



INVENTARIO GASTRONÓMICO TRADICIONAL LA RIOJA - ARGENTINA

Autoras:

Lic. Ana E. de la Puente

Docente JTP Cat. V
ana_delapuate_009@hotmail.com

Lic. Martínez, Griselda

Docente Adjunta
griturismo@yahoo.com

Alumna: Díaz, Yolanda

Beca de Ayudante de Investigación yolegip@gmail.com

Universidad Nacional de La Rioja

Dpto. Académico de Ciencias Sociales, Jurídicas y Económicas,
Carrera Licenciatura en Turismo

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Ana E. de la Puente, Martínez, Griselda y Díaz, Yolanda (2018): "Inventario gastronómico tradicional La Rioja - Argentina", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (marzo 2018). En línea:
[//www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/inventario-gastronomico-argentina.html](http://www.eumed.net/rev/caribe/2018/03/inventario-gastronomico-argentina.html)

Resumen

El turismo gastronómico consiste en conocer y degustar la comida tradicional de un pueblo, es una manera de acercarse a la cultura, historia y costumbres de una región. Este tipo de turismo también permite al turista disfrutar de nuevos sabores y preparaciones culinarias. Se trata de una nueva opción, donde las personas del buen comer están dispuestas a experimentar una aventura culinaria que consiste en visitar restaurantes, mercados, las casas de los pobladores y participar en las fiestas locales.

Por ello, este estudio tiene como objetivo fundamental poder relevar y analizar la situación actual de la oferta turística gastronómica tradicional de la ciudad Capital de La Rioja.

Este extenso territorio, integraba el TUCUMANAHU al que los conquistadores españoles dieron el nombre de nación diaguita, que significa "gente de la tierra", uniendo bajo esta denominación a todas las tribus organizadas que hablaban esa parte del actual país. A la llegada de los españoles en el siglo XVI, desarrollaban una agricultura bastante avanzada pues empleaban técnicas como el riego y el cultivo en terrazas. En éstas sembraban maíz, papa, quínoa, zapallo, etc. Todos estos cultivos eran de alto rendimiento. Otra de las actividades que realizaban era el pastoreo de rebaños de llama que habían logrado desarrollar con la domesticación de este animal. El pastoreo de ganado auquénido, fue una tarea paralela que consumía parte del tiempo de familia. Casi todo el año, los animales eran alimentados en los pastizales cercanos a los valles. Pero al acercarse el verano, los rebaños eran trasladados hasta los ricos pastos cordilleranos. Esta actividad se complementaba con la caza del guanaco. Los diaguitas también practicaron el comercio con los pueblos de la costa, de los cuales obtenían pescados, mariscos, conchas, plumas de aves, cuero de lobo de mar, etc. Por su parte, mantenían comercio con los pueblos del interior que les proporcionaban: metales, sal, coca, y algunos alimentos vegetales.

La dieta alimenticia de los diaguitas estaba constituida por los cultivos de maíz, frijoles, papas, porotos, zapallos y quínoa. Además de lo anterior, se complementaba con semillas y frutos silvestres del algarrobo, chañar y cactus (tuna). También fabricaban chicha de molle y del

algarrobo. Complementaban la dieta con la caza de aves y roedores, más la crianza de llamas y guanacos y el intercambio con la costa, que proporcionaba el pescado y los mariscos. La Rioja corresponde al NOA por diversas razones: por geografía e historia, y por el desarrollo de excelentes culturas agrícolas anteriores por siglos a la conquista; por su mitología, entre otras.

Abstract

Gastronomic tourism is to know and taste the traditional food of the people, it is a way of approaching the culture, history and customs of a region. This type of tourism also allows tourists to enjoy new tastes and culinary preparations. This is a new option, where people of good food are willing to experience a culinary adventure is to visit restaurants, markets, houses of villagers and participate in local festivals.

Therefore, this study's main purpose is to survey and analyze the current situation of the traditional gastronomic tourism in the capital city of La Rioja.

This vast territory, which integrated the TUCUMANAHU Spanish conquistadors gave the name of diaguita nation, which means "people of the earth", uniting under this name all organized tribes speaking that part of the current country. On arrival of the Spanish in the sixteenth century, they developed an advanced agriculture as employing techniques such as irrigation and terracing. In these planted corn, potatoes, quinoa, pumpkin, etc. These cultures were high performance. Another activity that was carried out grazing herds of llama that had managed to develop with the domestication of this animal. Auquénido grazing cattle, it was a parallel task time consuming part of the family. Almost all year, the animals were fed on pastures near the valleys. But the approach of summer, the herds were moved to mountain range rich pastures. This activity is complemented by hunting guanaco.

Diaguitas also practiced trade with coastal towns, from which they obtained fish, shellfish, shells, feathers, sea lion skin, etc. For its part, they maintained trade with the inland towns that provided them, metals, salt, coca, and some plant foods.

The diet of diaguitas consisted of the maize, beans, potatoes, beans, squash and quinoa. In addition to the above, it was supplemented with seeds and fruits of the carob tree, Chañar and cactus (prickly pear). They also made chicha de molle and carob. They are supplementing the diet with hunting birds and rodents breeding more llamas and guanacos and exchange with the coast, providing fish and shellfish.

La Rioja corresponds to NOA for various reasons: geography and history, by developing excellent former agricultural cultures for centuries to conquer; for their mythology, among others.

Introducción

La presente investigación, es de tipo exploratoria-descriptiva para identificar, recolectar y sistematizar información relevante que permite tener una visión de conjunto y sectorial de la situación actual y perspectivas de la producción, comercialización y consumo de la gastronomía típica de la ciudad, ya que esta representa un importante recursos, que si se le da un mejor aprovechamiento y valor puede impulsar el desarrollo de nuevos productos turísticos sostenibles, que armonice el medio ambiente, la comunidad y las culturas locales. Para aprovechar las riquezas culturales que tienen el país en cuanto a gastronomía, creencias, tradiciones y herencia popular, se realizó un estudio para entender mejor la base, el origen y la trascendencia que tuvo la gastronomía de la ciudad y que se espera que siga presente en las generaciones venideras, la cual está fuertemente ligada al amplio territorio andino del Noroeste Argentino - NOA y de Perú y Bolivia.

Cultura: Legado-Herencia-origen.

El extenso territorio del NOA integraba el TUCUMANAHU al que los conquistadores españoles dieron el nombre de nación diaguita, que significa "gente de la tierra", uniendo bajo esta denominación a todas las tribus organizadas que hablaban esa parte del actual país. Estos habitantes, se apiñaban, en pueblos, parcialidades o tribus bien formados política y socialmente. "Los diaguitas eran el pueblo más inteligente y desarrollado de los que poblaron el Tucumán además eran belicosos y rebeldes. Un pueblo indomable que resistió tenazmente a la conquista española, tanto a la servidumbre política y social como a la conquista espiritual.

La región diaguita llegó a ser en total de 200 mil habitantes cerca del año 1535. Muchos de los dioses a los que ellos adoraban fueron introducidos por los Incas, por ello, la imposición del evangelio tuvo grandes dificultades, ya que a los dioses cada una de las tribus se sumaron los dioses fuertemente los del panteón incaico, como es el culto al sol, que era el más arraigado a Cuzco y zonas aledañas. El culto de la Pachamama, estaba difundido en las regiones andinas y era tradicional entre los diaguitas antes de la interrupción de los Incas. Al llegar las primeras expediciones españolas, encontraron diversas naciones aborígenes con distinto grado de desarrollo cultural: omaguacas, lules, tonocotés, juríes, comenchingones además de los alongastas, sanagastas, yacampis y musitianes, entre otros. Los mismos, tenían ideas religiosas muy marcadas como: consideraban al Sol como el más importante y al trueno y al relámpago como dioses menores. Esta religión es muy atractiva hasta estos días: reconocían el poder de la tierra a la que debían preservar mutuamente, ya que esta era el lugar sagrado de residencia, el alimento y a la vez, la forma específica de uno de los más cercanos elementos mágicos, pues era un ser vivo y poderoso que permitía la vida en todas sus formas y las manifestaciones culturales de la subsistencia.

Los diaguitas, conjunto de pueblos originarios, que habitó en parte en la actual provincia de La Rioja. El nombre proviene del quechua con etimología aymara, y significa "serrano", aunque su idioma era el cacán. En su lengua se llamaban a sí mismos pazioca o paccioca y los que vivían al oeste de los Andes eran llamados chili, según Eric Boman. Eran alfareros, vivían en poblados organizados y usaban metales. Actualmente 62.000 personas (en Catamarca, Tucumán, La Rioja, Santiago del Estero y Salta) se consideran "diaguitas". El cacán es el idioma hablado por la etnia pazioca o "diaguita" en el noroeste argentino y, de acuerdo a autores como Ricardo E. Latcham, también en el Norte Chico chileno hasta aproximadamente mediados del siglo XVIII. Según el misionero español Lozano era "una lengua dulce y armoniosa, tenía dificultades enormes de pronunciación, a tal punto que sólo lo percibe quien lo mamó de leche, porque es en extremo arrevesada y forma sus voces en sólo el paladar". Se utilizan actualmente raíces de nombre propios como Gasta (pueblo: aimoGASTA, nonoGASTA), o en palabras completas (aloja, chamiza, chifle, iguana, mogote, sottera, tuna; cocho, chicha, hozar, jarana, jarilla, jején, macho, manta, noque, paila, pegual, pericote, salamanca, sébila, sucucho, uraco, yoli), y en apellidos como Caliba o Caliva o Caliuá, entre otros.

En general, la provincia de La Rioja estuvo habitado por tres grupos de aborígenes: los diaguitas, en la región central; los capayanes, en el oeste; y los alongastas, en el sur del territorio. Los dos primeros, influidos por la civilización incaica, contaban con un gran desarrollo cultural. Eran sedentarios, es decir que vivían siempre en un mismo lugar. Edificaban sus casas y aldeas con piedra seca, sin unidas con ningún elemento, como barro o argamasa, sistema que en quichua se denomina 'pirca'. Este mismo nombre suele dársele a la empalizada que protegía las viviendas o servía de corral. Estos, Trabajaban la tierra, de la que obtenían maíz, zapallo, porotos y quinoa; conducían el agua para el riego de sus cultivos mediante

canales y acequias que ellos mismos construían. criaban la llama, que les servía como animal de carga y además les proporcionaba lana, cuero, leche y carne, sus ropas consistían en una especie de camiseta larga o "uncu", que tejían con lana de llama con las tinturas obtenidas de extractos de fibras vegetales aprendieron a teñir sus hilados y a decorar las piezas de cerámica que fabricaban. Sabían fundir y trabajar los metales, con cobre, bronce, oro y plata hacían objetos de adorno y utensilios de uso diario, como cuchillos y cucharas.

La cultura de los olongastas del sur, en cambio, era más rudimentaria que la de los diaguitas y capayanes, formaban tribus de cazadores, recolectores muy parecidos en costumbres y creencias a los indios pampeanos.



Mapa Cultura Diaguita-Nororoeste Argentino

Fuente: <http://www.taringa.net/posts/apuntes-y-monografias/15213266/Cosmogonia-Diaguita>

Metodología

La metodología de trabajo, con la que se viene desarrollando este estudio es específica para el relevamiento de datos primarios y en etapas, en la que primeramente, se elaboro el marco teórico para conocer el origen, la historia de gastronómicas, relación patrimonio gastronómico con la actividad turística, integración cultural entre el sector privado y pequeños productores, desarrollo turístico sustentable, y otras teorías que describan al problema planteado y antecedentes, investigaciones y archivos que documenten casos o experiencias similares a esta problemática.

Luego, se aplico la técnica de entrevista en profundidad en la que se tomo una muestra no probabilística casual o incidental para recabar información de primera mano de las comidas típicas y sus ingredientes a los pequeños y medianos productores que tiene sus puestos de comidas caseras en la Feria del Productor al Consumidor que se hace cada sábado por medio en la Plaza Facundo Quiroga, con el fin de elaborar el recetario de la gastronomía local como verdaderos recursos culturales de gran importancia para el desarrollo de la actividad turística de la zona. Para esto, se tuvieron en cuenta, las siguientes variables:

- Lugar, fecha del acontecimiento, duración.
- Descripción de los productos en venta
- Elaboración de platos típicos: Origen de la materia prima/ recetas caseras/ técnicas
- Tipo y calidad de los platos y las bebidas
- Descripción de los mismos/ tradicionales utilizados y/o nuevas tecnologías, etc.
Formas de consumo, servicios, generación de empleo, etc.
Exposición de ideas y propuesta para el mejoramiento y de desarrollo del sector y de la localidad.

Estructura del inventario turístico

Para el registro de la información, se elaboró una ficha para cada uno de los platos típicos, salados y dulces; la cual contó con los siguientes datos: nombre del establecimiento, categoría, tipo y/o subtipo, descripción general: dirección, contacto, horarios, características; imágenes, otros.

Prestadores de servicios

Restauración, comedores, bares, casinos, vinoteras, regionales, etc. de comidas típicas, bebidas y vinos, panes y dulces caseros además de especias y plantas aromáticas involucrando a los puestos y viveros de la zona. También infusiones, tes y por supuesto el típico "mate".

Viveros que producen y venden plantas aromáticas

Otros negocios como supermercados, panificadoras, panaderías, etc. en los que se pueden adquirir los ingredientes para la elaboración de comidas y platos.

Ferias y mercados

Feria del Productor al Consumidor

Feria de los Artesanos

Puesteros de exposiciones y ventas de comidas típicas

Entre otras

FICHA TECNICA RELEVAMIENTO DE RECURSOS TURISTICOS			
Nombre del Recurso	Categoría	Tipos	Subtipos
	2. Manifestaciones Culturales	2.a Museos y otros (Pinacoteca)	
Tipo de colección Calidad e importancia de la colección, piezas más relevantes (especificar fechas y contexto) Estado de conservación de las piezas y del edificio mismo donde se encuentra dicha colección. Hacer mención específica del edificio de ser necesaria (ej.: iglesia).			
Fuentes Consultadas:			

Tabla N°: 1 MINCETUR 2006

FICHA TECNICA RELEVAMIENTO DE RECURSOS TURISTICOS			
Nombre del Recurso	Categoría	Tipos	Subtipos
	3. Folclore	3.b Ferias y mercados	Mercados Artesanales Ferias Artesanales
Origen y Significado Lugar, fecha del acontecimiento, duración. Descripción de los productos en venta y causas de su interés Turístico.			
Fuentes Consultadas:			

Tabla N°: 2 MINCETUR 2006

Resultados Parciales

Estudio de casos

Se tomo, como estudio de casos a la ciudad Capital de La Rioja por posee una riqueza en todo lo que refiere a las tradiciones y a la historia. La ciudad capital de la provincia de La Rioja en Argentina. Cuenta con 178.872 habitantes (INDEC, 2010),

La misma, esta ubicada al centro-este de la provincia, en el departamento Capital, cabecera de La Rioja. Limita al oeste con Chile, al suroeste con la provincia de San Juan, al sur con San Luís, al este con Córdoba y al norte con Catamarca.

La Rioja presenta características propias de un clima continental. Los inviernos son suaves y secos, con temperaturas medias por encima de los 10  C y escasas lluvias, así como una alta oscilación diaria. Los veranos son lluviosos y extremadamente cálidos con temperaturas medias de 35  C y máximas absolutas en torno a los 45  C, una de las más altas de Argentina. En La Rioja predomina un relieve montañoso de escasa vegetación sin la presencia de un curso de agua permanente. La vegetación natural dominante es xerófila, arbustiva achaparrada, con escasas formaciones arbóreas, donde crecen distintas especies de algarrobos (*Prosopis* sp.), el aguaribay y el *Ziziphus mistol*.

Su economía se sustenta a partir de la agricultura bajo riego artificial, con la producción de vid y olivos principalmente, sin embargo, también ha crecido considerablemente el turismo en los últimos años, sobresaliendo el Parque Nacional Talampaya, como principal atractivo.

Se encuentra ubicada en la Región del Noroeste del país. Por lo tanto presenta características históricas y culturales fuertemente ligada a la misma y al amplio territorio andino de Perú y Bolivia.

La Rioja, mantiene casi intacta la cultura heredada por el grupo de ab rigenes: los diaguitas que habitaron la región central y fueron muy influenciados por la civilización incaica, contaban con un gran desarrollo cultural. Eran sedentarios, Trabajaban la tierra, de la que obtenían maíz, zapallo, porotos y quinoa; conducían el agua para el riego de sus cultivos mediante canales y acequias. Criaban la llama, que les servía como animal de carga y además les proporcionaba lana, cuero, leche y carne.

Para conservar el maíz, los ab rigenes debieron armar una pirhuas en donde tenían que trazar sobre un terreno alto, a salvo de las corrientes de agua, una zanja de alta profundidad en las que se plantaban cañas secas de maíz unidad por la parte superior, cubriendo con su forma c nica el colchón de pasto en el que se colocaban las espigas o choclos secos para consumirlos en el invierno y era una tarea de las mujeres retirar las mazorcas de maíz secas cuando la necesidad alimenticia lo requería para desgranarlas y molerlas en un mortero de material l tico.

Por otra parte, al maíz se lo podía comer en ancuas o ashuas (palabra quichua) pero antes se le despojaba de su piel, se lo mol a y después cocinado al fuego en un recipiente llamada cazoleta, o mezclado con carne, agua y sal, comida que hasta hoy la podemos elaborar en las cocinas regionales denominada locro o rocro y otra forma de preparar a modo de postre la denominada mazamorra o api, la cual lleva solo maíz pero sin la piel y unas cucharadas de azúcar, sin carne ni sal. La forma más primitiva, de cocinar el maíz es en forma de mote o locro pero sin tritarlo.

Otra forma de comer el maíz, era en forma de chocho, antes de que este se endureciese en su mazorca, asado al o cocido, raspado y envuelto en su propia chala, en forma de humita a la chala o humita a la olla o era dejado para que después se elaborase la chuchoca.

La ancuas se la mol a, hasta hacerse polvo y se la un a a la harina de algarroba y con ella preparaban el cocho que era una mezcla dulce y muy nutritiva destinada para ser ofrecida a las deidades divinas.

En las prácticas religiosas de los diaguitas y de los quichuas, se mol a el maíz crudo en conanas para preparar lo que llamaban sanc  que era mezclado con agua y sal para realizar panecillos que, eran rociados con sangre de las víctimas que se sacrificaban en señal de ofrenda a los n menes locales, adorados por estas culturas.

Otra forma de consumir el maíz por los diaguitas y quichuas era en forma de licor fermentado que era mezclado con algarroba o con molle.

Se cree que, el cultivo del maíz es muy viejo, ya que no se conoce la especie salvaje de donde procede pero la práctica de la agricultura del mismo y su aprovechamiento, se vinculan con las

conquistas incaicas por los nombres y términos utilizados que pertenecen al idioma kakano o son voces araucanas.

Este imperio además del maíz, cultivaban papas como la oca (oxalis tuberosa) y una gran variedad de judías, patatas y calabazas, y el pururú (poroto) y arboles con frutos comestibles.

Se domesticaban animales como la llama que eran sus bestias de carga y también domesticaron al ñandú o suri (riberas de americana), el pavo de las montañas (Penélope oscura), especies de patos como el anas moschatas, el conejo de indias, el agutí, guanacos y vicuñas. También, se incorporaban otros frutos espontáneos y los animales no domesticados en su alimentación.

Hasta la actualidad, se dice que la Saramama vive en los campos con regadíos y su presencia es tan sagrada que nadie se atreve caminar sobre las mieses ni a fijar la vista hacia las panojadas de flores ni la florescencia de los zapallares por miedo a ojear y a malograr la futura cosecha.

La deidad del maíz, Saramama tuvo una gran importancia para todos los pueblos de América incluyendo a La Rioja (Capital, Sanagasta, Castro Barros) en donde habitaron las culturas diaguitas, cucha diosa era la protectora del alimento básico e indispensable para la supervivencia y sobre vivencia de estas culturas.

De allí, el predominio de ingredientes y recetas de comidas de tipo tradicional, variada y para todos los gustos. Algunas de las comidas típicas son :el loco ,la humita,las empanadas ,la carbonada,la chanfaina,el cabrito a la llama, entre otras.

Por otro lado, se recaudo valiosa información sobre las maneras típicas de elaborar y servir las delicias autoctonas aportadas por los museos de la zona en especial el Museo "Folklorico" y el "Inca Huasi":

Museo Folklórico

El Museo Folklórico de la ciudad de La Rioja funciona desde el año 1969 en una casa histórica de la ciudad perteneciente a los Moreira.

La casa donde funciona el museo se construyó a fines del Siglo XVII y sufrió varias modificaciones hasta que en el año 1870 la compró Ramón Moreira. El Sr. Moreira fue un hacendado y comerciante riojano que al comprar la casa terminó la galería, el zaguán y el frente.

El recorrido de sus salas ofrece un atractivo panorama de varias de las tradiciones y costumbres arraigadas en la sociedad riojana. Cada una de ellas recrea un aspecto diferente de la cultura y, con su nombre, rinde homenaje a artistas y poetas locales.

El patrimonio incluye colecciones de objetos donados por varios artistas riojanos, cuyos nombres bautizaron diversas salas.

La exposición se distribuye en (6) seis salas en torno al patio central de la casa. Éstas son:

-Sala Capilla: refleja varias tradiciones religiosas y ritos, y exhibe las vestimentas usadas en la celebración del Tinkunaco, además en ella se exhiben altares, imágenes y distintos pesebres de la típica navidad riojana

-Sala Dormitorio: recrea la ambientación de un típico dormitorio de una antigua vivienda rural. Junto al mobiliario y a algunas prendas de vestir, se exhiben tejidos artesanales de lana ovina. Estos han constituido una de las artesanías de mayor difusión en La Rioja , y su aplicación se ve en ponchos, mantas, chalinas, fajas, frazadas, alforjas, alfombras y una diversidad de piezas del apero de montar.

-Sala de Platería: las ricas minas de plata del Famatina despertaron el arte de la orfebrería riojana. El cuidadoso trabajo de fabricación de piezas de adorno, objetos utilitarios y de culto dieron origen a una artesanía muy apreciada en la región. Esta pequeña sala lleva por nombre el de Pedro Fontéñez, reconocido platero, y en sus vitrinas se exponen mates, facones, espuelas, promesas y varias herramientas del orfebre.

-Sala de Mitología: ésta refleja la rica mitología de la cultura aborígen de estas tierras. Se ha transformado acertadamente en una serie de figuras de arcilla que representan las distintas deidades diaguitas. La creatividad de los artistas Marino Córdoba y Jorge Ponce resalta en particular en su visión de la fiesta de la Salamanca.

Las salas que representan mayor importancia para nuestra investigación son las de COCINA y BODEGA.

-Sala Cocina: en ésta se reproduce la intimidad del hogar provinciano con su fogón criollo, sillas y mesa de madera. Hay varios utensilios elaborados artesanalmente, como cestos y tipas hechos con fibras vegetales, vajilla de madera tallada en una sola pieza, cucharas, una pala para pan, mortero (también de madera) bateas, calderas de cobre, alforjas de lana de oveja y ollas de barro cocido, entre otros utensilios tradicionales.

-Sala bodega: en ella se encuentran los elementos que sirven para la elaboración tradicional del vino patero y de otras bebidas alcohólicas: el lagar de cuero entero para elaborar vino, el tinajón para guardarlo y una larga caña para probarlo. También se exhiben diversos "yoles" de cuero para transportar granos y pasas, cestos para uvas, petacas para ropa y chifles de asta para llevar agua y alcoholes. Además hay un viejo alambique de cobre, usado en la destilación de aguardiente y grapa.

Además de realizar observación en las distintas salas que ofrece el museo se entrevistó a la persona encargada del área de investigación, la cual expresó que no existen proyectos de investigación referidos a la gastronomía tradicional de la capital provincial. A pesar de esto se pudo acceder a tres libros que posee el museo referidos a dicho tema. Los mismos son:

- Relevamiento de tecnologías social y ambientalmente apropiadas para el uso de los recursos renovables de La Rioja.
Autor: Secretaría de Planificación Estratégica, Secretaría de Cultura y CFI. 2011
- Cocina Típica de La Rioja. Tomo 1. 3° edición. Teresita Flores
- La cocina riojana. Sucesos, Historia, y Recetas. Teresita Flores. 2003

En este último libro de la autora local Teresita Flores, es importante destacar algunos fragmentos. Habla de las carnes silvestres que eran y son utilizadas por los riojanos para la elaboración de sus platos. Éstas son: carne de mamíferos y aves; liebres conejos, vizcachas quirquinchos, chanchos del monte, guanacos, surís, perdices, patos silvestres y palomas del monte.

También hace referencia a como era el ritual de las comidas en la época colonial riojana, como se preparaba la mesa, se respetaban los lugares principales de padre y madre a la cabecera de la mesa, ritual que en muchos casos, se continua realizando.

Museo Regional Inca Huasi

El museo Arqueológico Regional IncaHuasi es un gran lugar donde se conserva parte de la herencia nativa, donde se puede conocer y aprender sobre su evolución y creaciones.

El museo depende de la Orden Franciscana y posee cuatro salas donde se exhiben materiales de las distintas culturas de la región. En su acervo cuenta con más de 9.000 piezas clasificadas que representan a los grupos Diaguitas, Belén, Condorhuasi, Aguada y Santa María del noroeste argentino, además cuenta con algunas piezas de cerámica de la cultura Inca.

El mismo tiene el aval de la UNESCO y la OEA, que catalogaron al Museo como uno de los más completos e importantes del noroeste argentino, en su especialidad: la arqueología.

Si bien la mayoría de las piezas arqueológicas que se encuentran en el museo son de carácter ceremonial y religioso, podemos encontrar algunas que nos dan cuenta de la gastronomía de estos pueblos, como cuchillos de piedra, calabacines y porongos que solían ser utilizados como contenedores de líquidos. Asimismo, en los patios hay morteros de piedra –con cavidades profundas y angostas– y un maraí, pieza lítica, con orificios para maceración o trituración de minerales.

Según el aporte de Cecilia Mercado, encargada de este museo, es muy importante, en cuanto a la gastronomía de la región, diferenciar ésta en dos partes, antes y después de la conquista española.

Los pobladores de estas tierras utilizaban diferentes técnicas para la transformación de sus alimentos, tales como tostar, hervir, guisar, hornear y cocción al vapor. También utilizaban la desecación de la papa por medio de las heladas y desecación de la carne mediante la sal y el aire, lo que se conoce como charqui/e.

En cuanto a las bebidas utilizaban la técnica de la fermentación para las bebidas alcohólicas, técnica que se sigue utilizando actualmente.

Materia prima que utilizaban los pueblos originarios para su alimentación:

Maíz, papa andina (papines), zapallo criollo y tipo porongo, ají dulce y ají quitucho, batata, poroto, maní, algarroba, molle, tuna, achira, miel silvestre, huevos.

Ocasionalmente hacían uso de carne de liebre, perdiz, pavita de monte, quirquincho, venado andino (taruca), y granos andinos tales como quínoa y amaranto.

Por otro lado, los españoles trajeron a nuestras tierras materiales, utensilios y alimentos que para los pueblos eran desconocidos, tales como ollas de hierro, plantas castilla, vid, olivo, trigo, y ganado vacuno, caprino, ovino y porcino. A demás los españoles traen desde Europa la técnica de fritar los alimentos, el uso de la grasa y el aceite.

De acuerdo al aporte realizado por la encargada se puede notar que en la actualidad se hace uso tanto de la materia prima originaria y la traída por los españoles para la elaboración de las comidas que ingerimos día a día y que hacen de alguna manera a las comidas tradicionales de la región y de nuestra provincia.

En cuanto al servicio gastronómico en la ciudad, se cuenta con una amplia gama de restaurantes, parrillas, comedores que se dedican a la venta de comidas elaboradas, como así también lugares de comida rápida como pizzerías, lomiterías, resto bar, confiterías.

Es importante destacar también, que las comidas tradicionales como las empanadas, locro, humita, tortillas, pan casero entre otras, pueden degustarse además en puestos y en casas de familia que ofrecen el servicio.

A modo de dar a conocer la gastronomía tradicional de La Rioja, exponemos algunos platos, los cuales se exponen a continuación:

Platos Salados

Nombre del plato: Locro



Fuente: Secretaria de Turismo de La Rioja

Constituye uno de los platos más peculiares de la cocina criolla, y el más común de todos, por cuanto difícilmente falta en el escaso y simple menú diario de algunas zonas noroccidentales del territorio.

Se prepara a base de maíz (se utiliza la “chuchoca”, es decir el maíz secado al horno; y la “chuncua” o “chaúnca”, que es el grano de maíz pelado) y aún harina de trigo pisado a mortero, al que se le agrega carne de vaca, de guanaco, papas, ají y cebolla, lo que lo torna extremadamente sabroso y apetitoso.

Ingredientes

1,5 kg. de sobre pecho (tapa de asado)
350 gr. de huesito de cerdo
350 gr. de patita de cerdo
350 gr. de panceta
350 gr. de chorizo colorado
500 gr. de maíz blanco
350 gr. de poroto pallares
2 kg. de zapallo criollo o (plomo)
3 a 5 lts. de agua hirviendo
Opcional: tripa gorda, cuerito, mondongo.
1/2 atado de verdeo
1 kg de cebolla
2 cdas. de ají molido
3 cdas. de pimentón dulce
Aceite c/n
1 cedita. de pimienta blanca/Sal

Ejecución

La noche o día anterior, seguir estas instrucciones:

Remojar por separado el poroto pallares y el maíz (al menos seis horas)

Limpiar la carne (sobre pecho) de excesos de grasa y nervios, y cortar en dados de aproximadamente 2 cm.

Cortar en dados la panceta y reservar junto al chorizo colorado.

Pelar y cortar en láminas finas el zapallo, cuidando de dejarlo en la heladera para evitar que se oxide.

Para la salsita que acompaña: cortar la cebolla blanca, el verdeo, condimentar con sal, ají molido y una pizca de comino. Rehogar hasta dejar transparente, apagar el fuego y agregar pimentón dulce, dejar enfriar y guardar en la heladera.

Por otra parte, el mismo día del loco, estos son los pasos:

Calentar la olla y sobre una fina capa de aceite agregar la cebolla finamente picada, luego la carne, el chorizo colorado (entero, luego se lo saca y corta para que no se desarme), las patitas de cerdo y la panceta. Una vez rehogadas, salpimentar, agregar lentamente tres litros de agua hirviendo, el maíz y dejar hervir aproximadamente dos horas.

Agregar el poroto y dejar hervir una hora más.

Por último, agregar el zapallo y dejar media hora hasta deshacerlo completamente. Controlar el líquido y agregar agua si le falta para obtener el punto deseado.

Al cabo de cuatro horas sacar del fuego, rectificar el condimento con sal, pimienta, pizca de comino y, si le gusta, un chorro de aceite con pimentón.

Servir acompañado de verdeo fino picado y la salsa preparada el día anterior.

Nombre del plato: La huminta

La huminta o humita (del quechua: *jumint'a*)¹ es un alimento de origen andino, típico de Argentina, Bolivia, Chile, Ecuador y Perú. Consiste básicamente en una pasta o masa de maíz levemente aliñada, envuelta y finalmente cocida o tostada en las propias hojas (*chala* o *panca*) de una mazorca de maíz. Ha de tenerse en cuenta que en Argentina es conocido como *humita* y la palabra es utilizada no solo para designar a la masa envuelta en hojas de mazorca de maíz sino también sólo a la masa del mismo alimento, hervida y que por lo general se usa para rellenar empanadas.



Fuente: Secretaria de Turismo de la Provincia de La Rioja

Ingredientes

Choclo blanco fresco 12
 Queso de cabra o tybo 300 grs
 Grasa de cerdo 100 grs
 Cebolla 1
 Pimiento rojo 1
 Sal
 Pimentón
 Pimienta
 Opcional:
 Albahaca
 Leche (si el choclo no es tierno)

Ejecución

Quitar las chalas de los choclos, reservar la que están en mejores condiciones, para el armado. Desgranar el choclo para ser pasado por la maquina de picar.

En una olla rehogar en la grasa la cebolla y el pimiento previamente cortado en brunoise, condimentar y sazonar a gusto. En este momento, si el choclo no es tierno, agregar la leche y posteriormente el choclo molido. Mezclar bien y retirar del fuego .Reservar.

Armado de la humita: Superponer dos chalas, previamente lavadas, en su parte ancha, en el centro colocar una porción de queso y cubrir con dos o tres cucharadas colmadas de la pasta preparada, envolver el contenido y atar con tiritas de chalas.

Cocción de la humita: En una olla colocar los marlos del choclo formando con la chala una especie de colchón, agregar una ramita de albahaca y dos cdas. De sal gruesa, incorporar el agua caliente y luego las humitas. Dejar hervir durante una hora aproximadamente.

Nombre del plato: Empanadas Riojanas



Fuente: (<http://comidastipicasriojanas.blogspot.com.ar/>)

Ingredientes:

Masa:

1 kilo de harina
 200 gramos de grasa de pella

450/500 cc. de agua tibia con una cucharadita de sal

Relleno:

Carne

Cebolla

Papa

Cebolla de verdeo

Huevo duro picado

Aceitunas verdes

Sal

Pimentón.

Ejecución:

Para preparar el relleno, coloque en una cacerola la grasa y la cebolla picada.

Rehogue bien y agregue la carne picada con cuchillo, condimente con sal y pimienta.

Aparte del fuego cuando la carne está blancuzca. Deje enfriar.

Prepare la masa disponiendo la harina en forma de corona con la grada derretida en el medio, empiece a unir con los dedos y agregue salmuera hasta la obtención de un bollo liso.

Deje enfriar en heladera media hora.

Retome la masa, estírela por partes, y corte discos de unos 13/15 centímetros.

Arme las empanadas colocando en cada disco con una cucharada abundante de relleno, algunas pasas y una cucharadita de huevo duro picado. Humedecer los bordes de la tapa y repulgar.

Hornear 8/10 minutos en horno de barro o dándole más tiempo en horno familiar al máximo.

Nombre del plato: Guiso de Mondongo



Fuente: (Libro: "Cocina Riojana", Teresita Flores)

Ingredientes:

11/2 kg de mondongo cocido previamente. Es mejor la parte del callo.

250 gramos de cebolla picada.

2 tazas de porotos hervidos.

5 tomates pelados y picados.

4 hojas de laurel.

1 litro de caldo de huesos blancos.

1 morrón verde picado.

4 dientes de ajo.

4 papas medianas cortadas en dados.

1 cucharadita de comino molido.

1 cucharadita de ají picante.
6 cucharadas de grasa de cerdo o aceite.
Sal gruesa a gusto

Ejecución:

Cortar el mondongo en tiras. Rehogar la cebolla en la grasa, luego agregar el morrón, tomate, laurel, ajo, ají, comino y sal. Bañar esta salsa con el caldo e incorporar las tiras de mondongo, el laurel, porotos y papas.

Cocinar en olla tapada a fuego suave, cuidando que no se seque demasiado el jugo. Hervir durante 30 minutos.

Panes

Nombre del recurso: Tortilla

Es el nombre que se le da al pan sin levadura, que se cuece al rescoldo. No son pocos los que los prefieren al pan común, por encontrarla de mejor gusto. La de acemita, fuera de la sal, lleva chicharrón molido, la harina, sal y grasa suficientes, pudiendo ser humedecida la harina con huevo batido. Se fríe en grasa o se asa en la parrilla o al rescoldo.

Nombre del recurso: Las Tortas Fritas

Es una costumbre tradicional que está arraigada en las zonas rurales y también en las ciudades. Se utiliza harina de trigo, agua y sal. Generalmente se hacen en días de lluvia, en la que por razones del mal tiempo, no se sale a realizar las tareas que se realizan al aire libre. Se acompañan con el clásico mate.

Nombre: Pastelitos de dulce de membrillo



Fuente: <http://comidastipicasriojanas.blogspot.com.ar/>

Ingredientes:

Para la masa de hojaldre:

- 500 gr. de harina,
- 150 gr. de mantequilla para hacer la masa base y unos 150 gr. más para untarla,
- 1 taza de agua
- una pizca de sal,
- 500 gr. de dulce de membrillo,
- aceite para freír,
- 400 gr. de azúcar.

Ejecución

Colocar la harina con la sal en forma de corona, la manteca cortada en el centro e ir formando la masa. Agregar poco a poco agua (más o menos una taza) hasta obtener una masa lisa que habrá que dejar descansar unos 20 minutos.

Transcurrido este periodo, estirar la masa hasta que tenga 1 cm. de espesor. Untar con 50 gr. de manteca derretida, espolvorear con harina y doblar en tres. Estirar nuevamente la masa y volver a untar con otros 50 gr. de manteca, espolvorea con harina y volver a doblar en tres. Dejar reposar en la heladera durante 30 minutos.

Pasado este tiempo, con la masa fría, estirlarla hasta que quede de unos 3 mm. de espesor y cortar cuadrados de 8 cm. Para cada pastelito se usarán dos porciones de masa, en una se pondrá un pedacito de dulce de membrillo que se cubrirá con otra, cuidando que las puntas del cuadrado inferior no coincidan con las del superior para formar una estrella de ocho puntas. Alrededor del cubito de dulce se pasará agua para pegar las masas, presionando con los dedos y apretando para remarcarlo.

Se fríen en abundante aceite y se espolvorean con azúcar.

Postres y Dulces

Nombre del plato: Mazamorra Con Leche



Fuente: (<http://comidastipicasriojanas.blogspot.com.ar/>)

La Mazamorra es una de las comidas típicas argentina desde la época colonial, plato bien argentino que se realiza con pocos ingredientes. En el Norte del país se sigue realizando y se lo considera un postra o merienda especialmente de verano.

La mazamorra se prepara de diferentes maneras. Aquí se presenta una de las formas de realizarla, con leche y vainilla.

Ingredientes:

- 1 litro de leche.
- 2 litros de agua.
- 1/2 Kg de maíz pisado.
- 200 grs de azúcar.
- Gotas de esencia de vainilla.

Ejecución:

Preparación de la Mazamorra con leche:

La noche anterior poner en remojo el maíz en el agua.

Hervir el maíz en agua de remojo hasta que se ablande.

Cuando el maíz está tierno colar y enfriar.

Hacer hervir la leche con el azúcar y la vainilla.

Incorporar el maíz y cocinar por 25-20 minutos más.

Poner en compoteras y espolvorear con canela (si se apetece). También se puede saborizar con chocolate rallado o en la cocción poner cascaritas de cítricos.

Nombre del recurso: Azúcar del arrope de uva.



Fuente: Libro: “Cocina Riojana”, Teresita Flores

El arrope, o la receta basada en la uva, es un producto obtenido mediante deshidratación parcial del mosto a fuego directo hasta llegar a la caramelización de sus azúcares y la obtención de una consistencia de jarabe. Es una forma tradicional de hacer dulce sin azúcar, similar a una mermelada.

Ingredientes:

Principal ingrediente: 2,5 kilos de arrope.

Ejecución:

Se lava la uva y se retiran los granos, y se muele para obtener el jugo.

Se cocina a fuego moderado. Cuando hierve y hace espuma, se la debe retirar con una espumadera. Se deja en el fuego aproximadamente por 2 o 3 hs., hasta que se consuma y espese un poco.

Luego se retira del fuego, se deja enfriar y envasar.

Si se desea se le pueden agregar cáscaras de naranjas. Esta preparación puede utilizarse para acompañar tortas fritas, rodajas de pan, postres.

Conclusión

Se espera que los resultados de esta investigación contribuyan a profundizar el conocimiento del patrimonio gastronómico de la provincia de La Rioja en general pero particularmente de la ciudad Capital de La Rioja.

También, se espera potenciar la oferta de productos turísticos sostenibles de la provincia y del área de estudio.

Este estudio exploratorio constituirá una base de información para el desarrollo y/o consulta de futuras investigaciones.

Además, poder estudiar a la actual oferta gastronómica tradicional de la ciudad Capital de La Rioja, tomando como foco de estudio a los empresarios privados y pequeños productores y puesteros de la Feria Del Productor al Consumidor y Feria de la Dulzura, será el primer paso para el desarrollo del turismo cultural y sostenible en la ciudad capital, ya que este incorpora los elementos culturales, sociales y económicos en su oferta y demanda de bienes y servicios además de rentabilizar económica y socialmente al área de estudio, si en este se desarrollara y se centrara en las personas que viajen con la intención de realizar actividades turísticas que les permitan acercarse y comprenderse con el estilo de vida de la comunidad local música, danza, artesanías, etc. en donde la comunidad local no sea perjudicada ante este desarrollo sino más bien participe y beneficiada por ello.

- Elevar propuestas de integración comercial y cultural entre los sectores privados y feriantes.
- Elevar alternativas para el fortalecimiento y desarrollo de los mismos.

Bibliografía

Agüero Vera J. Z. 2006. Divinidades Diaguitas. Ed. Colección La Ciudad de los Naranjos. La Rioja. Bargach A. y Fernandez Guida A. 2012, Mitos y Leyendas Bien Argentinos. Primera Fila, Revista de Supercanal (263):27. Boullón, R.1978, El Sistema Turístico, OEA/CICATUR, México. Barretto M. junio, 2007, Turismo y Cultura Relaciones, contradicciones y expectativas, PASOS, Revista de Turismo y Patrimonio Cultural (1). Colombre A. 2008. Seres Mitológicos Argentinos. Ed. 2º ed. Colihue:1. Cortés Hernández A., Espitia Moreno I. 2008. El relevamiento de las leyendas y mitos como detonante del turismo cultural en la ciudad Morelia, México:41. Cerpa Linares J., Lunar Leandro R., 2008, Diagnostico del Patrimonio Histórico- Cultural del Municipio de Zamora, como Atractivos Turísticos del Estado Aragua, Universidad de Oriente Venezuela. PASOS, Revista de Turismo y Patrimonio Cultural 6(3): 523, 524. Flores T., 2008 La Rioja Mágica y Misteriosa: Mitos y Leyendas y Creencias Populares, Colección "Rumy Mayu" Volumen II. Córdoba, Argentina: 28,35-36. Falchi M., Torres M., 2008, Los Colorados (Provincia de La Rioja). Un caso de planificación interpretativa, Comechingonia Virtual Revista Electrónica de Arqueología (2): 110,111. Mancero Freire A., Maroto Zamora D., Faytong Durango J. Inventario y Marco Conceptual para el Desarrollo Turístico del Cantón La Troncal, Provincia De Cañar: 1. Oriola J., Tabares C., et otros, 2003. Patrimonio Cultural y Patrimonio Turístico: 203-204. (Ricaurte Quijano C. 2009. Manual para el Diagnostico Turístico Local: Guía para Planificadores. Escuela Superior Politécnica del Litoral: 3. Román F., 2008, Turismo y Sustentabilidad: Una Relación Compleja. Universidad Nacional de Lanús. Ed. De la UNLa. Provincia de Buenos Aires: 27. Valdez R., 2008 Leyendas de Fantasmas del Centro Histórico de Puebla, ¿Un Recurso Complementario de Atracción Turística? Universidad de las Américas, Puebla-México. 2010: 553, 554). Zerpa Linares j. Lunar Leandro R. L. 2008. Diagnóstico de los Bienes del Patrimonio HistóricoCultural del Municipio Zamora, como Atractivos Turísticos del Estado Aragua Universidad de Oriente (Venezuela). PASOS, Revista de Turismo y Patrimonio Cultural www.pasosonline.org (Vol. 6) 3 págs. 523. http://www.folkloretradiciones.com.ar/argentina/la_rioja.htm Argentina Alimentos Regionales, visitada el 29/06/2015. <http://tinus.escribirte.com.ar/1651/vi---argentina---alimentos-regionales.htm>