENTO:

Masa de empanada:

- Tamizar la harina y ubicar sobre la mesada formando una corona.
- Hervir agua y agregar sal para hacer una salmuera.
- Derretir la grasa en el agua caliente e incorporar a la harina, uniendo los ingredientes hasta que quede una masa lisa. La masa de empanada no se amasa.
- Dejar descansar en la heladera al menos una hora.
- En el momento de usar se hacen pequeños bollos y se estira con palo de amasar para formar las tapas. Reservar.

Para el relleno:

- Cortar la carne en pequeños cubos.
- Poner la carne en un colador y agregar agua caliente para sellar la carne.
- Hervir la papa pelada y cortada en pequeños cubos.
- Hervir, pelar y picar los huevos duros.
- Lavar y picar la parte verde de la cebolla de verdeo.
- Picar las cebollas y rehogar en un poco de grasa. Agregar la carne y condimentar con pimentón, comino, sal y pimienta.
- Una vez cocido, agregar el resto de los ingredientes sin mezclar mucho el relleno. Dejar enfriar.
- Armar las empanadas.
- Hornear a alta temperatura hasta que se doren.



PRODUCTOS — EMBLEMÁTICOS —

Salta cuenta con una variada oferta de productos de calidad, que dan identidad a la gastronomía local. El maíz, principal ingrediente en tantas recetas; las especias de los Valles Calchaquíes, como el pimentón y el comino; las legumbres del Sur de la provincia; los dulces y las confituras; los quesos, las carnes y la quínoa de la Puna; y las frutas tropicales como la banana, el mango, la papaya, el ananá y el maracuyá tan características del Norte Verde.

Por último, pero no menos importante, los vinos salteños son ideales para acompañar cualquier receta donde se destacan variedades como el Malbec y Cabernet Sauvignon en tintas y el Torrontés, cepa emblemática entre las blancas.

Vinos Salteños



Quesillo con dulce de cayote y nueces



Pimiento para pimentón



Maíz



Papines

RECETAS CON PRODUCTOS SALTEÑOS

LOCRO

Ingredientes

- 500 g de porotos pallar
- 400 g de charqui
- 500 g de locrillo o maíz entero
- 200 g de rabito
- 200 g de hueso salado
- 300 g de carne (queperí)
- 500 g de zapallo
- 50 g de comino
- 30 g de pimentón
- 150 g de chorizo colorado
- 150 g de cebolla de verdeo

Para la salsa:

- 30 g de pimentón
- 200 g de grasa

PROCEDIMIENTO:

- Día 1: Hervir el poroto, pedazos de charqui y el locrillo o maíz entero.
- Día 2: En una olla de barro se cocina primero el rabito, luego la panceta, el huesito salado, y la carne. Se agrega lo hervido el primer día.
- Luego de 1 o 2hs de cocción, se agrega el zapallo picado y se hierve 2 o 3 hs más.
- Casi al final de la cocción se agrega zapallo rallado para que quede espeso. Se condimenta al final con comino, pimentón y se agrega el chorizo colorado. Se hierve una hora más.
- Para hacer la salsa se derrite la grasa y se agrega el pimentón fuera del fuego para evitar que se queme.
- Se acompaña con la cebolla de verdeo fresca y picada.

HUMITA

Ingredientes

- 15 unidades choclo capia
- 150 g de albahaca fresca
- 200 g de cebolla blanca
- 150 g de morrón rojo
- 250 cc de leche entera
- 250 g de queso de cabra o vaca
- C/n Chalas de choclo

PROCEDIMIENTO:

1. Rallar el choclo.
2. Limpiar y picar el morrón y la cebolla, la albahaca.
3. Saltear la cebolla con el morrón, agregar el choclo y la albahaca. Cocinar, agregar la leche para que sea más cremoso.
4. Armar las humitas con las chalas. Cortar cubos de queso y agregar en el centro de la preparación antes de atar.
5. Se hierven ya armadas.

DULCE DE CAYOTE

Ingredientes

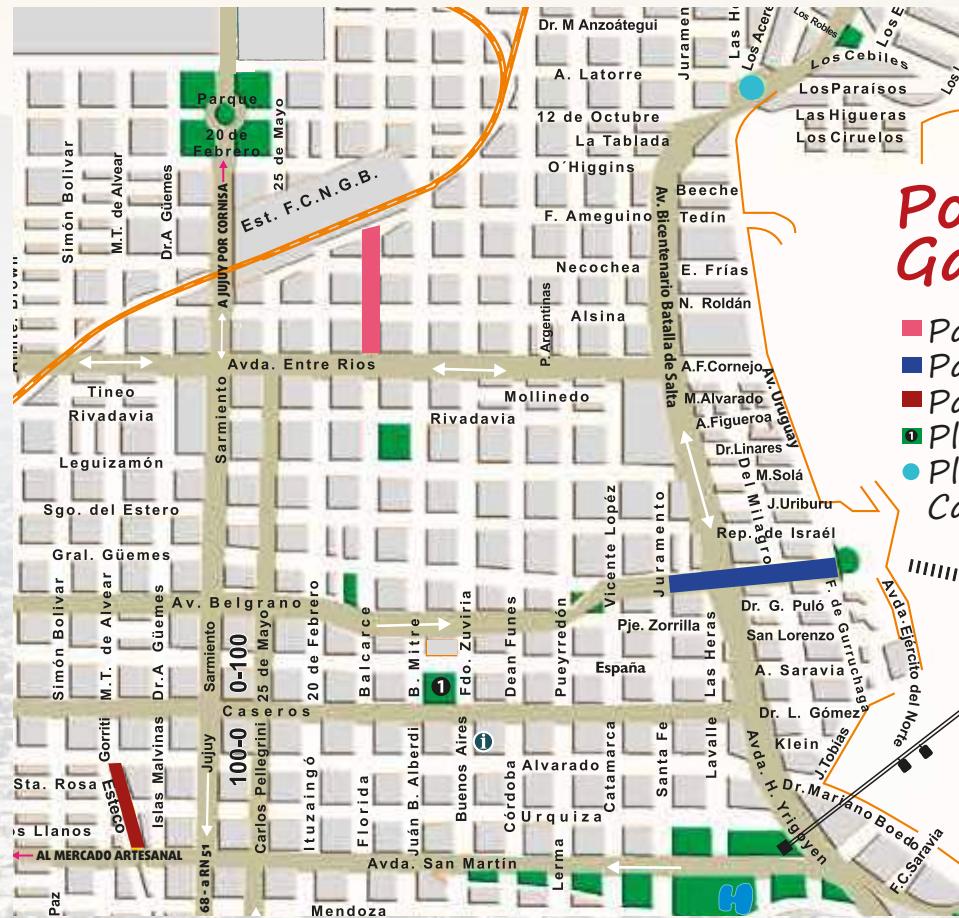
- 1 kg Cayote limpio
- 450 grs Azúcar
- Jugo de limón

PROCEDIMIENTO:

1. Limpiar y pelar los cayotes.
2. Incorporarlos en un recipiente con el azúcar y dejar macerar durante 8 hs.
3. Colocar los cayotes y el líquido de la maceración en una olla de aluminio y dejar hervir 8 hs aproximadamente.
4. Agregar 3 o 4 gotas de limón.
5. Retirar del fuego y colocar la preparación en un recipiente. Dejar enfriar.

CIUDAD DE SALTA

La Ciudad de Salta posee una marcada fisonomía hispana que la destaca del resto de las ciudades del país y la convierten en una de las capitales provinciales con mayor identidad. Recorrerla es descubrir un sinfín de atractivos imperdibles para disfrutar con toda la familia: museos, edificios coloniales, paseos al aire libre, ferias artesanales, gastronomía y música local son algunos de ellos.



Polos Gastronómicos

- Paseo Balcarce
- Paseo Güemes
- Paseo de los Poetas
- Plaza 9 de Julio
- Plazoleta Isabel la Católica



Mercado San Miguel

Fundado en 1892 por la familia de comerciantes Martínez de San Miguel y Moldes, el Mercado San Miguel se convirtió en el centro de la vida social de Salta y en uno de los pocos lugares donde las diferencias sociales y económicas quedan de lado.

En la actualidad, el abarrotado, ruidoso y magnético mercado, que ocupa una manzana del centro de la ciudad con 430 puestos, ofrece al público especias auténticas de los valles, producciones locales de frutas y verduras, carnes, pescados, quesos artesanales, dulces salteños, instrumentos musicales, tejidos, entre otros. Se destacan sus originales locales de comida regional y reconocidas pizzas.

Av. San Martín 678

Lunes a Sábados: 8 a 13:30 - 17:30 a 22

Domingos Cerrados.

municipalidadsalta.gov.ar/mercado-san-miguel



Día de la Empanada Salteña

Se conmemora el 4 de Abril el día de la empanada Salteña, ya que en el año 1820, el entonces gobernador Gral. Miguel de Güemes dispuso la cesión de 29 pesos y 6 reales para la compra de empanadas con las que recibió a las tropas procedentes desde Tucumán.



Peña Salteña



Paseo Balcarce

VALLE DE LERMA



Este valle, que se extiende alrededor de la Ciudad de Salta, se caracteriza por su producción agropecuaria, especialmente el cultivo del tabaco, sus tradiciones gauchas y las hermosas montañas que lo circundan.

- Localidad
- Especialidad culinaria
- Producto emblemático



TAMAL DE CHARQUI

Ingredientes

RELLENO:

- 500 grs Charqui
- 200 grs Cebolla de Verdeo
- 4 Huevos duros picados
- Grasa c/n
- c/n Agua
- Chalas de Maíz

MASA:

- 1kg Maiz
- 1/2 kg. Ceniza
- c/n Agua donde se hirvió el charqui
- 30 grs Grasa
- 50 grs Pimentón
- 10 grs Comino
- 30 grs Aji

PROCEDIMIENTO:

Masa:

1. Pelar el maíz con la ceniza y dejar orear.
2. Moler con molinillo para obtener la harina.
3. Mojar la harina con el agua del hervor del charqui.
4. Agregar dos cucharadas de grasa y los condimentos.

Relleno:

1. Picar la cebolla de verdeo y saltear con grasa.
2. Hervir el charqui hasta que este tierno e hidratado, se corta y se desmenuza. Agregar la cebolla de verdeo y el huevo picado.
3. Armar los tamales estirando un poco de la masa en forma redonda, agregar el relleno en el centro y armar la bola.
4. Cerrar con la chala del maíz formando un paquetito y atar.

Tips para un buen tamal:

- El pelado se hace con ceniza y la ceniza tiene que ser buena, limpia, finita, sin leña y tamizada. No puede ser la del asado porque tiene grasa y tampoco de carbón, solo de leña.
- Proporción ideal: 1 kg de ceniza: 2 kilos de maíz.
- Se hierve el agua con ceniza, se le agrega el maíz y se hace espuma. Se hierve entre 10 y 15 minutos, no más porque se pega la cascara. Se cuele y se saca la cascara del maíz. Se refriega con las manos y se sale la piel. Ahí esta listo para moler.
- También es importante el tipo de maíz para realizar la harina: El maíz blanco es más grueso y el maíz híbrido no sirve. El indicado es el maíz amarillo.

VALLES CALCHAQUÍES

CARBONADA

Ingredientes

- 500 grs Zapallo Amarillo
- 500 grs Carne blanda
- 2 Choclos
- 1 Batata mediana
- 1 Manzana verde
- 1 Cebolla (chica)
- 100 grs Orejones
- 100 grs Arroz
- c/n Sal
- c/n Comino
- c/n Grasa
- c/n Agua

PROCEDIMIENTO:

1. En una cacerola se colocan dos cucharadas de grasa derretida y se calienta. Agregar la cebolla picada muy fina y dejar dorar. Luego se pone la carne cortada en dados. Se condimenta con sal, comino y se dejar cocinar 10'.
2. Desgranar el choclo y agregar a la preparación anterior. Dejar cocinar.
3. Se agrega el zapallo cortado en dados grandes, la batata en dados medianos, los orejones previamente remojados y cortado en cuatro.
4. Por último el arroz bien lavado y la manzana pelada y cortada en dados chicos.
5. Se agrega la cantidad necesaria de agua hirviendo y se cocina 20' aproximadamente.

En algunas regiones, al servir, agregan huevos duros picados.

Se trata de una de las regiones más bellas y asombrosas de la provincia por la cantidad de atractivos que atesora entre sus coloridas montañas. Un oasis vitivinícola de altura se enmarca entre valles, quebradas y cerros multicolores. Conocida por sus vinos de altura elaborados con uvas a más de 3.000 msnm. En los Valles Calchaquíes el torrontés alcanza su mayor esplendor, convirtiéndose en el más distinguido del país por su aroma, color y sabor. La gastronomía autóctona, de influencia andina y criolla, es un imperdible en esta región.



- Localidad
- Especialidad culinaria | Producto emblema

— RUTA DEL VINO —

Un oasis vitivinícola de altura se enmarca entre valles, quebradas y cerros multicolores donde una exquisita conjunción de clima, suelo, agua de deshielo, altitud, amplitud térmica, vid y experiencia humana hacen de los valles un lugar sin igual.

LA RUTA DEL VINO MÁS ALTA DEL MUNDO

Más de 3.300 hectáreas están plantadas con los viñedos a mayor altura (desde Cafayate, con 1.700 msnm, hasta Payogasta con 3.015 msnm). En la producción de vinos se destacan variedades como el malbec y cabernet sauvignon en tintas y el torrontés, cepa emblemática entre las blancas.

Los viñedos más altos del mundo se encuentran en los Valles Calchaquíes



TORRONTÉS

En este valle de verdes viñedos y coloridos cerros, tierras nacidas para el vino por sus singulares características, se produce un vino de suave paladar que posee la particularidad de expresar fielmente el sabor frutado de las vides.

Este vino calchaquí, brillante y transparente, frutal y aromático: es el Torrontés, cepa emblema de Salta que ha sido reconocida con las máximas distinciones en los certámenes internacionales.

Es un cepaje autóctono de Argentina que se desarrolló a partir del cruzamiento de uva Moscatel de Alejandría y uva Criolla chica.

La altura, el suelo y los días soleados hacen del Valle Calchaquí la tierra ideal para el Torrontés. Este vino aromático presenta elegantes notas florales que recuerdan a rosas y naranjos; y notas de frutos cítricos. En boca se siente el excelente balance entre su acidez y frescura. Acertadamente se dice que es el único vino que tiene aroma y gusto a uva.

El Torrontés es ideal para acompañar las típicas empanadas salteñas, tamales y locro norteño.

También se puede tomar como aperitivo o acompañando mariscos, sushi, cocina fusión y platos thai picantes.

“Si es Torrontés, es de Salta”

La frase nacida de alguna voz anónima, resuena como un proverbio inexorable.

Es la voz popular que siempre reafirma una verdad.

EMPRESAS ENOTURÍSTICAS

La Ruta del Vino de Salta está integrada por diferentes actores que mediante la prestación de sus servicios hacen que el visitante viva una experiencia única. Para más información de la Ruta del Vino y de las empresas inscriptas en el registro ingresa a www.turismo.salta.gov.ar

IMPERDIBLES

MUSEO DE LA VID Y EL VINO

Se trata de un espacio vivo, pleno de estímulos visuales y sonoros donde se conocen la historia y los procesos de elaboración de los reconocidos vinos de altura salteños. Dos salas cobijan las distintas exhibiciones que conforman el MUSEO DE LA VID Y EL VINO. Son dos volúmenes arquitectónicos que dialogan a través de pequeños patios que rinden homenaje a la tierra, el agua y el sol de Cafayate.



SEMANA DEL
TORRONTÉS
DE ALTURA
Salta
ARGENTINA

SEMANA DEL TORRONTÉS DE ALTURA

Todos los años en el mes de Octubre se celebra la Semana del Torrontés de Altura, donde salteños y turistas participan de las diferentes actividades que se realizan en la provincia.

Bodegas, hoteles, restaurantes, bodegas artesanales, artesanos y artistas se suman con actividades relacionados con la cepa insignia, el Torrontés de Altura.

NORTE VERDE



El Norte de Salta está cubierto por una selva subtropical conocida como Yungas, donde se asientan las localidades de San Ramón de la Nueva Orán, Tartagal, General Mosconi, Aguaray, Embarcación, Los Toldos, Salvador Mazza, Colonia Santa Rosa, Pichanal, Urundel, Hipólito Irigoyen, Gral. Ballivián, Santa Victoria Este, Rivadavia Banda Norte y Rivadavia Banda Sur. Es una zona de montañas cubiertas de vegetación y grandes y caudalosos ríos aptos para la pesca de dorados, Surubíes y bagres.

- Localidad
- Especialidad culinaria | Producto emblemático

ENSALADA FRESCA CON FRUTAS TROPICALES

Ingredientes

- 200 grs de Achicoria.
- 200 grs de Radicheta.
- 400 grs de Tomates.
- 200 grs de Mango.
- 200 grs de Papaya.

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar y cortar la achicoria y la radicheta.
2. Pelar y cortar en cubos el mango.
3. Pelar, limpiar y cortar en cubos la papaya.
4. Lavar, pelar y cortar en cubos el tomate.
5. Incorporar en un bowl todos los ingredientes y condimentar.

NORTE ANDINO



Descubrí la Quínoa en todas sus versiones.

En el Norte salteño, pero en el extremo Oeste de la Provincia, donde las alturas sobre el nivel del mar superan los 4.000 msnm, se encuentran las localidades de Iruya, Santa Victoria Oeste y Nazareno. La producción local marca una fuerte identidad en las comidas, entre otras cosas, por la dificultad para el abastecimiento dada su ubicación de difícil acceso lo que ha protegido culturalmente a este poblado que mantiene sus costumbres desde hace 250 años.

Es región de aromáticas también, por el clima seco que favorece a los aromas, como la albahaca, poleo, cedrón, muña muña y rica rica, como aromáticas autóctonas.

Iruya
Santa Victoria Oeste
Nazareno

Guiso papas verdes
Guiso de Quínoa
Pastel de Quínoa

Quínoa - Habas
Papas Andinas

Variedad de papas andinas (oca, tuni, churqueña, colorada, runa, entre otras)

■ Localidad

■ Especialidad culinaria | Producto emblema

Quínoa

PASTEL DE QUÍNOA

Ingredientes

- 1 kg. Quínoa
- 500 cc. Leche
- 100 grs. Manteca
- 1 kg. Carne molida
- 300 grs Cebolla
- 150 grs Morrón
- 200 cc. Aceite
- Sal a gusto

PROCEDIMIENTO:

1. Lavar la quínoa 7 veces hasta que salga toda la espuma. Hervir.
2. Agregar la leche y la manteca. Reservar.
3. Limpiar y cortar la cebolla y el morrón.
4. Saltear la carne y añadir la cebolla y el morrón.
5. Condimentar y reservar.
6. Colocar en una fuente, una base de quínoa cocida de 2cm aproximadamente.
7. Incorporar a la fuente la carne formando una capa como la quínoa.
8. Añadir la capa final de quínoa. Gratinar en el horno.

PUNA



GUIISO DE CHARQUI

Ingredientes

- 500 grs de charqui.
- 300 grs de arroz.
- 400 grs de zanahoria.
- 400 grs de cebolla.
- 250 cc de aceite.

PROCEDIMIENTO:

1. Hervir el charqui con el agua durante una o dos horas hasta que se hidrate y esté tierno. Cortarlo en pequeños trozos a cuchillo.
2. Limpiar y picar la zanahoria y la cebolla.
3. Saltear los vegetales y agregar el charqui. Condimentar.
4. Hervir el arroz aparte hasta que esté cocido. Servir con el guiso.

La puna es una región ubicada a gran altura, constituida por una planicie ondulada surcada por cordones montañosos a 3.500 y 4.000 metros sobre el nivel del mar, conformados en su interior por valles secos de altura. Esta característica de relieve impide el paso de vientos húmedos del este lo que las lluvias son escasas, rondando los 100 mm al año. El clima es árido, frío y ventoso. Los suelos son pedregosos, poco desarrollados, pobres en materia orgánica y con alto contenido de sal. La presencia de salares son abundantes.

La vegetación es escasa y adaptada a poca humedad y días de mucho sol. El paisaje es una estepa de cardos, arbustos y hierbas donde los pobladores las consumen en muchas ocasiones.

SUR HISTÓRICO Y GAUCHO



Paisajes con rico contenido histórico, donde se encuentran algunos importantes museos y monumentos como: Finca La Cruz, Quebrada de la Horqueta, Fuerte de Cobos y Posta de Yatasto, que fueron escenarios de la gesta Güemesiana y de las guerras por la Independencia Argentina.

GUATIA

Ingredientes y cantidades:
(40 porciones aprox)

- 25 kg Carne vacuna (blandos y pucheros)
- 2 lt Vinagre o Vino Torrontés
- 5 Cabezas de ajo
- 100gr Pimienta
- 100gr Comino
- 200 gr Orégano
- 700gr Sal

Miel-Cítricos-Arándano
Quesillo de vaca

Alfajor de miel-Gaznates

Metán

Metán quiere decir
Miel en Lule

Rosario de la
Frontera

Empanada de matambre
Escabeches de poroto

Poroto alubia-Agua mineral

Zona de Aguas
Termalés

Guatia

AjÍ del monte (Quitucho) -
Chorizo colorado-Queso de vaca

Tamal rectangular

La Candelaria
El Tala/El Jardín

□ Localidad

■ Especialidad culinaria | Producto emblemático

PREPARACIÓN:

Se preparan los pucheros y se troza la carne blanda.

En un recipiente se prepara el adobo con el vinagre o vino torrontés, ajos (molidos en mortero) pimienta, comino y orégano, mezclando bien para que se concentren los sabores.

Preparar un recipiente grande (de aluminio) e ir colocando una base de pucheros, blandos, sal y el adobo, repartiendo la operación hasta terminar de superponer las carnes.

Se cierra el recipiente y se introduce en el horno de barro a temperatura máxima, luego se sella la abertura del horno quedando de esta forma herméticamente cerrado.

Se deja cocinar durante 10 horas aproximadamente, manteniéndose en el horno hasta el momento de servir.

BEBIDAS

Si bien Salta es reconocida a nivel mundial por sus Vinos de Altura, herencia española, en la provincia se elaboran diferentes bebidas según la época del año, la festividad, la región. Su método de preparación puede ser mediante la fermentación o no y pueden servirse frías o calientes. Las más conocidas:

CHICHA

(maíz, mani y mixta)

Es la más tradicional entre los pueblos originarios.

Es una bebida fermentada de maíz que se prepara solo en ocasiones festivas: el carnaval, todos los santos y pachamama.

Es una bebida fermentada, cuyo tenor alcohólico es alto. Su preparación requiere de muchos días de trabajo.

ALOJA

(algarroba, molle y maíz)

La aloja se produce con algarroba blanca y se prepara moliendo las vainas y echando todo a fermentar con agua en un noque (lagarcillo de cuero) o bilqui (tinaja grande cortada por la mitad).

A las pocas horas resulta una bebida fresca y agradable. Se prepara también aloja de molle y de maíz.

API

RECETA

Ingredientes:

- 100 grs de Harina de maíz copia
- 2,5 Lts de Agua
- Jugo de medio limón
- c/n Clavo de olor

Procedimiento:

- Colocar los 2 ½ lts de agua en una olla con el clavo de olor y hervir el api.
- Agregar el jugo de ½ de limón.
- Cocinar la preparación hasta que espese y dejar que asiente.
- Servir fría o caliente.

OTRAS BEBIDAS

AÑAPA (ALGARROBA)

GUARAPO (CAÑA DE AZÚCAR)

MISTELA (MOSTO DE UVA)

ULPADA (MAÍZ TOSTADO BLANCO Y MORADO)

CHILCÁN (MAÍZ TOSTADO)

HORNO DE BARRO — Y FOGONES —

Los hornos de barro son característicos en toda la provincia. El material que se utiliza para la construcción es adobe. Los fogones se prenden siempre en una combinación de maderas blandas y duras, la primera, facilita el encendido y la segunda, la duración del fuego prendido.

Adobe: Para hacer adobe necesitamos agua, tierra y paja (o alguna fibra vegetal resistente).

Tipos de leñas que se encuentran en Salta: Quebracho, algarrobo, cebil, quina, lapacho, pacará, palo amarillo, tipa, nogal, tusca y viscol.



MÉTODOS DE CONSERVACIÓN

Hoy en día se mantienen prácticas ancestrales para poder conservar los alimentos por más tiempo. Entre los métodos vigentes se encuentran el secado y el salado de los alimentos. En la región del altiplano la disponibilidad de sal en abundancia, más la alta heliofanía, debido a la de lluvias, posibilita la mezcla de ambas técnicas.

Se denomina charqui al salado y secado de la carne vacuna y chalona a la versión de carne secada a la intemperie de origen ovino y caprino, que por el tamaño del animal se seca con hueso.

UTENSILIOS

Morteros, Pecanas, Alfarería (vasijas de barro), cestería son algunos de los utensilios que se usan en toda la provincia.



FESTIVIDADES

Dependiendo la época del año, en algunos lugares de la provincia se celebran diferentes fiestas donde las comidas son un actor principal y forman parte del ritual y la cultura central de las mismas.

CARNAVAL

La amplia geografía salteña, el escalonado relieve y las diversas tradiciones culturales ancestrales matizan los carnavales salteños, ofreciendo diferentes estilos y formas de celebrarlo. Los componentes más sobresalientes de este patrimonio inmaterial son, sin duda, los Corsos de Disfraces, las Carpas Salteñas, las Comparsas de Indios, el Carnaval Andino y, en especial, los rituales celebrados durante su desarrollo.

PACHAMAMA

La mayoría de las localidades salteñas se llenan de humo de los sahumerios que se prenden para celebrar esta fecha tan importante para la cultura local. Se sirve la mesa para la Pachamama. En esta se han preparado comidas, bebidas y se presentan alimentos para ofrecerle en el momento oportuno. Es un ritual de agradecimiento por todo lo que la Madre Tierra dio durante el año pasado.

DÍA DE TODOS LOS SANTOS Y DÍA DE TODOS LOS MUERTOS

En el Día de los Santos se celebra y honra a las almas que han partido (las animas). Ese día se les rinde homenaje, se los recuerda y se los espera para agasajarlos y hacerles saber que no se los ha olvidado. Se prepara la mesa y las comidas preferidas que solían gustarle. Al día siguiente, el Día de Todos los Muertos se comparte la comida preparada. Un detalle importante que ocurre durante esta fecha es la elaboración de panes con diferentes formas según los gustos y preferencias del difunto. Es una tradición que habla de la relación de cariño y encuentro que las personas mantienen con sus seres queridos que han partido.



Pachamama



Carnaval

LOS MERCADOS Y LAS FERIAS

Los Mercados y las Ferias se encuentran distribuidos por toda la provincia. Son lugares donde se consigue gran variedad de productos frescos, conservas, harinas, granos, condimentos y platos elaborados típicos de la zona, entre otros. Algunos son permanentes, pero otros son semanales, mensuales o bien abren únicamente para fechas especiales.



Ferias y Mercados Gastronómicos

- Mercado de San Miguel (Salta)
- Mercado Artesanal (Salta)
- Mercado de la San Martín (Salta)
- Mercado de la Virgen de Urkupiña (Salta)
- COFRUTHOS (Salta)
- Mercadito Belgrano (Salta)
- Mercado Evita (Salta)
- Mercado de Artesanos (San Antonio de los Cobres)
- Mercado de Artesanos (Santa Rosa de Tastil)
- Feria de Comidas Regionales (Estación Zuviría, El Carril)
- Feria de Productos y Comidas (Vaqueros)
- Feria de Calle (La Caldera)
- Feria de Plaza (Chicoana)
- Feria de Aguaray (Aguaray)
- Mercado de Tartagal (Tartagal Centro)
- Mercado de los Artesanos (Tartagal, Terminal)
- Mercado de Orán (Estación de Tren Orán)
- Feria de Campo Quijano (Plaza Campo Quijano)
- Mercado Calle (Iruya- Calle Central)
- Feria de Productores de Pie de la Cuesta (Qda. Escoipe, Chicoana)
- Mercado de Artesanos (Cafayate)
- Feria de Frescos y Granos (Aguas Blancas)

Camino de los Artesanos, Seclantás.

Para más información sobre Ferias y Mercados www.turismosalta.gov.ar



LAS FIESTAS REGIONALES

Cada pueblo, cada cultivo, cada comida se celebra y se honra. Son muchas las fiestas regionales en donde la comida y la bebida es el motivo de la celebración.

PRINCIPALES FIESTAS RELACIONADAS A LA GASTRONOMÍA

ENERO	FEBRERO	MARZO
<ul style="list-style-type: none"> · Convite de Mate con Yugos · Feria Artesanal de los Valles Calchaquíes · Festival de la Trucha 	<ul style="list-style-type: none"> · Carnaval Andino -Carpas de Salta · Fiesta Provincial de la Vendimia · Fiesta de la Uva y el Vino Patero 	<ul style="list-style-type: none"> · Fiesta Provincial del Haba · Festival Nacional de la Chicha · Fiesta del Tomate · Fiesta de la Llama
ABRIL	MAYO	JUNIO
<ul style="list-style-type: none"> · Festival del Choclo 		<ul style="list-style-type: none"> · Semana Gastronómica Salta
JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE
<ul style="list-style-type: none"> · Encuentro Nacional de Doma y Festival del Tamal · Festival del Bollo y el Mate Cocido · Concurso de Comidas Vallistas · Fiesta de la Papa Andina · Fiesta Provincial del Pimiento 	<ul style="list-style-type: none"> · Fiesta de la Pachamama 	<ul style="list-style-type: none"> · Día Internacional del Turismo
OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
<ul style="list-style-type: none"> · Semana del Torrontés de Altura 	<ul style="list-style-type: none"> · Día de todos los Santos · Día de todos los muertos. 	<ul style="list-style-type: none"> · Fiesta del Pan Dulce Gigante de Navidad.

GLOSARIO

Achojcha: Es una hortaliza. El fruto maduro es utilizado como alimento cocinado o crudo, con agradable sabor entre el pepino y pimiento dulce.

Ají del monte o quitucho: Se trata de un ají silvestre extremadamente picante, que crece naturalmente en los cerros de la provincia de Salta.

Algarroba: Fruto del algarrobo, es una vaina de color castaño oscuro.

Aloja: Bebida que se obtiene de la fermentación de vainas de algarroba blanca.

Amaranto: El amaranto es uno de los cultivos más antiguos de América. Aporta energía, proteínas de gran calidad y abundantes minerales y vitaminas del grupo B.

Ancacho: Es un plato preparado con harina de maíz y sangre de cordero y se forman unas tortillas que se cuecen en la parrilla o se hierven.

Anchi: Es un popular postre del Norte Argentino y se hace a base de sémola de maíz, azúcar y jugo de limón.

Añapa: Es una preparación dulce, elaborada a partir de la algarroba.

Api: Se elabora a partir de granos de maíz morado, lo que le otorga su característico color.

Cabeza guatiada: Alude a la cabeza de la vaca, preparada con sal y condimentos, cocinada al horno de barro o enterrada, previamente descuerada.

Cayote: Herbácea rastrera cuyo fruto (similar a una sandía) es utilizado para realizar dulce. En Salta, su dulce es servido como postre y es acompañado con nueces, también como relleno para hacer empanadas, más conocidas como "empanadillas" y para bombones de dulce de cayote.

Chalona: Carne secada a la intemperie de origen ovino y caprino, que por el tamaño del animal se seca con hueso.

Chancaca: Dulce preparado a partir del caldo, o jugo no destilado de la caña de azúcar tras haberse puesto en remojo, hervido, moldeado y puesto a secar y antes de pasar por el proceso de purificación necesario para convertirlo en azúcar mascabado.

Chanfaina: Los ingredientes básicos son carne de cordero, sangre cocida, cebolla, ajo, laurel.

Charqui: Tipo de carne deshidratada para conservarla por períodos prolongados.

Charquisillo: Se realiza con charqui, se sancocha o cuece simplemente, machacándose en un mortero hasta

deshacer, se hace con papa, poroto, zapallo, etc., como un guisado.

Chicha: Es el nombre que reciben bebidas derivadas principalmente de la fermentación no destilada del maíz y otros cereales originarios de América.

Choclo capia: Tipo de maíz. Algunas de la variedades son: Capia blanco, Capia rosado, Capia variegado y Capia garrapata.

Chorizo colorado: Embutido originario de la península ibérica. El chorizo español se caracteriza por el uso abundante de pimentón, que le proporciona su color rojo característico.

Chuchoca: Es el producto total de la molienda gruesa del maíz tierno (choclo), previamente cocido y secado al sol.

Comino: Planta herbácea con característico sabor amargo y un olor fuerte y dulzón.

Cuaresmillo: Variedad de durazno pequeño muy sabroso, poco carnoso y de pulpa lisa, que se cosecha en época de Cuaresma. Se realiza con él, un dulce regional de fruto entero o en almíbar, ideal para degustarlo con quesillo.

Frangollo: Granos de maíz triturado no muy fino utilizado para comidas típicas.

Gaznates: Masa regional rellena con dulce de leche.

Habas: Especie de planta herbácea con vainas. Se cultiva desde tiempos inmemoriales.



Chancaca

Charqui

Ají Quitucho



Dulce de Cayote



Orejón de damazco



Chalas de Maíz



Pimentón



Comino



Pimiento disecado

Huchillico: Plato preparado con papas y carne. En los Valles Calchaquíes se ofrece a los presentes en la ceremonia llevada a cabo cuando se inicia la siembra de maíz.

Hueso salado: Hueso blanqueado de vaca o costilla de cerdo salada.

Locrillo o Huaschalocro. Plato regional que se prepara con choclo fresco, muy parecido al locro.

Machacac: Dulce o mermelada generalmente realizada con el fruto del durazno.

Mote: Maíz entero hervido que por lo general acompaña a las carnes asadas o con queso.

Maíz: Especie de gramínea originaria de América.

Maíz pelado: Maíz que se hierve con agua y ceniza para sacar la cáscara del grano. Se utiliza para hacer locro o mazamorra.

Mandioca: Yuca o mandioca es originaria de América del Sur.

Mazamorra: Postre típico elaborado a base de maíz blanco, agua, azúcar y vainilla. Se puede acompañar con leche o miel.

Mistela: Licor elaborado con la mezcla de mosto de uva y alcohol.

Orejones: Es un trozo de damasco, durazno o manzana, deshidratado.

Papas Andinas: La papa andina presenta una rica diversidad: 'Tuni', 'Negra Ojosa', 'Colorada', 'Oca', 'Collareja', 'Runa', 'Moradita', 'Sani', 'Sallama', 'Santa María', 'Azul', 'Blanca', 'Malgacha', 'Astilla',

'Airampia', entre otras variedades.

Patay: Especie de torta realizada con harina de algarrobo blanco.

Pimentón: Condimento en polvo de color rojo y sabor característico obtenido a partir del secado y molido de determinadas variedades de pimientos rojos.

Poroto pallar: Es una especie herbácea de la familia de las leguminosas, blanca, grande y plana que se utiliza ampliamente en la gastronomía andina.

Pupusa: Planta medicinal que evita el apunamiento.

Quesillo: Queso que se logra colocando agua a hervir con sal, cortando en pedazos la cuajada y agregando al agua hirviendo unos minutos. Al retirar, se amasa y se introduce en el agua hirviendo dos o tres veces. Finalmente, se coloca sobre una mesa para armar como bollo largo y luego se cuelga para que se seque. Se sirve como postre acompañado con miel, miel de caña o dulce de cayote y nueces.

Queso de cabra: Queso obtenido por coagulación de la leche pasteurizada.

Quínoa: Seudo cereal que se cultiva principalmente en la Cordillera de los Andes o en zonas inhóspitas. Es una gran fuente de minerales y proteínas.

Salmuera: La salmuera es agua con una concentración de sal superior al 5 %.

Tomates secos: Es el tomate maduro que pasa por un proceso de secado al sol.

Tulpo: Se elabora a base de harina de maíz cocida y azúcar.

Ulpada: Bebida que se prepara con harina de maíz mezclada con agua y endulzada.

Vino patero: Su forma de proceso es la que lo caracteriza y diferencia de las demás, ya que para triturar las uvas y extraer el mosto se aplasta con los pies descalzos (o con botas de goma).

Vinos de altura: Se llaman así debido a la altura respecto al nivel del mar en la que se encuentran, donde existe una mayor amplitud térmica (días calurosos y noches más frescas) y donde los rayos solares son más intensos (mayor radiación solar por la altitud).

Zapallo: Planta cucurbitácea originaria de América, de tallos rastreros y provistos de zarcillos, hojas grandes, anchas y lobuladas, flores amarillas y fruto comestible, con multitud de semillas aplanadas. Existen varias especies.

Fuentes:
<http://www.conicet.gov.ar>
<http://inta.gov.ar>
<http://medicinaintercultural.org/>
<https://es.oxforddictionaries.com>
<http://www.portaldesalta.gov.ar/recetas.htm>