

COSA DE GRANDES

INFORMACIÓN Y ENTRETENIMIENTO PARA PERSONAS MAYORES

Fascículo #51

Felices fiestas:
rituales y sabores
bonaerenses



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

ÍNDICE

- **3 ¿Con qué nos vamos a encontrar en este fascículo?**
- **4 Conozcamos cómo viven las fiestas las y los bonaerenses**
- **5 Celebraciones. Sabores, tradiciones y deseos**
- **11 El Banco Provincia nos comparte la receta de la Torta Bonaerense**
- **14 Mayores con Derechos: un certamen creativo e inclusivo**
- **18 Algunas sugerencias para cuidarnos los días de mucho calor**
- **20 Juegos Bonaerenses**

Quienes quieran leer y compartir los fascículos ya publicados de la serie *Cosa de Grandes*, pueden hacer [clic aquí](#).

Este material está producido por la Dirección de Políticas Públicas de Comunicación y la Dirección de Imagen y Diseño del Ministerio de Comunicación Pública de la Provincia de Buenos Aires.

cosadegrandes@gba.gob.ar

¿Con qué nos vamos a encontrar en este fascículo?

¡En diciembre llegan las fiestas! Por eso, en esta edición número 51 de *Cosa de Grandes*, la última de este año, vamos a conocer algunas de las costumbres, formas de festejar, de cocinar y de encontrarnos con otras y otros, a partir de testimonios de distintos puntos del territorio bonaerense.

Además, te contamos todo sobre el **Certamen 2022** organizado por la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Provincia, donde **participaron cientos de personas mayores con sus producciones artísticas**.

Por último, compartimos recomendaciones para cuidar nuestra salud frente a las altas temperaturas y algunos juegos divertidos para ejercitar las funciones cognitivas.

En 2023 nos estaremos encontrando nuevamente con más información, entrevistas, juegos y datos útiles para acompañarlas y acompañarlos.



¡Ayudanos a compartir este material con otras personas!

Introducción

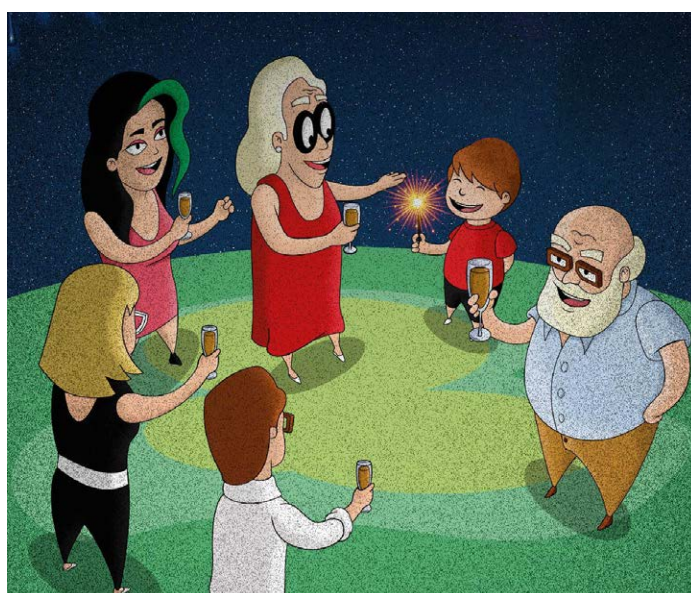
Conozcamos cómo viven las fiestas las y los bonaerenses

Los festejos de fin de año son una tradición en nuestra provincia, el país y el mundo. Sabemos que están quienes disfrutan de la navidad y el año nuevo y también, quienes no lo hacen tanto. Sin embargo, de alguna manera estas fechas tan especiales nos interpelan a todas y todos, nos traen recuerdos y también nos conectan con el futuro.

Es una oportunidad de encontrarnos con familiares, amigas, amigos o vecinos, vecinas, para festejar la navidad o despedir el año, y desear un mejor comienzo para el siguiente. Compartir y reafirmar nuestra identidad junto a otras y otros. Y, además, es una forma de transmitir tradiciones y costumbres.

En las próximas páginas encontraremos relatos de personas mayores de distintos municipios que nos cuentan cómo viven las fiestas en sus casas, los secretos en sus comidas con recetas típicas, y por qué brindarán este año. Leer las vivencias de otras personas puede darnos ideas o traernos recuerdos para compartir.

Desde *Cosa de Grandes* deseamos que el 2023 nos encuentre brindando por los proyectos concretados y los que aún quedan por cumplir. Por nuestros seres queridos y ¡por todo el pueblo argentino!



Experiencias compartidas

Celebraciones. Sabores, tradiciones y deseos

Las y los bonaerenses nos cuentan cómo viven las fiestas, cuáles son los motivos de su brindis y nos comparten los secretos de sus recetas favoritas.

Jorge Peralta de Mercedes

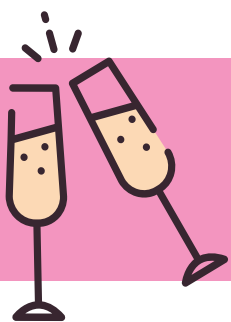
Jorge tiene 66 años y vive en Mercedes. Tiene dos hijos. Para las fiestas se reúnen muchos familiares. Al momento de preparar las comidas, cada uno lleva algo para compartir, con algunas variantes: “A mí me gusta, si se hace al mediodía, hacer un asado. Si se hace a la noche, hacer un matambre, pollo arrollado y vitel toné”, detalla.

Este año Jorge participó en los Juegos Bonaerenses en Cocina. Primero, se presentó en Mercedes con una cazuela de lentejas y ganó.

En el regional, también ganó y pasó a Mar del Plata, con la diferencia que cambió de plato. “Los chicos me decían que me convendría hacer algo más natural de allá. Me convencieron e hice fideos negros con salsita de crema de leche, aceite de oliva, vino blanco y pescaditos. Salí quinto y el segundo que estaba en mi grupo ganó con un guiso de lentejas, yo justo cambié”, señala entre risas.



Jorge Peralta.



¿Por qué brindás?

Porque haya paz y porque la familia siga unida como hasta ahora.

Jorge



Jorge nos comparte su receta de matambre casero de cerdo...

Ingredientes:

- ♦ 1 matambre de cerdo;
- ♦ 2 latas de arvejas;
- ♦ 2 zanahorias;
- ♦ Queso rallado (cantidad necesaria);
- ♦ 10 o 15 hojas de espinaca;
- ♦ 3 huevos;
- ♦ Sal a gusto;
- ♦ Pimentón ahumado a gusto;
- ♦ 1 sobre de gelatina sin sabor.



Matambre de cerdo, especialidad de Jorge.

El vínculo de Jorge con la cocina no es nuevo, sino que se remonta a su infancia. “Mamá quedó viuda de joven, éramos 4 hermanos y nos fuimos a vivir con mi abuelo materno. Mi abuelo vivía con una gallega y cocinaban de diez. **Ahí aprendí a cocinar**”, recordó emocionado. En esta oportunidad, Jorge nos comparte la receta de su matambre casero de cerdo, con todos sus secretos.

Preparación:

Colocar el matambre sobre una mesada, estirarlo y desgrasarlo. Untarlo con aceite de oliva. En una fuente poner: los 3 huevos batidos, las arvejas bien pisadas, la zanahoria rallada, la gelatina y el queso rallado. Salar y pimientar a gusto. Mezclar todo y colocarlo sobre la carne con una espátula. Por último, agregar las hojas de espinaca. Arrollar el matambre colocando 4 (cuatro) ataduras para que no se abra. Luego envolver varias veces con papel film y atar nuevamente.

Hervir durante 1 hora y 30 minutos. Luego prensar el matambre durante ½ hora o más para que quede bien chato. **¡A comer!**



Raquel Cejas de Gonnet, La Plata

Raquel tiene 68 años y cuenta que le encanta celebrar las fiestas. Los primeros días de diciembre prepara su casa, los adornos y el arbolito para recibir a sus familiares. Generalmente, suele reunirse con su marido, su hija, y en algunas ocasiones, con sus hermanos.

“Hacemos vitel toné, asado y empanadas salteñas, porque mi papá y mi mamá eran de Salta así que las sabemos hacer. Además, mi hija hace los pan dulces, en la pandemia los empezó a vender, ¡le salen riquísimos!”, expresó Raquel.



Raquel Cejas.



¿Por qué brindás?

Por la salud, las amistades y la familia. Por los que están y los que no están, también. Que le vaya mejor a este país y que la gente tenga para comer.

Raquel

Raquel nos comparte su receta del vitel toné...

Ingredientes:

- ♦ Peceto;
- ♦ Vino blanco;
- ♦ Caldo de verduras;
- ♦ Hojas de laurel.

Para la crema/salsa:

- ♦ 6 huevos duros;
- ♦ 2 cucharadas de aceite de oliva;
- ♦ 4 anchoas;
- ♦ 1 cucharada de vinagre;
- ♦ Jugo de limón;
- ♦ 1 cucharada de mostaza;
- ♦ 3 cucharadas mayonesa;
- ♦ 1 lata de atún.

Preparación:

Raquel nos explica que la noche anterior a cocinar el peceto lo deja reposar en vino blanco para que quede más esponjoso. Al otro día, lo hierve durante 1 hora en caldo de verduras, preferentemente casero. Luego, lo deja reposar algunas horas en el caldo y, “¡le agrego hojas de laurel para aromatizar la carne!”, detalla la vecina platense.

En paralelo, realiza la crema: en una licuadora incorpora las yemas de huevos duros, aceite de oliva, vinagre, anchoas, jugo de limón, mostaza, atún y mayonesa. “Todos estos ingredientes se procesan y una vez que tenes la salsita media espesa la sacas”, indica Raquel.

Para finalizar, cuando la carne está fría, la corta en rodajitas y le incorpora la crema, y además recomienda decorar con hojas verdes. ¿Cuál es la clave para que esta preparación sea bien sabrosa? Según Raquel, “¡no tienen que faltar las anchoas y el atún para que la consistencia sea mayor”.

Y eso no fue todo, también nos develó el secreto de la receta de las empanadas salteñas...

Ingredientes:

- ♦ 1 kg de carne (nalga o paleta);
- ♦ 1 kg de cebollas;
- ♦ 1 cucharadita de ají molido;
- ♦ 2 cebollas de verdeo (solo las hojas);
- ♦ 6 huevos;
- ♦ Sal a gusto;
- ♦ Una pizca pimentón;
- ♦ Una pizca de comino.



Empanadas salteñas, especialidad de Raquel.

Para la masa, vamos a necesitar:

- ♦ 1 kg harina 0000;
- ♦ Grasa;
- ♦ Sal a gusto;
- ♦ Aceite.

Preparación de la carne:

Antes de empezar la cocción, hay que cortar la carne en cubitos chiquitos y hervir los huevos. Dicho eso, Raquel sugiere incorporar bastante aceite en la olla “no hay que pijotear, porque eso le va a dar el jugo también”, enfatizó, y una vez que está caliente agregar la cebolla y el ají molido, que se van a rehogar por aproximadamente 15 minutos hasta que la cebolla esté transparente. Luego, se incorpora la carne y la sal. Cuando esta preparación está lista, se le agregan las hojas de las cebollas de verdeo, y cuando esté fría los huevos picados.

Preparación de la masa:

Según indica la receta familiar de Raquel, una vez que se pone la harina en un bowl, es imprescindible incorporar un poquito de grasa. Asegura que lo mejor es derretir en una sartén la grasa que va quedando de la carne. Luego, le agrega la sal sobre la grasa y dos cucharadas de aceite para comenzar a amasar. Mientras se va integrando la harina la va mojando con salmuera. Una vez que queda la masa uniforme, la deja reposar aproximadamente 1 hora en la heladera. Y, para finalizar, hace bollitos que en principio los estira con la mano y le termina de dar forma con el palo de amasar.

Listas las dos preparaciones y con el relleno frío, rellenamos las tapas de empanadas, y ¡a disfrutar de esos sabores!

Juan Carlos Tondato de Brandsen

Juan tiene 77 años. Es una persona muy activa y participa regularmente de los Juegos Bonaerenses, este año compitió en Mar del Plata. Sobre las fiestas, recuerda que cuando era niño vivía en el campo y la noche del 24 diciembre la pasaba con su familia, pero que la celebración más grande se hacía el 25 cuando los visitaban familiares de otras ciudades de la zona, “¡ellos venían felices!”, enfatizó. También, es un aficionado de la cocina y hoy, nos comparte su receta del matambre arrollado.



Juan Carlos Tondato.



¿Por qué brindás?

Por tener buena salud.

Juan Carlos

Juan nos compartió la receta de su matambre arrollado...

Ingredientes:

- ♦ 1 matambre;
- ♦ 3 huevos;
- ♦ Sopa de espárragos;
- ♦ Queso rallado;
- ♦ Ají molido;
- ♦ Pimienta;
- ♦ Sal.

Preparación:

Primero, hay que desgrasar el matambre. Y, en un bowl, batimos los huevos e incorporamos queso rallado, sopa de espárragos, sal, pimienta y ají a gusto. Una vez que está todo bien integrado, Juan lo vuelca sobre el matambre y luego lo enrolla con hilos para que quede firme. Así, ya está en condiciones de ir al horno por aproximadamente 1 hora y media. “A la hora lo doy vuelta y con un tenedor lo pincho para ver cómo está”, explica Juan. “Una vez que lo saqué del horno, lo apoyo sobre 2 maderas, y con un tornillo lo aprieto para sacarle todo el exceso de agua. Lo tengo ahí unas cuantas horas y después lo paso a la heladera”, detalla Juan, quien además nos comparte el secreto de su receta: “La sopa de espárragos le da muy lindo gusto”.



El Banco Provincia festeja sus 200 años y nos hace parte

Para la celebración del bicentenario, el Banco realizó una gran torta, que se repartió en distintos municipios de nuestra provincia, y hoy nos cuentan cómo hacerla.

La torta fue realizada por la pastelera Ximena Sáenz, quien eligió ingredientes bien bonaerenses. El paso a paso es muy sencillo para que todos y todas la podamos hacer. **¡Animate a descubrir este sabor!**

Ingredientes para los 3 bizcochuelos. ¿Qué necesitamos?

Ingredientes húmedos, que vamos a mezclar en un bowl:

- 5 huevos.
- 280 g de aceite neutro.
- 560 cc de leche.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- Ralladura de naranja.
- 60 g de miel.
- 450 g de azúcar.

Ingredientes secos, que vamos a mezclar en otro bowl:

- 500 g de harina 0000.
- 110 g de cacao amargo.
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio.
- 2 cucharaditas de polvo de hornear.
- 1 pizca de sal.

Ingredientes para el relleno:

- 1 kg de dulce de leche repostero.
- 250 g de azúcar.
- 300 g de manteca.
- 120 g de claras de huevos.
- 70 cc de agua.
- 1 cucharadita de colorante celeste.
- 1 cucharadita de colorante verde.
- Granas de colores.



Paso a paso de la preparación

Primero, tenemos que enmantecar 3 moldes y precalentar el horno.



Ingredientes húmedos. Rompemos los 5 huevos y los batimos un poquito antes de agregar los demás ingredientes: la esencia de vainilla, la ralladura de naranja y luego el aceite. Después, incorporamos la miel y el azúcar, los mezclamos bien para incorporar la leche.

Ingredientes secos. Todos estos ingredientes deben quedar mezclados de forma integral.

Una vez que unimos los ingredientes secos, los tamizamos directamente arriba del bowl que tiene la mezcla líquida. Podemos usar una batidora o espátula para que la mezcla final quede homogénea. Cuando esté todo listo, separamos la mezcla en cada uno de los moldes y los llevamos al horno por aproximadamente 20 minutos a 170°C.

¡Vamos por la cobertura! Crema de manteca a base de merengue italiano.

Para esto, vamos a necesitar una ollita con 70 ml de agua y 240 g de azúcar, tenemos que lograr que hierva a 120°C, ¿cómo nos damos cuenta? sacamos un poquito de almíbar con una cucharita y lo sumergimos en agua helada, si podemos armar una bolita es porque tiene el punto justo.

Además, batimos 4 claras de huevos con una batidora (puede ser eléctrica o manual), tenemos que lograr que estén espumadas para empezar a incorporar el almíbar en forma de hilo. Lo batimos hasta que se enfríe y, una vez que está a temperatura ambiente, incorporamos de a poco la manteca.

Cuando están los tres ingredientes incorporados agregamos los colorantes, uno celeste y el otro verde: dividimos la crema en dos, una más pequeña para la parte celeste y otra para la verde. Y, para finalizar, rellenamos los bizcochuelos con dulce de leche y los revestimos con las cremas.



**Banco
Provincia**



Mayores con Derechos: un certamen creativo e inclusivo

Entre septiembre y diciembre de 2022, se llevó a cabo la primera edición del Certamen “Mayores con Derechos” impulsado por la Dirección de Programas para el Acceso a Derechos de Poblaciones Vulnerables, de la Subsecretaría de Derechos Humanos de la Provincia de Buenos Aires.



El objetivo de reflexionar sobre los derechos de las personas mayores y la organización comunitaria, motivó la participación de muchas personas de distintos municipios como: Junín, Brandsen, Ensenada, Pehuajó, Las Toninas, General Rodríguez, San Miguel del Monte, La Plata, La Matanza, Quilmes, Lanús, Mercedes, Monte Hermoso, Chacabuco, Florencio Varela, Tandil, Castelli, Huanguelén, General Madariaga y Florentino Ameghino.

Durante noviembre y diciembre se realizó la entrega de certificados a cada una de las personas que participó y menciones especiales a algunas producciones, que tuvieron lugar en diferentes puntos del territorio bonaerense. En los eventos de cierre, las personas mayores recibieron presentes y disfrutaron de jornadas recreativas con juegos, música y se dieron espacios para la reflexión.

Las organizaciones, instituciones y grupos integrados por personas mayores presentaron más de 40 producciones, en el marco de los distintos ejes temáticos del certamen, como “viejismo: prejuicios y estigmas”, “cultura y derechos humanos”, “envejecimiento activo y ejercicio de los derechos”, “luchas y conquistas de derechos humanos”, “identidad para las personas mayores”, entre otras.

Dentro de esos ejes, se pudieron apreciar diversas producciones, como murales, videos de talleres en los que las personas reflexionaron sobre sus derechos, guiones y obras de teatro, textos literarios, pinturas y fotos.



Producciones realizadas por personas mayores bonaerenses.



El jurado del certamen estuvo integrado por representantes de la Mesa Interinstitucional para el Abordaje Integral de las Personas Mayores de la Provincia de Buenos Aires, quienes definieron las menciones especiales para los siguientes grupos e instituciones: Grupo Los Tuyuseros del Centro Integral de Asistencia Geriátrica de General Madariaga; Grupo Raíces de la Universidad Nacional de Lanús; Centro de Jubilados y Pensionados Virgen del Pilar de Agustín Roca de Junín.

También, se encuentran dentro de las producciones destacadas: Agrupación Los Abuelos de Castelli; Centro Nevada de La Plata; Grupo Narrativa, Colectivo Quilmes: Memoria, Verdad y Justicia y Talleres Barriales de Quilmes; Taller de Gastronomía UNLa-CAM de Lanús; Somos lo que somos de Mercedes; Agencia PAMI de Ramos Mejía; Tu respeto es mi derecho de Ensenada; Hogar San José de la Montaña de San Miguel del Monte; Papelonos “Sumarte” de Junín.



**Banco
Provincia**

¡BENEFICIOS CON CUENTA DNI PARA PERSONAS MAYORES!

¡Este verano pagá desde el
celular con Cuenta DNI y ahorrá
sin tocar la billetera!



Especial fiestas



Mayores

+60

100% de ahorro en cualquier
comercio que acepte pagos con QR y en
negocios adheridos, se puede abonar con
Clave DNI.

De viernes a miércoles durante diciembre
(excluye la semana del 19 al 24)
Tope de reintegro de \$1.500 por mes y por
persona.

Enero y febrero

Mayores

+60

100% de ahorro en cualquier
comercio que acepte pagos con QR y en
negocios adheridos, se puede abonar con
Clave DNI.

De lunes a jueves durante enero y febrero.
Tope de reintegro de \$1.500 por mes y por
persona.



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Algunas sugerencias para cuidarnos los días de mucho calor



Consumir alimentos que fortalecen nuestras

defensas: frutas y verduras de estación, carnes y huevos, cereales y legumbres, hierbas aromáticas y condimentos, leche y sus derivados.



Mantenernos hidratados:

el agua regula nuestra temperatura corporal, mantiene la piel hidratada y elástica, lubrica las articulaciones y ayuda a una buena digestión. Por eso, aunque no tengamos sed, siempre es bueno tomar agua de manera regular durante el día.



Protegernos del sol: tratemos de no exponernos entre las 10 y las 16 horas, usemos sombrero o gorro, protector solar y permanezcamos en lugares ventilados.



Evitemos las bebidas alcohólicas: la ingesta de alcohol produce deshidratación.



Caminemos al aire libre: salir a pasear temprano o cuando baja el sol beneficia la estimulación de nuestros músculos y nos mantiene activos.

Desde el Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos **se recomienda el uso del barbijo en espacios cerrados**. Además, es importante que evitemos compartir el mate y utensilios.



DISFRUTÁ LA PROVINCIA



RECREO

EN LA PROVINCIA

¡BAJATE LA APP Y EMPEZÁ A DISFRUTAR!

CONOCÉ NUEVOS DESTINOS
Y ACCEDÉ A BENEFICIOS.

  **recreopba**
recreo.gba.gob.ar



JUEGOS DE LA PROVINCIA

Para jugar solos o en compañía

¡Me suena inolvidable!

(Buscá las respuestas al final del material)

Este juego nos desafía a ejercitar la memoria rítmica completando las letras de canciones memorables de nuestra cultura popular.

1. Siempre habrá _____, oh
Con agua de la _____.
La nuestra es agua de río
Mezclada con agua de mar, oh yeah.

2. Voy por la montaña
Hasta que me abrace el _____.
__ la pachamama,
que nos da la _____.

3. Vi sus caras de _____.
Los vi ____ llenos de dolor.
Ellas cocinaban el _____.
Él _____ sus principios.
de sutil emperador.

4. Mi _____ querido,
cuando te _____ a ver,
no habrá más pena ni _____.

5. No te creas tan importante.
Ya no te _____ todo el día como _____.
Se me cerraron las _____ con alcohol.
Y ni _____ volvería yo a _____.
Porque ya no siento _____.

6. Hoy tiene dueña mi _____.
No _____ en tu falso amor.
Mentirosa, _____.
No vuelvas más _____, nunca más a mis _____.



JUEGOS DE LA PROVINCIA

Para jugar solos o en compañía

Respuestas correctas

1. Vasos vacíos, Los Fabulosos Cadillacs

Siempre habrá **vasos vacíos**, oh

Con agua de la **ciudad**.

La nuestra es agua de río

Mezclada con agua de mar, oh yeah.

3. Mariposa Tecnicolor, Fito Paez

Vi sus caras de **resignación**.

Los vi **felices** llenos de dolor.

Ellas cocinaban el **arroz**.

Él **levantaba** sus principios.

de sutil emperador.

2. Tren del cielo, Soledad Pastorutti

Voy por la montaña

Hasta que me abrace el **mar**.

Por la pachamama,

que nos da la **libertad**.

4. Mi Buenos Aires querido, Carlos Gardel

Mi **Buenos Aires** querido,

cuando te **vuelva** a ver,

no habrá más pena ni **olvido**.

5. No te creas tan importante, Damas Gratis

No te creas tan importante.

Ya no te **pienso** todo el día como **antes**.

Se me cerraron las **heridas** con alcohol.

Y ni **loco** volvería yo a **buscarte**.

Porque ya no siento **amor**.

6. Mentirosa, Ráfaga

Hoy tiene dueña mi **corazón**.

No **creo más** en tu falso amor.

Mentirosa, **mentirosa**.

No vuelvas más **aquí**, nunca más a mis **brazos**.





GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
**BUENOS
AIRES**

gba.gob.ar