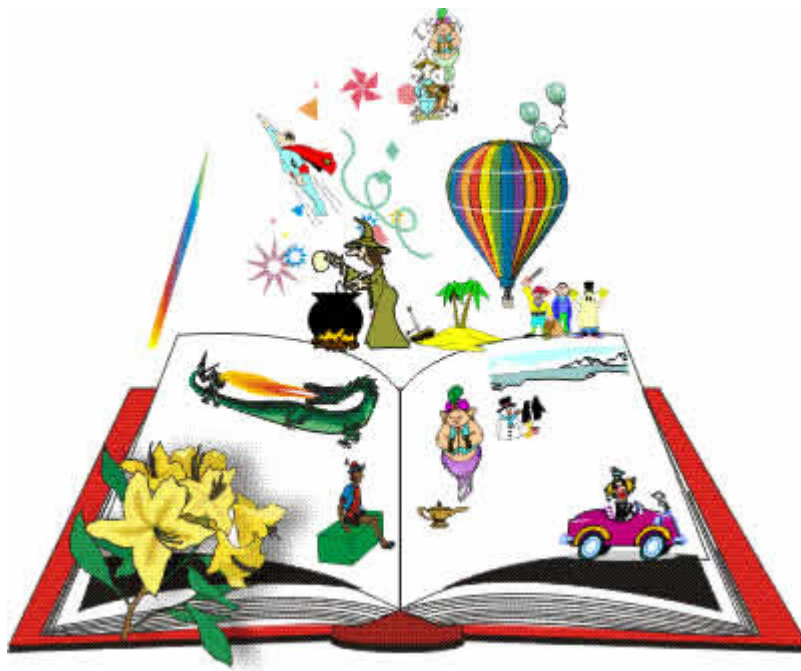


## Cuentos para cocinar



Recopilación de cuentos con recetas de cocina

28/12/2009

Gustavo Jiménez Mora- Gourmetmenu

## Los cuentos de la cocina

### Prologo cocinero

Siempre que me meto en la red estoy buscando cosas interesantes que leer que tengan que ver con la gastronomía y la cocina de los diferentes países.

También me gusta leer cuentos de cocina, es así que he conseguido una rica colección de pequeños cuentos o historietas, me maravilla como los niños dándoles algunos nombres de ingredientes, pueden construir con su imaginación algunas fábulas sencillas y no por eso menos interesantes.

Yo los he recogido y los he enriquecido con recetas he imágenes alusivas a lo que nos narran. Gracias a los abnegados cocineros que montan sus recetas para deleite de la humanidad a la cual las recetas pertenecen, y quienes montan sus imágenes para el disfrute de todos.

Comenzare contando un cuento que escribí, para mis sobrinas, es sobre un Cocinero Mágico.

Espero que disfruten de estos cuentos y que preparen las recetas junto con sus niños, se los entrego como un regalo de Año Nuevo.

*Gustavo Jiménez Mora*

Recopilador

## El cocinero mágico

(Cuento original de Gustavo Jiménez Mora)



### *Dedicado a Elba y a Mariana*

Había un par de veces, hace muy poco tiempo, en un país muy pero muy cercano llamado “La esperanza”, en un castillo pequeño y pintado de azul, vivían dos pequeñas princesas que se llamaban Marina y Luz, aunque ambas habían nacido muy boinitas, una hada mala, envidiosa de su belleza les había lanzado un malicioso conjuro, y las había convertido en dos simples plebeyas, feítas y flaquitas.

Marina que era la mayor, por un beso que le dio un sapo en la nariz mientras dormía, le había salido una verruga que cada día que pasaba crecía mas, y ya la tena del tamaño de una caraota, y a Luz, que era la princesa menor, por una lamida que le había dado una vaca, el cabello lo tena parado como un cepillo de barrer.

Sus padres el Rey Augusto y la Reina Luzmarina, de aquel país, estaban atónitos, porque cada día que pasaba, las niñas se iban poniendo mas feítas,

por lo que escribieron un proclama, que seria leída a los cuatro vientos por el gran Chamberlain, para que cualquier médico, curandero o mago que pasara por allí y que creyera que podía anular el maleficio de “Malvada”, la negra bruja de las animas, y ayudar a que las princesitas volvieran a tener su fresca belleza, y engordaran un poquito los kilitos que habían perdido, se presentara a palacios, con la oferta de una recompensa que consistía en un titulo como maestro mayor, su peso en oro, y una casita en el reino de “la esperanza para que pudiera vivir en paz el resto de sus años de vida, con el favor del Rey.

Los días pasaban y la cosa se agravaba, hasta tal punto que la verruga de la princesa Marina ya tenía el tamaño de una nuez, y los pelos de la princesa Luz, estaban duros como la paja seca del monte, y se veía tan despeinada que hasta el espejo se asustaba al verla pasar. Además ambas, por culpa del maleficio, andaban descalzas, y lamentablemente les estaba creciendo los pies, y ningún príncipe, por muy interesado que estuviera en la fortuna del Rey de “La esperanza”, se atrevería ni siquiera a bailar con ellas, por temor a ser pisados.

E Rey, convocó a todos sus Ministros y buscaron juntos una posible solución para el caso de las princesitas, pero solo el más sabio de la corte dio una luz al caso.

“Mi señor – dijo con una gran reverencia – hemos revisado todos los libros de nuestra basta biblioteca, y nada hemos hallado en ellos, así que fuimos por las calles y los pueblos de nuestro gran país y de los países vecinos , preguntando por alguien que nos pueda dar una solución para romper el maleficio que ha caído sobre nuestras princesas, y un viejito que vivía en una cueva, como a un milla de aquí, nos dijo que solamente el cocinero mágico podría con una de sus recetas ayudar a las reales niñas”

“El cocinero mágico – dijo el Rey atónito - ¿Quién es el cocinero mágico?”

“Solo sabemos de él que le dicen el “Chef G”, y que vive muy lejos de “La esperanza” en una casita roja, entre las montañas.”

“Entonces gran Ministro, quiero que usted vaya con una comitiva a buscar a este cocinero mágico y lo traigan ante mi presencia, es necesario que sea lo más rápido posible, ya la verruga de la princesa Marian tiene el tamaño de una cebollita, y el pelo de la princesa Luz, esta comenzando a enroscarse”

El gran Ministro y su comitiva, cabalgaron durante toda la noche, preguntando en cada encrucijada a los caminantes si conocían al “Chef G” y si sabían el camino para llegar a su casita, luego de tres días llegaron a un lugar con unos paisajes ensoñadores, y allí, una viejita que estaba sentada a la puerta de un abastos les dijo el camino que debían tomar para encontrar al cocinero mágico.

“Sigán derecho por esa vereda, y encontraran su casita, sabrán cual es, porque los mas deliciosos olores salen por sus ventanas, el cocinero siempre esta preparando succulentos manjares, esta mañana muy temprano vino a buscar papas, cebollas, y tomates que le faltaban para la receta que está preparando hoy”.

“¿Y qué cocina? ¿Y para quién?”

“No saben que es el cocinero mágico, sus sopas y sus guisos son buscados por todo el mundo, especialmente su sopa de pollo que aunque es sencilla y casera, la buscan las parturientas para darse vigor, sus guisados levantan a los enfermos, y hasta yo – dijo la viejecita – me deleito con su comida, porque él están bueno y gentil que nunca niega un plato de comida al hambriento”...

En su casita roja, el cocinero mágico estaba preparando los ingredientes de su guiso, mientras iba bailando por la cocina y contando la receta;

“A ver , a ver ... cortamos la carne de res, la carne de cochino y el tocino, todo crudo, en cubitos iguales, tienen que ser iguales para que cueza uniforme, los ponemos en una olla grande, cubrimos con agua (mientras iba contando iba haciéndolo todo), ponemos la sal, y llevamos a la cocina para cocer hasta que ablanden... mientras tanto, pelamos las papas, las picamos en cubitos, y las reservamos en un tazón con agua, ahora limpiamos la tabla y picamos las cebollas y los tomates, perejil, ajo, ají dulce, pimentón, a este le dicen pimienta – le dijo a su turpial mientras se lo mostraba. Tenía un bellissimo turpial que cantaba en su cocina mientras él trabajaba- ahora picamos el repollo en trozos, y vemos si la carne esta blanda, casi esta lista – dijo mientras sacaba un trozo con el cucharón de madera- agregamos todos los vegetales que picamos y los garbanzos cocidos – revolvió – ahora sazonomos... pimienta recién molida, cominos, clavos de especia, una astillita de canela, un chorrito de vinagre y aceite. Ahora lo dejamos hervir a fuego lento, hasta que reduzca y espese”, al momento que bajo el fuego se sentó a escribir las cantidades, sus recetas eran como formulas y siempre llevaba un

registro de ellas para poder seguir las fielmente, este guiso se lo había prometido al pastor, que había estado un poco pachucho por esos días

“Veamos – mordisqueo el lápiz mientras pensaba – ½ kilo de carne de vaca, para guisar, ½ kilo de pulpa de cochino, 100 gramos de tocino (entreverado, es decir con grasa y carne), todo picadito, 4 papas medianas en cuadritos, 4 tomates grandes y maduros, blanqueados y pelados, picaditos, 1 cebolla mediana picadita, 2 dientes de ajo machacados, 1 ramita de perejil fresco, ½ cogollo pequeño de repollo, 1 taza o una lata de garbanzos cocidos, 1 ají dulce grande, (sin semillas) ½ pimentón en cuadritos (retiramos semillas y venas), 1 pizca de pimienta, 1 cucharadita de cominos, ½ cucharadita de clavos de especia, 1 astillita de canela, un chorrito de vinagre y otro de aceite a y por supuesto un ingrediente que no puede faltar, sal al gusto.”

En ese momento oyó unos caballos que relinchaban a su puerta, se asomó por la ventana de su cocina y vio a cuatro caballeros muy bien vestidos.

“Que los trae hasta aquí” - pregunto. El gran Ministro le contó lo que estaba apenando a su Rey y el preste y solícito, salió a abrirles la puerta. “pasen, pasen, creo que puedo ayudarles, no hay nada que una buena sopa no pueda curar... déjenme buscarles la receta” – salió corriendo hacia su cocina donde tenía sus más antiguos libros de cocina, con recetas antiquísimas.

“Aquí está la receta que buscaba” – dijo saltando mientras la recitaba para sus visitantes-“ es una sopa de gallo, fácil de preparar, deliciosa y tan mágica que si quien la toma lo hace con gusto, de seguro le sentará tan bien que terminará con cualquier maleficio...”

A ver, dice así la receta:

### **Olleta de gallo**

(Si algo hay más sustancioso que una gallina gorda es un gallo joven y gordo- aclaro el cocinero mágico)

#### Ingredientes

- 1 gallo gordo y joven
- 100 gramos de tocino
- 1 rama de ajo porro bien lavada
- 1 pimentón verde limpio y entero
- 1 cebolla grande con concha y bien lavada
- 1 cucharada de papelón rallado
- 1 cucharadita de pimienta guayabita entera

3 cucharadas de pan viejo rallado  
1 hojita de laurel  
1 cabeza pequeña de ajos entera y bien lavada  
1 cucharada de vinagres de vino  
1 copita de vino blanco seco  
1 cucharadita de sal  
4 litros de agua

### Preparación

Compramos el gallo beneficiado, o lo beneficiamos en casa, de cualquier forma, lo lavamos bien y lo separamos en presas que colocamos en una olla grande con el agua, y llevamos a la cocina a fuego fuerte hasta que hierva, junto con el ajo porro, la cebolla, el pimentón y la cabeza de ajos todo entero, luego, bajamos el fuego, y seguimos con la cocción, a olla tapada, hasta que la carne este blanda y se desprenda de los huesos. Esto serán más o menos dos horas (bien tapado). Al termino, sacamos el gallo, y lo deshuesamos, cortando la carne en cubitos, reservamos caliente, colamos el caldo y lo devolvemos a la olla, ponemos la pimienta guayabita, el laurel, el tocino cortadito, el papelón y la sal, dejándolo hervir lentamente hasta el momento de servir, que es justo cuando le agregamos, el pan rallado, el vinagre y el vino. Al llevarlo a la mesa, se sacan las pimientas y el laurel, t se acompaña con la carne de gallo, reservada. Todo bien caliente en tazones tibios.

Que les parece – pregunto a su interlocutores que lo miraban extasiados mientras el daba vueltas por toda su cocina”

“ Eeee muy bien - dijo el Ministro, mientras la comitiva asentía, relamiéndose en secreto – pero de las princesitas solo hay una que come sopa, y le encanta, la princesa Luz, a la princesa Marina no le gusta nada... Sera muy difícil que se tome un tazón de tan rica sopa”.

“Bueno... bueno – dijo el Chef G – así que tenemos comensales difíciles, buscaremos otra receta para complementar esta cura, veamos, aquí, aquí está la receta...

### **Cinticas a la criolla**

#### Ingredientes (Para dos princesas)

¼ de kilo de pasta cinticas  
2 tazas de leche  
1 cucharada de maicena  
1 cucharada de mantequilla

1 ½ cucharadita de sal  
1 taza de queso parmesano rallado  
100 gramos de jamón en cubitos y doraditos en mantequilla  
1 ½ litro de agua.

### Preparación

Cueza las cinticas, en el agua con sal, según las indicaciones del paquete, escúrrales y enjuáguelas con agua fría, dejándolas escurrir en el colador. Precaliente el horno a 200°C (400°F) y engrase con mantequilla un molde para horno. Aparte, en una olla ponga a hervir una y media taza de leche con media cucharadita de sal. En la media taza restante, diluya la maicena y viértala sobre la leche hirviendo, a través de un colador pequeño de alambre, si dejar de mover con una cuchara de madera. Cocine durante 6 minutos, agregue el jamón (todo lo que tiene en la sartén, donde lo doró) cocine 5 minutos a fuego bajo, y agregue la mantequilla. En la fuente de hornear, coloca un poquito de esta crema con jamón. Lego una camada de cinticas, otra de crema con jamón y cubra con queso parmesano, repita igual hasta usar todos los ingredientes, al final, ponga bastante queso mezclados con pan rallado para que le dé un acabado crujiente y meta al horno durante 10 minutos. Saque y deje reposar antes de servir... exquisito no les parece” – pregunto a los hombres que lo miraban extasiados y los acompañantes del Ministro con solo imaginarse el plato tenían la boca hecha agua.

“Riquisimimo” contestaron todos al unísono, y de seguro que la princesita Marina se lo comerá gustosa porque a ella le encanta la pasta” aclaro el Ministro.

“Pero para que haga afecto mi magia, deben comer de los dos platos las dos”- aclaro el cocinero mágico – “completaremos con un pastel... aquí esta uno – leyó en voz alta

### **Pastel criollo**

#### Ingredientes

$\frac{3}{4}$  de kilo de harina  
5 cucharadas de manteca blanca  
1 cucharada de mantequilla  
 $\frac{1}{4}$  de cucharada de sal  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
4 cucharadas de agua helada  
6 cucharadas de azúcar  
2 cucharadas de miel de abejas



3 o 4 cambures maduritos

### Preparación

Precalentamos el horno a 170°C (350°F). Sobre la mesa limpia, vertemos la harina, hacemos un hueco en el centro y ponemos la manteca vegetal, la mantequilla, los polvos de hornear, y el agua bien helada, unimos todo y amasamos solo para integrar (sin amasar mucho), luego extendemos con el rodillo hasta medio centímetro de espesor, y la extendemos con cuidado sobre una tortera previamente engrasada, amoldándola bien, pelamos los cambures y los cortamos en rodajitas, colocándolos uniformemente sobre la masa, espolvoreamos con azúcar y bañamos con la miel, doblamos el sobrante de masa de los bordes con un repujado con forma de cordón. Metemos al horno durante 35 minutos. Servimos caliente o frío... Unmmm esto debe saber a gloria, ¿no lo creen? –pregunto de nuevo a los hombres que lo veían con los ojos bizcos y pasando la lengua por sus labios... okey manos a la obra”

“Hemos traído para usted un caballo” dijo el Ministro.

“No, no no no... yo me voy en mi bicicleta” y montando los ingredientes en la cesta de su vieja bicicleta, salió raudo y veloz seguido de cerca por los hombres a caballo.



Al llegar al palacio, el Rey Augusto y la Reina Luzmarina los esperaban ansiosos, habían dispuesto todo en la cocina para que el cocinero mágico

hiciera su trabajo sin interrupción, y le asignaron 10 ayudantes para que picaran, enmanequillaran moldes, lavaran los trastos, mientras el genio trabajaba, seguía las recetas y le daba el punto final a todos los platos.

Luego pusieron la gran mesa real, se sentaron todos y llamaron a las princesitas, ya la verruga de Marina tena el tamaño de una papa, y el pelo de Luz, estaba tan enmarañado que a la Reina con solo verla casi le daba un soponcio, y ningún calzado les entraba de tanto andar descalzas.

El cocinero mágico hizo traer las vianda, y les advirtió a las princesitas “Debéis comeros todo lo que les sirvan, solo así se romperá el hechizo” comenzaron con la sopa, y todos comieron con mucha fe en que el maleficio se rompería, cada vez que les presentaban un manjar, los comensales estaban mas y mas extasiados con la sabrosura de los platos.

El final las princesitas lamieron el plato donde les sirvieron a cada una un gran trozo del pastel criollo, y en ese momento, una luz intensa las cubrió de pies a cabeza y se escucho una voz que dijo solemnemente ...”La cocina es mágica, alienta el cuerpo y alegra los corazones, que todo sea como fue antes” y la verruga de la princesa Marina, comenzó a hacerse más pequeña hasta que desapareció, y el pelo de la princesa Luz comenzó a ponerse más sedoso y mas sedoso, hasta que se vieron a tres hadas minúsculas que se lo entretejieron en una linda crineja, adornada con un lazo rojo, y los pies de ambas se redujeron a su tamaño normal, “los pies de una princesa”... Luego se vio a “Malvada” que apareció y dijo... “Queridas princesas, que esto les sirva de lección, las princesas y las niñas bonitas, siempre deben estar limpiecitas, peinadas y nunca descalzas, de ahora en adelante deben cumplir con la promesa de mantenerse así... - Haciendo una reverencia al Chef G, le dijo- “realmente es usted un mago, espero que pueda venir algún día a mi castillo y preparar algo para mi”

“Hecho” contesto el cocinero mágico y “Malvada” desapareció.

El cocinero mágico, recibió la recompensa de su peso en oro, y era bastante pues era muy gordito y en su bicicleta, volvió a su añorada cocina, donde los esperaban sus comensales de siempre.

Colorin colorado este cuento se ha acabado paso por un zapatito rodo y algún día le contaremos otro.

*“Este cuento está dedicado a Elba y a Mariana, que son mis compañeras cuentacuentos en esos almuerzos que compartimos en la casa de su abuelita, las recetas de este cuento son de la cocina tradicional casera venezolana”*

Algunos ingredientes en fotos;



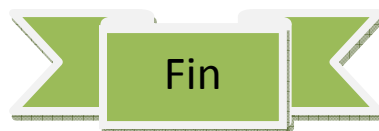
Pimienta guayabita o de Jamaica



Papelón



Aji dulce



## El tren de la Malvada Grasa Vegetal



*Queso Gorgonzola*

Una noticia negra apareció en el diario de la mañana: “La malvada Grasa Vegetal Hidrogenada visitará el pueblo de Sémola para apropiarse del mayor tesoro de sus habitantes: el queso gorgonzola”. Cuando Aceite de Oliva leyó esto, alertó a todo el pueblo. Había que idear un plan para evitar que ocurriera esta tragedia. Toda la gente, encabezada por el valiente Aceite de Oliva y su amigo Trigo Duro decidieron consultar al alcalde don Requesón.

-Ciudadanos –dijo el alcalde saliendo al balcón del Ayuntamiento-: Estoy enterado de la tremenda noticia, pongámonos todos a pensar. Hoy no haremos otra cosa.

-¡Escondamos el gorgonzola! –exclamaron unos-. ¡Vamos a comérselo todo!  
-gritó otro. ¡Camuflemos el pueblo! –dijo Trigo Duro.

-¡Eso, eso! –corearon todos.

Durante todo el día y parte de la noche, los habitantes de Sémola construyeron una tremenda montaña con pan rallado. Amanecía cuando el pueblo había quedado totalmente oculto, bajo ella, incluso la estación. Sólo se veían las vías del tren. Ningún letrero hacía sospechar su existencia.

A lo lejos se oyó el silbido del tren que pasó de largo mientras se oía la enfadada voz de la malvada Grasa Vegetal: ¿dónde estará ese maldito pueblo

de Sémola! Todos los habitantes del pueblo celebraban su victoria, cantando y bailando al son de la orquesta Proteínas.

-¡Hemos salvado nuestro queso!

### **Espaguetis con salsa Gorgonzola**

Un sencillo plato con este queso azul para deleitar todo tipo de paladares, ideal para cenas ligeras o primeros platos.

**Ingredientes** (para 4 personas):

250 g de queso Gorgonzola (Si logra conseguir el del pueblo Sémola, mejor)

1 vaso de nata

1 tacita de vermut blanco o vino seco

1 cucharada de salvia fresca

450 g de pasta

2 nueces de mantequilla (es lo que tomamos raspando una cucharita sobre la mantequilla firme, no use margarina o grasa vegetal hidrogenada, pues es la malvada del cuento)

Sal y pimienta al gusto

1 cucharadita de maicena

1 chorrito de aceite e oliva (del que leyó la noticia y advirtió al pueblo, es decir del mejor)

### **Preparación**

Trocee el queso en migas. Derrita 1 nuez de mantequilla en una cazuela de fondo grueso y añada casi todo el queso, salvando un montoncito. Remueva suavemente y deje que se funda, a fuego muy lento, durante 3 minutos. Añada lentamente la nata, y la maicena diluida en el vermut, batiendo bien para que emulsione. Añada la salvia picada y, cuando la salsa haya espesado, apártela del fuego y resérvela caliente al baño de María. Cocine la pasta en abundante agua hirviendo con una cucharadita de sal siguiendo los consejos de cocción del fabricante en cuanto a tiempos de cocción, pero déjela al dente. Escurre bien (pero dejando húmeda) y mézclela con la mantequilla restante y el aceite de oliva, de modo que la pasta quede bien engrasada y no apelotonada. Recaliente un poco la salsa si no la dejó al baño de María (puede hacerlo poniéndola unos segundos en el Microondas), esto es para que este suave y untable cuando la sirva sobre la pasta. Vuelva la pasta a la olla, cúbrala con la salsa y saltéela unos minutos a fuego muy bajo para que se impregne complétame, vierta la pasta en una fuente o platos y esparza por encima el Gorgonzola reservado. Sirva al momento.

Fin

## Las pizzas



Por Andrea González Plaza

Sucedió una vez, en el pueblo “Tarradellas”, que en las noticias de la mañana se publicó un aviso que había que cuidarse porque el monstruo Orégano se comía a todas las cosas que encontraba en su camino.

El señor Mozzarella su mujer Gouda, el señor Tomate y señora Aceite de Girasol, sus hijos Especies y la señora Grana Padano pensaron que tenían que proteger al hijo de la señora Gouda, el pequeño queso Cheddar para que no se le acercara el monstruo Orégano.

Al día siguiente pensaron sustituir el Orégano por las Especies, añadiendo también Aceitunas negras y Champiñones para crear otra pizza que se llamaría Romana

El pueblo tuvo otra idea: presentarían al mercado las dos Pizzas. Al final triunfaron las dos.

Pizza al estilo Romana con queso Cheddar  
(receta gourmetmenu)

### Ingredientes

1 taza de tomate triturado

80 gramos de filetes de anchoa

¼ de taza de leche

¼ de taza de agua templada

Sal al gusto

150 gramos de queso Cheddar

1 cucharada de hojas de albahaca fresca picadita (en lugar del orégano, lea el cuento)

10 gramos de levadura de cerveza

175 gramos de harina

½ taza de aceitunas negras

100 gramos de champiñones frescos

### Preparación

Para preparar la masa, deshacemos la levadura en el agua templada. Formamos un volcán con la harina sobre la mesa y, vertemos en el centro el agua con la levadura y la leche con 1 pizca de sal. Mezclamos bien y formamos una masa suave y homogénea, añadiendo si es necesario, más harina o agua templada para lograr que sea moldeable; trabajéjala durante unos minutos. Haga una bola con la masa y póngala en un cuenco, tápela con un paño húmedo y déjela reposar en un sitio cálido durante 2-3 horas, hasta que suba al doble. Divida la masa en 8 bolas y aplástelas, trabajándolas con los dedos, dando mayor espesor en los bordes. Colóquelas en la bandeja para piza o de horno engrasadas. Prepare el relleno cortar el queso Cheddar en lonchas finas. Cubra la superficie de las masas con el tomate triturado y reparta el queso en todas las pizzas. Coloque las anchoas sobre el queso, espolvoree con la albahaca, distribuya uniformemente las aceitunas y los champiñones fileteados finamente y regar con un hilillo de aceite. Cocer en el horno precalentado, a calor medio unos 10 ó 15 minutos y servir.



*El pequeño queso Cheddar hijo de la señora Gouda*

## Un desastre en Tomatelandia

Por Manuel Cortés Fernández



*Los habitantes de Tomatelandia donde todo era un desastre*

Erase una vez un pueblo llamado “Tomatelandia”, donde todo el mundo era un desastre.

Cuando el alcalde Tomate les ordenaba hacer algo, siempre lo hacían al revés.

Recuerdo que los habitantes se llamaban: Sal, Pimienta, Azúcar, Cebollino, Espárrago y Zanahoria.

Cuando Cebollino vio el periódico, le llamó mucho la atención una noticia horrible que decía: "Hoy va a venir en el autobús Espinaca Malvada a robar el tesoro, Manzana Reineta". Cebollino fue corriendo a darle la noticia al alcalde. El alcalde se preocupó y reunió a todos los habitantes del pueblo al lado de la Biblioteca. Luego los habitantes dieron opiniones.

Dijo Sal:-Tengo una idea, nos comeremos el tesoro. Luego Pimienta dijo:- Tiraremos a Manzana Reineta a la basura y así nos desharemos del tesoro. Por último, Espárrago opinó:-Cambiaremos las señales de tráfico y el autobús se irá para otro lado.



Así lo hicieron y como había un precipicio, Espinaca malvada no se dio cuenta, al ir tan rápido, y se cayó a él. Nunca más volvió a aparecer.

### Salsa Tomatelandia

#### Ingredientes

1 kilo de tomates bien rojos y maduros (también sirve el tomate entero y pelado al natural que se vende envasado)

3 dientes de ajo

1 chorrito de aceite de oliva

Sal (si has comprado el tomate envasado fíjate si ya lleva sal añadido, porque entonces seguramente no haga falta añadir más)

1 pizca de azúcar (para quitarle la acidez al tomate)

2 cebollas grandes

1 hoja de laurel

Tomillo, perejil, sal.

#### Preparación

Pique las cebollas, los ajos y saltea todo despacito, hasta que empiecen a coger color pero sin que lleguen a dorarse, entonces añada los tomates picaditos (si son los de bote, si son los otros los pelas primero) con los de bote quedan muy ricos. Le pone la hojita de laurel, un poco de tomillo y un poco de perejil, la sal y el azúcar, lo pones a hervir muy despacito a fuego muy lento, cuanto mas tiempo los tengas mas rica sale, revolviéndola de vez en cuando. Cuando ya este lista (1 hora) la bate bien con la batidora y toma un color rojo naranja, un sabor y una textura buenísima, envásela aun caliente en frascos esterilizados y con tapa hermética, voltéelos sobre la tapa para que escapen las burbujas de aire y luego métalos bajo el chorro de agua corriente, déjelos reposar boca abajo sobre la mesa hasta que enfríen.

Una receta de [www.recetasdemama.es](http://www.recetasdemama.es), para utilizar la “Manzana Reineta” y que no se la lleve la Espinaca Malvada.

### Tarta de manzana reineta

#### Ingredientes:

100 gr de mantequilla sin sal y un poco más para engrasar el molde

110 gr de azúcar

2 huevos

50 gr de harina

1 cucharadita de levadura en polvo

100 gr de almendras molidas y un poco más para decorar



2 manzanas reinetas

1 cucharada de mermelada de albaricoque  
para abrillantar

### Preparación:

Se engrasa el molde desmoldable de 25 cm de diámetro con un poco de mantequilla y se calienta el horno a 170° mientras se prepara la tarta. Se bate la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una mezcla cremosa, se incorporan los huevos de uno en uno, batiendo bien antes de añadir el siguiente. Se añade la harina tamizada y la levadura y por último se incorpora la almendra. Cuando está todo bien batido, se incorpora una de las manzanas, sin piel y cortada en láminas finitas. Se mezcla bien la manzana con la masa y se extiende de manera uniforme en el molde engrasado. Se cubre la superficie con la otra manzana, cortada en láminas, y dejando parte de la superficie para cubrir con algunas almendras troceadas en grueso. Se cuece en el horno durante unos 40 minutos, o hasta que esté bien cocido (se comprueba pinchando una brocheta, y cuando salga limpia, está en su punto). Se pone a calentar la mermelada de albaricoque y se pasa por un colador, y con ella se pincela el pastel cuando está todavía caliente. Se sirve tibio o a temperatura ambiente.



*Manzana reineta*

Fin

## Villa azafrán



*Flor del azafrán*

**Por Juan Carlos Prieto Zazo**

Erased una vez un pueblo que se llamaba Villa Azafrán.

Todo era muy tranquilo hasta que Don Patatón leyó una noticia en el periódico, que decía: "La cebolla Arrolla quiere robar el tesoro de Villa Azafrán, la receta de la tortilla española".

Don Patatón corrió a decírselo a al alcalde don Hueveto y éste se lo dijo a los militares que fueron rápidamente para proteger el tesoro.

Cuando la cebolla Arrolla llegó a Villa Azafrán, las fuerzas aéreas, terrestres y subterráneas la intentaron atacar, pero no pudieron porque los ojos les empezaron a llover nada más olerla, pero como no había otro remedio, los habitantes del pueblo se pusieron mascarillas, cogieron cuchillos y rastrillos y, nada más verlos, la cebolla Arrolla salió huyendo.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.

Esta es la receta secreta de Villa Azafrán de la tortilla española llamada también la tortilla de patatas o es una receta un clásica de la gastronomía de España.

La receta llegó a Villa Azafrán cargada de una leyenda según cuentan fue el General Tomás de Zumalacárregui quien la inventó, mientras estaba

hambriento durante el sitio de Bilbao, para saciar las penurias del Ejército Carlista.

Aunque hay quien afirma que un ama de casa pobre de Navarra que lo único que tenía eran huevos, cebolla y patatas, acabó haciendo un revuelto con todo ello para dar de comer al mencionado General Zumalacárregui (no sabemos si ella era de Villa Azafrán)

Este revuelto gustó mucho al General, que luego la hizo una receta popular.



### Tortilla de patatas

#### Ingredientes

1kg. de patatas  
2 cebollas  
1 pimiento verde picadito  
(pimentón en Venezuela)  
8 huevos  
1 chorrito de leche  
Sal al gusto

#### Preparación

Pelamos las patatas y las reservamos en un tazón de

agua fresca. Pelamos las cebollas, y las cortamos en pequeños trozos y las ponemos a freír en la sartén con abundante aceite para que se caramelicen (se ponen transparentes y como si estuvieran cubiertas de almíbar), hasta que coja un tono dorado y reduzca en tamaño. Mientras tanto, cortamos en dados las patatas, las sazonamos, para añadirlas a la sartén. Ponemos en fuego a fuego medio, añadimos los pequeños trozos del pimiento verde, asegurándonos de removerlo para que quede todo dorado. Una vez hecho esto, apague el fuego y escurra todo el aceite, reserve. En un tazón bata los huevos con la leche hasta que estén espumosos, una vez hecho esto, agregamos sal al gusto, y la mezcla de patatas cebollas y los pimientos. Revuélvalo bien hasta que quede completamente mezclado todo. Caliente un poco de aceite en la sartén y eche la mezcla. Espere a que se cuaje el huevo de la tortilla, una vez hecho, será momento de darle la vuelta, cocine hasta que este cuajada y doradita por ambos lados.

Fin

## Una aventura en Chocolandia



Por María Muga Olivera

Erase una vez un pueblo que se llamaba Chocolandia. En él vivían cuatro habitantes, Nata, don Chocolate, Flan y doña Galleta.

Un día, llegó al pueblo doña Caries, con la intención de robar los Dientes de Oro, que eran el tesoro del pueblo y significaban mucho para ellos.

Todos los habitantes se reunieron en la casa de don Chocolate con el fin de preparar un plan para defenderse de doña Caries.

Cuando ésta llegó, le tenían preparada una gran sorpresa, pues habían rodeado todo el pueblo con Pasta de Dientes. Además, don Chocolate, Dña. Galleta, Flan y Nata iban armados con cepillos de dientes.

Al ver doña Caries el veneno mortal que le habían preparado, huyó tan asustada, que nunca más la volvieron a ver por aquel pueblo.

(Se unieron todos los habitantes para crear esta receta)

### Torta de galletas y chocolate

#### Ingredientes

1 caja grande de flan de chocolate instantáneo

4 paquetes de galletas de vainilla o María

1 pote de nata o crema chantilly

1 lata de leche condensada

Caramelos triturados o aserrín de caramelo para adornar

## Preparación

Acomode un molde que sirva para congelar cubriéndola con papel film (procure que quede estiradito en el fondo). Prepare el flan de chocolate como lo dice en las instrucciones de la caja, espere que cuaje un poco y mézclela con la leche condensada par obtener una crema, coloque una base de galletas de vainilla y cúbralo con la primera capa de flan de chocolate, mévalo en la nevera unos minutos para que empiece a solidificar, volvemos a colocar una capa de galletas y hace lo mismo con la capa de flan, repita una vez más cuidando de que la última capa sea de chocolate. Mévalo en el frigorífico (nevera) hasta que solidifique por completo y adornamos con unos fideítos de caramelos de colores, al sacarlo decore con punto de crema batida y si lo desea con guindillas o cerecitas marrasquino.



*Foto de la receta de EXTREME COOK*



*El tesoro de los dientes de oro de Chocolandia*

Fin

## La salud al poder

Por Gabriela

Era una tarde de invierno. En los confines de mi estómago hacía mucho frío.

Decidí comer, ¡me haría una deliciosa lasaña! Me dirigí al frigorífico. De allí comencé a escoger los maravillosos ingredientes para hacer una buena comida que calentara mis tripas.

Los tomates sonrieron, la bechamel me hizo un guiño y el queso rallado brillaba en su bolsa como un tesoro.

La malvada Grasa me tentó ¿Cómo rellenaría el cuerpecito de mi lasaña?

Las mariposas revoloteaban en mi barriga y la malvada grasa esperaba mientras yo cocinaba mi pasta y hacía mis frituras.

Decidí cambiar la malvada Grasa por Espinacas y Acelgas.

Me acordé de una receta de mi abuela.

¡Manos a la obra! Un golpe de horno y mi lasaña de verduras estaría lista y... ¡UUUUM! ¡Deliciosa! Ecológica y sin la malvada Grasa. ¡Me sentía feliz y hartita!

De postre, fresas con nata y melón. ¡Menudo atracón!

-Gracias, abuela.

### Lasaña de verduras con espinaca y acelgas

#### Ingredientes

1 cebolla blanca picadita

2 berenjenas

1 cebolla de verdeo (cebollin) picadito

1 lata de tomate triturado

300 g de queso barra

1 taza de espinaca hervida

1 taza de acelgas hervidas

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de condimento par pizzas (lo venden en el supermercado)

2 dientes de ajo  
Sal y pimienta a gusto  
1 chorrito de aceite para engrasar el molde

### Preparación

Corte las berenjenas en rodajas o fetas finas, espolvoréelas con sal, y las deja reposar 10 minutos para eliminar el sabor amargo. Lávelas, séquelas y las cocina en un grill o sartén con un chorrito de aceite. Una la cebolla y el cebollín y luego divídalas en dos porciones. Utilice una porción para rehogar la espinaca y la acelga con un poquito de ajo picado, orégano y condimento de pizza. La otra parte es para hacer la salsa. En una surten sofreímos el tomate con las cebollas, ajo, condimento de pizza y orégano. Para el armado, tomamos una fuente para horno de 20 x 30 y las engrasamos con un chorrito de aceite y colocamos una capa de berenjenas (la tercera parte). Luego seguimos con una capa de queso y encima el relleno de espinaca y acelga. Nuevamente una capa de berenjenas, una de queso, una de espinacas y acelga, una nueva capa de berenjenas, otra de queso y otra de berenjenas, cubrimos la ultima capa de berenjenas con la salsa de tomate y espolvoreamos con abundante queso rallado (un queso de sabor fuerte). Llevamos a horno para calentar y gratinar unos 10 minutos en horno mínimo. La cantidad de capas puede variar de acuerdo al molde que usen. El desmoldar y servir adorne con unas hojitas de perejil.



*Lasaña de verduras*

Fin



## Las patatas de oro en la cocina de Doña Pimienta

Por Abel, Esther, Sophie y Rafael

Hace unos treinta y cinco años que unos ingredientes contaron una noticia muy interesante, que había cuatro patatas de oro en una cocina muy vieja de un ingrediente que se llamaba Doña Pimienta que existió hace noventa años y no sabemos si está sin comer.

Todas las personas de Patatalandia contaban historias de que las patatas estaban escondidas en una casa que se hundió hace 150 años. El alcalde Don Azucarado de Patatalandia dijo:

- ¡El grupo de ingredientes que encuentre las cuatro patatas se llevarán un premio!

Y, de repente, un grupo de ladrones que se llamaban los comelotodos dijeron en voz baja:

- Vamos a robar las cuatro patatas muahahahaha.

Buscaron y buscaron, estaban buscando en un cementerio y uno de ellos estaba excavando el suelo y no sabía que era la cocina de Doña Pimienta.

De repente, se notó algo duro y se lo dijo a los demás. Todos cogieron palas y empezaron a excavar. Pasó media hora, notaron que la casa se movía sola y empezaron a correr. Lo dijeron a todos en Patatalandia y fueron a la casa.

Mientras Doña Pimienta estaba durmiendo entraron.

Buscaron las patatas de oro pero no las encontraron. Doña Pimienta se despertó y Doña Patata, doña Sal, doña Grasa, don Aceite y don Ajo le preguntaron si tenía las cuatro patatas de oro. Ella respondió:

-Sólo tengo dos porque me dio hambre y me las comí.

Los cinco ingredientes llevaron las dos patatas de oro a don Azucarado, le dio a cada uno un paquete grandísimo hecho con un poquito de las patatas de oro y un poquito de ajo.

### Puré de patatas doradas y ajo

Es preferible que consiga ajos regularmente grandes para que pueda exprimirlos

#### Ingredientes

1 kilo de ajo

1 kilo de papas amarillas (papas doradas)

1 taza de crema de leche

60 g. de mantequilla

Sal y pimienta

#### Preparación:

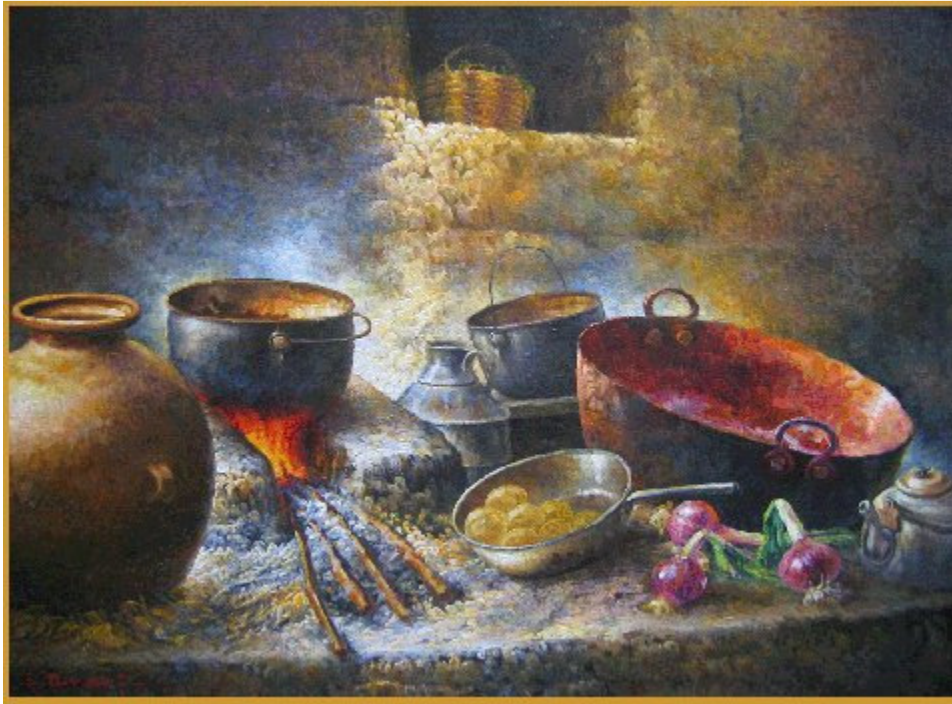
Cocine las papas amarillas en agua con sal, las pelas y aún calientes páselas por un pasapurés o májelas con un tenedor. Corte los ajos enteros por la mitad y envuélvalos en papel aluminio, colóquelos en una fuente y hornéelos por 1 hora a 180°C. Retire los ajos del horno y aplástelos para hacer con ellos un puré. En una olla grande coloque el puré de ajos y mézclelo con el puré de papa amarilla, llévelo a fuego muy bajo, agregue la mantequilla y la crema de leche mientras mezcla hasta formar un puré cremoso y que todo este bien caliente, sazone con sal y pimienta, adorne a gusto.



*Un poquito de las patatas de oro y un poquito de ajo.*

Fin

## En su Cocina vivía una Maga



La cocina encantada

Como todos sabemos lo que es una abuela o un abuelo, no voy a andarme por las ramas, ahí va mi Cuento, con mayúscula, porque es él el que tiene la culpa de que yo esté contándoos esto ahora.

Yo soy de pueblo, nacer no me acuerdo de donde nací, pero que crecí en un pueblo si lo recuerdo, esa suerte te acompaña siempre. Pues bien, en el pueblo vivíamos en casa de la Abuela Argimira, una casa grande y más grande, era enorme y tenía una cocina fabulosa. Una habitación amplia en la que ocurrían las cosas importantes, allí dormían algunos, allí se cocinaba la comida de todos, allí se hablaba de cada uno y de lo de todos... y allí vivía la maga.

Mi abuela me contó que había descubierto a la maga una mañana, siendo moza, al ir a preparar el pan para hacer unas tostadas para el desayuno; la encontró en la panera entre dos esponjosos trozos de miga...y al principio, dice mi abuela, creyó que era un ratón e intentó cogerlo para dejarlo suelto en las eras, que si lo encontraba su madre, doña Juliana, el destino del ratón podía ser bien distinto.

Justo cuando lo iba acoger, el duende abrió unos enormes ojos muy azules y

dijo:

-Ya era hora hermosa, unos días más de tardanza en descubrirme y salgo de aquí rodando de tanta y tan deliciosa miga.

Naturalmente mi abuela se llevó un susto considerable, hasta la fecha, ella nunca había visto a ratón que hablara y encima verde...y por supuesto no se había encontrado cara a cara con una maga. Se quedó mirando a la repanchingada criatura y se envalentonó de repente.

-Pero yo no sabía que estabas aquí ni que tenía que descubrirte. Además – añadió- si sales rodando es culpa tuya por comer tanta miga de pan y no moverte después.

-Fiuuuuuu!- silbó la traviesa maga- ¡vaya humos señorita!

Mi abuela se quedó parada pensando que efectivamente se había puesto muy arisca. Intentó poner una cara amable y preguntó todo lo suave que pudo:

“¿Se puede saber de dónde sales tú?”

La maga, que como era mágica se daba cuenta de su esfuerzo, respondió: Pues verás, me he bajado de una caravana de comerciantes que venían del este cargados de especias, mis narices ya no aguantaban más aromas ni mis oídos más historias...

-¿Cómo es posible interrumpió la muchacha? ¿Cómo es posible? ¿Cómo es posible? ¿Cómo es posible?

-Criatura toma aire y arranca, que te has quedado enganchada. ¿Exactamente qué quieres saber?

-Pues, quiero saber cómo es posible que alguien se canse de escuchar historias.

-Yo no he dicho que me cansara - puntualizó la maga viajera - he dicho que ya no aguantaba más, tengo la cabeza llena de cuentos, leyendas y hechos reales, mil y cientos de historias ocurridas en todos los mundos, con todos los personajes y en todas las épocas...¡necesito descargar!

Mi abuela entendió al fin que la maga quería vaciar su cabeza de historias contándoselas a alguien y que había permanecido oculta en la panera a la

espera de que ella la descubriera para poder ser su cuentacuentos particular, y ese descubrimiento lo cambiaba todo.

Como podéis imaginar aquella maga pasó a formar parte de la vida de mi abuela, y una parte bien grande... el hechizo de la cocina y las historias habían entrado en la vida de Argimira dejándola totalmente ENCUENTADA.

### La deliciosa migas de la maga



#### Ingredientes

300 gramos de pan.  
300 gramos de carne e cerdo magra  
1 pimiento rojo grande (pimentón en Venezuela)  
1 racimo de uvas blancas  
6 dientes de ajo  
Aceite  
Pimentón en polvo

#### Preparación

Corte el pan en cubitos pequeños y humedézcalos salpicándoles agua con la mano, y resérvelas. Corte el pimiento en tiras como de 1 o 2 cm. y la carne en trocitos pequeños. En una sartén grande ponga un chorrito de aceite, sofría los ajos enteros añadiéndoles sal, y sáquelos de la sartén reservándolos, sucesivamente sofría el pimiento y la carne, cuando estén dorados saqueos de la sartén y se reservan. En el aceite que quedo en la sartén de freír los pimientos y la carne saltee las migas de pan, moviéndolas con una cuchara de palo para que no se peguen al fondo. Cuando empiezan a tomar color se incorporan todos los ingredientes fritos y se espolvorea el pimentón, se sigue removiendo para que no se queme. La costumbre es servir las en la misma sartén, con un puñado de uvas blancas. La migas es un plato campesino, se hacia para aprovechar el pan duro y no se humedecía directamente, sino que se envolvía en un paño húmedo, dejándolo de un día para otro.

Fin

## El hombre de pan de jengibre



*El famoso hombre de jengibre es un cuento extremadamente popular en Estados Unidos*

Había una vez dos viejecitos que vivan en una casita sobre la colina. Un día la viejecita hizo un hombrecito de jengibre, ella le puso dos grosellas por ojos y una cereza roja como nariz, lo metió al horno.

Los viejecitos esperaron porque querían comerse al hombrecito de jengibre.

Tan pronto como estuvo horneado, la viejecita abrió la puerta del horno y el hombrecito de jengibre dando un brinco salió corriendo por la ventana abierta gritando “No me comerán”.

La viejecita salió corrieron tras el hombrecito de jengibre gritando “Párate, párate”

El hombrecito de jengibre siguió corriendo sin mirar hacia atrás.

El corría tan rápido como podía mientras iba gritando “Tu no podrás capturarme, yo soy un hombrecito de jengibre”.

Bajando por le camino encontró a un cerdito que le grito “Párate, párate, yo quiero comerte”

El hombrecito de jengibre era demasiado veloz

El corría tan rápido como podía gritando “Tu no podrás capturarme, yo soy el hombrecito de jengibre”

Un poquito mas allá se encontró con una vaca “Párate, párate hombrecito”, llamo la hambrienta vaca “Yo quiero comerte” otra vez el hombrecito de jengibre era demasiado veloz

El siguió bajando por el camino diciendo “Corre tan rápido como puedas, pero tú no podrás alcanzarme, yo soy el hombrecito de jengibre”

La vaca, comenzó a cazar al hombrecito de jengibre, junto con el cerdito y la viejecita, pero el hombrecito de pan e jengibre era demasiado veloz para ellos

No muy lejos de allí el hombrecito de jengibre se topo con una caballito “Párate, párate” grito el caballito, “Yo quiero comerte” pero el hombrecito de jengibre no se detuvo el decía “Corre tan tapido como puedas pero no podrás alcanzarme yo soy el hombrecito de jengibre”

El caballito se unió a la casería.

El hombrecito de jengibre se reía y reía hasta que lleo a un lago “Oh no” el lloro “Ellos me capturaran, ¿Como puedo cruzar el lago?

Un astuto zorro salió de detrás de un árbol “Yo puedo ayudarte a cruzar el lago” dijo el zorro “salta a mi cola y nadaremos cruzándolo”

“Tu no quieres comerme, ¿no es así?” Dijo e hombrecito de jengibre

“Por supuesto que no” dijo el zorro “yo solo quiero ayudarte”

El hombrecito de jengibre salto a la cola del zorro, y pronto como el comenzó a sentirse mojado “Sube mi lomo” dijo e zorro, entonces el hombrecito de jengibre lo hizo,

Cando comenzó a nadar el zorro le dijo “Eres demasiado pesado, estoy muy cansado, salta sobre mi nariz” entonces el hombrecito de jengibre hizo lo que el le dijo.

Tan pronto como ellos alcanzaron a la otra orilla el zorro sacudió la trompa y arrojó al hombrecito de pan de jengibre al aire. El abrió su boca y se comió el hombrecito de pan de jengibre.

Este fue el fin del hombrecito de pan de jengibre.

### Hombre de Jengibre, fácil de hacer

#### Ingredientes

1 pan de jengibre cortado en rodajas

Mantequilla de cacahuete

Pasas de uva

Cerezas y grosellas secas o pastillitas rojas

Un cortador de pan de jengibre o galletas con forma de hombre

#### Preparación

De las partes blandas del pan integral, cortar con el cortador con formas de hombre, intentando obtener más de uno por cada rodaja de pan. Con un cuchillo, untar mantequilla de cacahuete sobre las formas de hombre. Usar las cerezas o grosellas secas o las pastillitas rojas para hacer los ojos, nariz, boca y botones en los hombres de jengibre.



Fin



## Buda en la cocina



Estando en Monte Tiatong, un monje llamado Lu servía como Tenzo (responsable de preparar la comida de la comunidad budista). Un día noté que Lu secaba hongos al sol. Llevaba una caña de bambú pero no usaba sombrero. Los rayos eran tan intensos que los ladrillos del pasillo quemaban los pies. Lu trabajaba duro y estaba cubierto de sudor. No pude evitar sentir que el trabajo requería demasiado esfuerzo para él.

Me acerqué y le pregunté su edad. Respondió que tenía sesenta y ocho años.

Volví a preguntarle por qué no usaba asistentes.

—Otra gente no es yo —respondió.

—Tienes razón —le dije—, puedo ver que tu trabajo es la actividad del camino del Buda, pero ¿por qué trabajas bajo este tremendo sol?

Él respondió: —Si no lo hiciera ahora, ¿en qué otro momento lo haría?

No había nada más que decir.

Seguí caminando por el pasillo, sintiendo en mi interior el verdadero significado del rol del cocinero.

La **mano de buda** (*Citrus medica var. Sarcodactylus*) es un cítricos variedad de limones muy peculiar que, como podéis apreciar en la fotografía semeja un mano, es un fruto segmentado por algo parecido a lo que podrían ser tentáculos. Es un fruto de color amarillo verdoso, aunque esto dependerá del grado de maduración, pudiendo ser completamente amarilla, presenta una



fragancia intensa, su piel es gruesa y apenas contiene pulpa, su carne blanca, a diferencia de otras variedades de cítricos, no es amarga. El fruto es producido por un árbol pequeño con ramas largas y espinas, se podría decir que el cítrico está desproporcionado con respecto al tamaño del árbol. Se cree que su origen se encuentra en el noreste de la India o en China,

aunque actualmente podemos encontrar el fruto en muchos lugares del mundo, especialmente en aquellos donde el clima es templado, ya que no soporta temperaturas extremas.

En el continente asiático la **mano de Buda** se suele utilizar para perfumar las estancias de la casa o el interior de los armarios de la ropa, también se utiliza con fines medicinales, especialmente para combatir problemas de digestión pesada o enfermedades leves respiratorias, ya que es un buen expectorante.

### Fricase de hongos secos



#### Ingredientes para 4 personas

- 600 g de setas
- 200 g de porto-bello
- 4 higos frescos
- 2 peras Williams
- 1 chalote
- 3 cl de vinagre de vino
- 2 cucharadas de miel

- 50 g de mantequilla
- 1 manejo de cebolleta
- Sal, pimienta

#### Preparación:

Corte los pies de los hongos y lávelos en agua con vinagre. Pele y pique el chalote. Ponga a cocer por separado los porto-bellos y las setas con 15 gr. de mantequilla, un poco de cebolleta y de chalote. Salpimiente y reserve. Sin pelarlas, rebane las peras y córtelas en tiras delgadas. Lave los higos y rebánelos en rodajas. Vierta la miel en una sartén y rehogue las frutas rápidamente a fuego alto. Agregue los hongos, corrija si necesario el aliño y mezclar. Volver a calentar algunos minutos y servir inmediatamente.

Fin

## La cocina del Tercer Ojo



### Por Tuesday Lobsang Rampa

En el Tíbet son los hombres quienes llevan la cocina. Las mujeres no saben mover la tsampa ni hacer las mezclas adecuadas. Las mujeres toman un puñadito de esto, una cucharada de lo otro, y lo sazonan al buen tuntún con la esperanza de que les salga bien.

En cambio, los cocineros son más conscientes, se toman un mayor trabajo y los platos les salen incomparablemente mejor. Las mujeres sirven para barrer, charlar y, naturalmente, para otras cosas, aunque no muy variadas. Pero no sirven para hacer tsampa.

La tsampa es el alimento nacional del Tíbet. Muchos tibetanos se alimentan toda su vida exclusivamente con tsampa y té. Se hace con cebada que se tuesta hasta darle un tono dorado oscuro. Luego se tritura el grano para sacarle la harina y se vuelve a tostar.

La harina se coloca entonces en una escudilla y se le añade té caliente con manteca. Se remueve esta mezcla hasta que adquiere la consistencia de una pasta. Se añade, a gusto de cada cual, sal, bórax y manteca de yak. De todo ello resulta la tsampa, que puede presentarse en tortas o como pasteles y dársele las formas más decorativas.



La tsampa puede parecer monótona si se toma sola, pero en realidad es un alimento muy compacto y concentrado capaz de sostener a una persona en todos los climas y bajo cualesquiera circunstancias.

### Tsampa comida de la cultura Budista

Tsampa es la comida nacional del Tíbet, constituye una importante dieta, y también es tradición que se manifiesta al tirar pellizcos de tsampa en el aire durante muchos rituales budistas, en el budismo es como una "marca de alegría y celebración" que se utiliza en celebraciones como bodas y cumpleaños. Los tibetanos deportistas lo toman por su capacidad de proporcionar con rapidez la energía necesaria, permitiendo a las calorías incorporarse rápidamente al organismo.

Una bolita de Tsampa para los budistas reemplaza una comida, y es la comida de todos los monjes tibetanos.

### Ingredientes

Hay que aclarar que La cantidad esta determinada por la proporción de 1 a 1 entre todos los granos, es decir si se establece como medida básica 1 kilogramo, deberá ser 1 kilo de frijoles rojos, garbanzos etc. Para obtener 1 kilogramo útil de plátano hay que pelar 5 kilos de plátano verde. La miel es utilizada en proporción de 1 a 3 es decir, si se establece como medida básica 1 kilo, la cantidad de miel necesaria para amalgamar el Tsampa es de 3 kilogramos. En la receta tomaremos la proporción de 1 a 1

- 1 kilo de frijoles rojos
- 1 kilo de garbanzos
- 1 kilo de lentejas
- 1 kilo de maíz seco
- 1 kilo de maní natural
- 3 kilos de miel pura
- 5 kilos de plátano verde
- 1 kilo de soya en granos



1 kilo de trigo seco

### Preparación

Debe tostar todos los ingredientes por separado, sobre una sartén seca, sin nada de grasa o en el horno hasta que estén bien doraditos (cada uno de los granos y cereales utilizados tiene su grado de tostadura) Pele y corte el plátano en tajadas y tuéstelo en el horno para luego molerlo. Todos los ingredientes se muelen separadamente utilizando un molino manual tipo corona. (No es recomendable utilizar molinillos electricos, esto según los monjes) Al tener todos los granos y el plátano se mezclan en un tazón grande de plástico, poniendo cuidado en tratar de hacer una mezcla lo mas uniforme posible. Al estar bien mezcladas todas las harinas se empieza amasar añadiendo gradualmente la miel. Sé ira amasando manualmente toda la mezcla hasta obtener la consistencia deseada, procurando no dejar grumos de harina sin miel y hasta lograr un masa ni muy seca ni muy empapada, tome pequeñas porciones de la masa y forme pequeñas bolitas del tamaño aproximado de una pelota de golf o de ping-pong. Déjelas secar en un sitio adecuado, a la sombra cubiertas con un paño o tela hasta que las bolitas de Tsampa tengan una consistencia no muy dura y presenten cierto grado de maleabilidad sin ser demasiado pegajosas. Almacene las bolitas de Tsampa en recipientes de vidrio, preferiblemente de boca ancha, cerrado herméticamente. Un Tsampa bien preparado que haya tenido un buen secado y que haya sido bien almacenado, llega a conservarse perfectamente comestible por un lapso de no menos de cuatro años y eso ya ha sido ampliamente comprobado por los monjes tibetanos. El Tsampa es un alimento altamente energético. El consumo de una bolita de Tsampa es el equivalente a una de las tres comidas que normalmente consumimos en un día, por lo tanto con la ingestión diaria de tres bolitas de Tsampa no se necesita consumir ningún otro alimento.



*Tsampa*

Fin

## El pescador y el pez Cuento africano (Bubi)



El narrador debe decir: ¡Ahííí! y los oyentes contestar ¡Mbééé! (las palabras sólo tienen un significado mágico).

### ¡AHÍÍÍ! ¡MBÉÉÉ!

Hace mucho tiempo, vivía en un pueblo un pescador que era muy pobre, como la mayoría de los pescadores, era tan pobre que apenas tenía para comer y además hacía tiempo que vivía con su esposa en una casa muy pobre. Era para ellos suficiente motivo para pelear. Una mañana estaba el pescador en su cayuco lamentando su triste situación tras haber pescado un sólo pez en toda la mañana, cuando sorpresivamente el mencionado pez que agonizaba dentro del cayuco empezó a gritar: ¡Pescadoor, pescadoor!

El hombre se volvió sorprendido hacia el pez, y este dijo:  
-¡Pescador, suéltame por favor, yo tengo el poder de concederte lo que quieras, pero suéltame y déjame volver a mi casa!-

-¿De veras me concederás lo que quiera? -Dijo el pescador

- ¡Sí, sí, pero suéltame ya!- decía el pez

- Muy bien, dijo el pescador, quiero que me concedas una casa decente con muebles y una buena cocina para mi esposa.

-Está bien, concedido, pero suéltame ya- dijo el pez.

El pescador sin embargo no se fiaba del pez por lo que lo dejó en una piscina de roca natural cerca de la orilla de donde no podría escapar, diciendo:

-Te soltaré cuando compruebe que lo que dices es cierto.

El pescador fue corriendo a su casa felicitándose por su inteligencia, y a medida que llegaba a su casa vio... que su vieja casa ahora era una casa bien cimentada y maravillosamente construida. La mujer del pescador salió a recibirle con los brazos abiertos y le dijo

-¡Mira todo lo que tenemos, en la cocina hay ollas y una mesa! - entonces el pescador le contó como habían obtenido todas esas cosas, al oír la historia la mujer se enfureció -Tú eres estúpido,-le dijo- ¡corre, ve y pídele al pez más cosas antes de que se escape, pídele una mansión y criados de servicio, tu serás un gran señor y yo una gran señora, pídele mucho dinero, corre!.

El pescador corrió a la playa y encontró al pez que le saludó:

-Hola pescador, ¿ya has comprobado que lo que te dije es cierto?

El pescador le dijo:

-Sí bueno, pero la verdad es que me equivoqué, en realidad quise decir que lo que quiero es una mansión, o mejor dicho, un palacio con sirvientes y quiero que mi mujer y yo seamos grandes señores muy reconocidos.

- Está bien- dijo el pez que empezaba a enfadarse, pero suéltame ya.

El pescador dijo:

-Lo haré cuando compruebe que lo que dices es cierto.

Y efectivamente era cierto, cuando llegó a su casa, ya no era una casa, ahora era una gran mansión y la gente les rendía pleitesía, sin embargo la esposa del pescador había pensado pedir algo más y cuando llegó el pescador le dijo:

-Escucha ese pez nos dará lo que queramos, pídele algo más, pídele ser Dios, yo seré Bisila y tú Dios, todos los espíritus nos rendirán homenaje y tendremos infinitos poderes, ¡ah! y no le sueltes aún, tal vez se me ocurra algo más-

- El pescador corrió a la playa pero con tan mala fortuna que la marea había subido inundando la piscina de piedra y el pez había escapado no sin antes lanzar un conjuro; no sólo el pescador sería tan miserable como antes sino que ningún pescador sería jamás rico.

Bien dice el refrán que el que mucho abarca poco aprieta, y mas le hubiera valido al pobre pescador haberse preparado un rica sopa de pescado, y quedarse pobre pero con a barriga llena porque por allí dicen que “Barriga llena corazón contento”

### Sopa africana de pescado con cebolla frita

#### Ingredientes (para 2)

½ kilo de mero

1 cebolla grande cortada en aros

½ vaso de aceite

2 vasos de agua

Sal y pimienta negra

Zumo de 1 limón

#### Preparación

Fría la cebolla en el aceite hasta que adquieran un color dorado rojizo oscuro pero que no estén quemadas. Machaque la cebolla frita, incorpore el agua, la sal, la pimienta y hervir, cocinando como 10 minutos. Añada el pescado después de lavarlo muy bien, aderece con el zumo de limón y cocina a fuego lento hasta que el pescado este cocido.

Esta es una receta que está entre las “Recetas Populares africanas”.



Fin



## Tsao Shen el Dios de la Cocina China



*Rodeado por niños, el Dios de la Cocina tiene un semblante benévolo.*

Chang Tan, era un rico mercader que tenía una suntuosa casa y solía salir en viajes de negocio por otras provincias. Estaba casado con Ting Hsiang, una hermosa y elegante mujer de finos modales. La pareja vivía muy feliz y se amaban mucho, al extremo de haber jurado que estarían juntos hasta que la muerte los separase. En cierta ocasión, Chang Tan se encontraba en otro pueblo atendiendo unas transacciones comerciales y se topó con una joven llamada Hai Tang. Su hermosura y juventud causó una impresión favorable al rico mercader. Conociendo que el hombre era una persona muy adinerada, Hai Tang aprovechó todas las oportunidades posibles para acercarse a Chang y hacerle insinuaciones amorosas. No tardó mucho en que el mercader cayese en la tentación, y poco después, contrajo segunda nupcias con la joven para tomarla como concubina.

Al retornar a casa, Hai Tang se sintió muy molesta al ver que la esposa oficial de Chang, Ting Hsiang era mucho más hermosa y elegante que ella. Para deshacerse de ella, Hai Tang comenzó a convencer a su hombre que se deshiciera de la esposa y la echase de casa. Aturdido por los susurros amorosos de Hai Tang, un día decidió Chang Tan divorciarse de su esposa y echarla de casa. Llevándose los atuendos y las joyas que le había dado su madre, Ting Hsiang abandonó lo que hasta ese entonces había sido su hogar, hoy destruido por las triquiñuelas de una intrusa.

Pero, Ting Hsiang no sentía rencor hacia su ex marido, al contrario, en su alma le deseaba mucha felicidad a la pareja. Se fue a vivir en la antigua casa de sus padres y tan pronto se supo que se había divorciado, no faltaron los pretendientes que deseaban casarse con ella. Se había corrido la voz que era una mujer privilegiada y de buena suerte, y que su antiguo marido había logrado amasar tal riqueza gracias a la compañía de ella, así que se volvió a casar con un apuesto y rico joven, quien le ofreció todos sus bienes y la promesa de no abandonarla nunca.

La nueva pareja vivía felizmente, y Ting Hsiang se consagró a cuidar de su nuevo hogar. Su marido no dejaba de admirarla y se desinteresó completamente de todas las otras mujeres del mundo.

Mientras tanto, Chang Tan y Hai Tang, libres y solos al fin, se divertían todos los días y gastaban el dinero en forma desenfadada. Al cabo de dos años, comenzaron a aparecer las deudas y muy pronto, Chang Tan tuvo que vender sus propiedades y caer en la más absoluta pobreza.

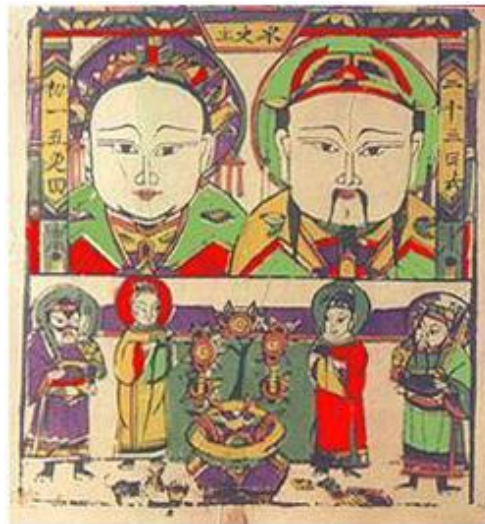
Hai Tang lo abandonó y se casó con otro hombre de la localidad. Chang Tan es un deprimido estado, se convirtió en un mendigo y pedía limosna de casa en casa. Cierta día, llegó a la puerta de una familia muy rica, y se desmayó a consecuencia del frío y el hambre que cargaba. Al verlo allí tumbado, una sirvienta informó a la ama y le pidió permiso para darle socorro. Ting Hsiang, que era el ama de la mansión, autorizó a la sirvienta y le indicó que junto con dos criados llevase al desdichado a la cocina de la casa. Allí, Chang Tan despertó y recibió una confortante comida caliente, que ya hace buen rato no había probado. Al día siguiente, la dueña de casa quiso ver quién era ese pordiosero que había sido recibido ayer en su cocina y ver si era posible darle algún trabajo menor en casa para que estuviese deambulando por las calles.

Un criado anunció a Chang Tan que la dueña de la mansión venía verle, y éste observó a través una ventanilla quién era la señora. Pero, para su sorpresa, era Ting Hsiang, la mujer que él mismo había echado de su casa hace unos años.

Sintió mucha vergüenza y quiso ocultarse. Finalmente se metió en un hoyo del fogón, donde las llamas estaban apagándose. Al entrar Ting Hsiang a la cocina, se sintió extraña al no ver a nadie. Preguntó al criado y éste le respondió también sorprendido que hace un rato estaba el mendigo con él. Sugirió que tal vez había ido al baño y que volvería pronto.

Ting Hsiang dijo que se iba y ordenó al criado que mandase a llamarla cuando volviese el huésped. Paso un rato, y el criado comenzó a sentir el olor a carne quemada. Cuál fue su susto al ver al pobre mendigo completamente calcinado dentro del fogón. Llamó inmediatamente a su patrona, quien al llegar a la cocina se sorprendió al ver a Chang Tan, su ex marido, muerto por asfixia en la cocina. Se sintió muy triste y enojada por el hecho, en su interior, ella seguía sintiendo un afecto por este hombre de tan débil voluntad. Un par de años después, Ting Hsiang fallecía, a consecuencia de la depresión, dicen algunos.

Al comparecer ante el Emperador del Jade, la suprema deidad del Panteón Taoísta, éste consideró que Chang Tan era en esencia alguien bueno, ya que reconoció su falta. Le confirió una misión, que fue de cuidar de las cocinas en el mundo de los mortales, para evitar que otros desdichados tuviesen la misma suerte que tuvo. Así, fue nombrado Dios de la Cocina, y a Ting Hsiang, la nombró como su “consorte”, y en muchos hogares, su imagen es colocada al lado del Dios de la Cocina.



*En la imagen podemos apreciar al Dios de la Cocina y su consorte, en un popular grabado en papel.*

La historia del Dios de la Cocina nació de leyendas populares, siguiendo tradiciones budistas y taoístas.

Un postre que no puede faltar durante todas las festividades del Año Nuevo es el *nien gao*, una especie de pastel pegajoso hecho esencialmente de arroz glutinoso. Por homofonía, su consumo es una especie de deseo por posiciones cada vez más importante con el paso de los años. También este postre juega

un papel esotérico entre los ritos folklóricos del pueblo. Pues sirve para la ceremonia de despedida de Tsao shen o Dios de la Cocina, una divinidad taoísta cuya imagen está instalada en todos los hogares en la proximidad de la chimenea o cocina.

### Nian Gao (Torta China Del Año Nuevo)

#### Ingredientes:

- 1 ½ taza agua (325ml)
- Azúcar marrón oscura de 2 ½ tazas (625ml)
- Harina pegajosa dulce de arroz 4 1/2 tazas
- Aceite vegetal 1/2 taza (125ml)

#### Preparación

En un cazo pequeño, disuelva y cocine el azúcar y el agua llevándola lentamente a ebullición. Cuando comience a hervir, baje el calor y cocine a fuego lento por cerca de 5 a 6 minutos hasta que toda la azúcar se haya disuelto. Deje enfriar un poco hasta que este tibia la preparación. Agregue el aceite vegetal y mezcle todo junto. Mantenga ¼ taza de la mezcla en un envase separado. En un tazón grande combine la harina pegajosa del arroz con la mezcla de aceite, agua y azúcar. Bata bien. Quedara muy pegajoso y espeso. Trabaje y amase bastante para conseguir una consistencia uniforme. Utilice una tartera redonda de 250 milímetros. Engrásela ligeramente con aceite vegetal. Vierta el batido en el molde. Con los dedos mojados presione el batido en la lata y eliminando cualquier burbuja de aire. Vierta la mezcla reservada del aceite, del azúcar y del agua en parte superior. Cueza al vapor con fuego alto por 3-4 horas. Cerciórese de que el agua no se seque ni que se filtre al molde. Cuando este lista, quítela del vapor y permítale enfriarse a temperatura ambiente y métala tapada en el refrigerador para que la torta endurezca. Corte en rebanadas y sirva.



Fin

## El humo del guiso



*El cocinero de Damasco*

### Cuento árabe Escrito por RJ

En las ciudades orientales hay calles en las cuales los cocineros preparan los platos más exquisitos en la calle, y la gente se agolpa alrededor de sus puestos para comer y comprar.

A uno de estos puestos ambulantes, se acercó un día un pobre. No teniendo dinero para comprar alguna cosa, puso su pan sobre una olla de guisado, lo impregnó del humo apetitoso que salía y se lo comió ávidamente.

Pero precisamente aquella mañana el cocinero no había hecho buenos negocios y estaba de mal humor. Por eso se volvió con ira al pobre y le dijo:  
-Págame lo que has tomado.

- Pero yo no he tomado de tu cocina más que humo, repuso el pobre.

-¡Págame el humo!, tronó el cocinero enfurecido.

La cosa terminó en el tribunal. El Sultán llamó a asamblea a todos los sabios del reino y les propuso resolver la cuestión.

Comenzaron a discutir y a matizar la cuestión: Algunos daban la razón al uno, con el pretexto de que el humo pertenece al dueño del guisado, y otros al otro, sosteniendo que el humo es de todos, como el aire que se respira. Finalmente, después de largas discusiones, la sentencia fue esta:

*“Ya que el pobre ha gozado del humo, pero no ha tocado el guiso, debe tomar una moneda y golpear con ella la madera. El sonido de la moneda pagará al cocinero”.*

Así se hizo. A cambio del humo del guisado, el cocinero tuvo el sonido de la moneda.



### Guiso árabe de carne

**Ingredientes** (Para 6 personas):

3 cebollas ralladas

3 cucharadas de mantequilla

1 kilo y  $\frac{1}{2}$  de carne cortada en dados (cordero, carnero o ternera)

5 tomates medianos picados

Sal y pimienta.

$\frac{1}{2}$  cucharada de tomillo.

250 ml. agua hirviendo

### Preparación

Sofría las cebollas en mantequilla, hasta que tomen un color dorado. Agregue la carne, sin cesar de darle vueltas, 5 minutos más. Tape y deje cocer hasta la evaporación de todo el jugo. Añada los tomates o el concentrado de tomate, la sal, la pimienta, el tomillo y un vaso de agua hirviendo, continúe cocinando a fuego medio durante más o menos 1 hora. Baje el fuego y deje cocer 20 minutos, hasta que la carne esté tierna y la salsa espesa. Añada, si es necesario, un poco de agua caliente. Se sirve caliente acompañado de cous cous.

Fin

## La receta de su futuro



*Por Hjorgev*

*Colonia, 23-11-2007*

El día que Carlitos Somocurcio recibió la receta, se preguntó no sólo cómo diablos había hecho para llegar hasta ese punto, sino también si sabía verdaderamente a lo que se había metido, la vez que había aceptado esa invitación al cine de Magda y que ahora estaba a punto de cambiarle la vida.

-Creo que es un crimen que una de las decisiones más importantes en la vida de una persona, tenga que hacerse en un momento en que se está enfermo de la cabeza- le había dicho alguna vez a su mejor amigo del Instituto, Andreas Goldmann, en la cafetería, sin tener tiempo a explicarle que simplemente había parafraseado un pensamiento de G. B. Shaw.

Su amigo había empezado a reír de una manera tan insólita para el Instituto de Investigaciones Matemáticas que a Carlitos Somocurcio no le había quedado otra alternativa que alejarse del lugar, medio avergonzado.

-“¿Quería a Magda?” – pensó. Sí, estaba seguro que la amaba. Pero para él, amar a alguien pasaba primero por amarse a sí mismo. (Se había ocupado penosamente del tema, como si se tratara de un asunto filosófico urgente y había sacado sus propias conclusiones.) Y dentro de esos sentimientos no estaba la obligación de tener que amar a sus futuros suegros. Por lo menos no, necesariamente, solo por el hecho de amar a su futura esposa.

Somocurcio era un hombre práctico. Cuando le llegó el anuncio -hacía ocho años ya- de que se había ganado la beca para hacer su doctorado en Alemania, no se lo pensó dos veces. No hablaba el alemán, pero se convenció de que para su carrera, el conocimiento del idioma era algo completamente secundario.

Cuando, años más tarde, se le presentó la oportunidad de convertirse en el primer profesor extranjero del Instituto, tampoco se lo pensó dos veces. Era el que más trabajaba, el que más tiempo pasaba allí. La propuesta no se debía solo a sus cualidades. Se trataba de darle una carta de reconocimiento a su esfuerzo.

A Somocurcio **le gustaba cocinar**. Eso afirmaban sus colegas. “Lo hace con acribia”, decían. No era cierto. Se había visto obligado a aprender un par de mañas con tal de no morir de hambre. Si algo no soportaba de Alemania, eso era la comida. Con su sentido práctico, aprendió un par de platos, rogándole a su tía Lucila que le enviara recetas que él recordaba de su niñez.

Como a todo, o a casi todo en la vida, a las recetas siempre les faltaba algo. No sabía cómo lo hacía, pero su tía siempre se olvidaba de algún detalle. A veces se trataba de uno sin importancia ni gravitación. Pero, en su absoluta ignorancia gastronómica, eso no lo podía saber él de antemano. El teléfono. Si no hubiera sido por el teléfono, Somocurcio se habría muerto de hambre en Alemania. Ah, el teléfono. Su punto de contacto con su pasado. O tal vez se habría muerto de pobreza, pensaba, invirtiendo el poco dinero que ganaba al comienzo, en visitas a los restaurantes en los que él confiaba.

Lo que nadie sabía, ni siquiera sus colegas del Instituto que tanto lo apreciaban, es que Carlitos Somocurcio sin receta en la mano, no sabía hacer absolutamente nada en la cocina. Ningún platillo simplificado. Ningún intento de algo semejante. Podía hacer lo que estaba escrito o nada. Así de sencillo. Por eso, sus recetas, las había ido enriqueciendo con sus propias experiencias, las que iba anotando acompañando a la receta original. Tenía sólo siete recetas



favoritas en total, pero lo acumulado formaba ya un grueso volumen. Esto lo sabía Magda.

-Esta receta te hará inmortal –le aseguraron los amigos húngaros de su novia un día, sorprendiéndolo.

Los padres de Magda habían querido conocer, mucho antes del matrimonio, a la persona con la cual su hija se casaría. Nadie lo había dicho, pero estaba claro que deseaban dar su visto bueno a la unión. Somocurcio, con su sentido práctico, lo había comprendido y no le había hecho ningún comentario a Magda.

-Esta receta te asegurará el futuro. Basta que la sigas tal como es –le habían seguido asegurando los amigos húngaros de Magda- y tendrás tu futuro asegurado. No te imaginas la alegría que les vas a dar a sus padres cuando lleguen desde Budapest y un *latino* los reciba en su casa con la receta original de un Gulasch húngaro.

Les había querido decir que la receta tendría que estar perfectamente detallada, pero ellos se adelantaron. -La hemos revisado una y otra vez, Carlitos. Todo está como debe ser. No te preocupes. Esta es la receta que te asegurará el futuro.

Conque la Receta del Futuro, se dijo una y otra vez todos esos días. La Receta del Futuro. ¡Cuánta razón había tenido Shaw al hacer esa aseveración! Que él se encontrara a punto de cometer un acto tan valiente como el de preparar una receta totalmente desconocida por absoluta primera vez y, encima, para agradar a sus futuros suegros, era algo que solo podía darle toda la razón al dramaturgo inglés en sus reflexiones sobre el amor.

Los días previos a la visita de los padres de Magda se le pasaron como en una máquina de aceleración del tiempo. Había querido hacer el intento de probar la receta a modo de entrenamiento, pero había desistido porque –como un gesto de cortesía de los amigos de su novia- todo se lo habían descrito para el número exacto de a la cena de recibimiento de sus futuros suegros. (El experimento de dividir todos los ingredientes por el número de invitados para poder obtener una nueva receta de acuerdo a un número diferente de invitados ya lo había hecho. Y había resultado un desastre.)

El día esperado se levantó a las seis de la mañana. Era un sábado. A las ocho ya se encontraba en la puerta del supermercado esperando que abriera sus puertas. Tuvo que esperar hasta las nueve de la mañana, en medio del frío de ese día de noviembre. La lista había sido confeccionada por alguien que tendría que contratar inmediatamente IKEA, pensó Somocurcio. No había forma de encontrarle un error. El que la había hecho había pensado hasta en las compras, cuando lo normal en las recetas normales de cocina es que el que las hace parte de muchas suposiciones, que no siempre son ciertas. Compró la cantidad y el tipo de carne especificados. Los pimientos, la cebolla y los tomates frescos. No olvidó los condimentos que no tenía en casa. No podía fallarle nada. Solo le faltaba el tomate en lata, tal como decía en la receta. Leyó con cuidado: “½ lata de tomate”. Nunca había comprado nada semejante. ¿Dónde podría encontrarlo? Decidió preguntárselo a una de las empleadas. -¿Tomate en lata? –dijo la dependienta, como molesta, pero sin mostrarlo demasiado, por la pregunta tan tonta. ¿Cómo era posible que la gente no aprendiera dónde estaban todas las cosas?, parecía querer decir el tono de su voz.

Se dirigió al lugar que le había indicado la mujer. Había tres tipos diferentes de tomate en lata. Se sintió mareado. Miró su reloj. Las diez de la mañana. Él era un tipo práctico. Y como tal, había calculado su tiempo de tal manera que la tarea principal no se pusiera en riesgo por alguna demora intermedia inesperada. Ahora llevaba dos demoras de estas últimas.

El supermercado había abierto sus puertas una hora más tarde de lo que había pensado y el asunto del tomate en lata le estaba tomando ya demasiado tiempo. Decidió consultar a la empleada. Cuando se acercó, vio cómo ella recogía del suelo una ruma de cartones vacíos y lo miraba de la forma más torva que había recibido en una tienda. Menos mal que vengo a dejar mi dinero aquí, pensó Somocurcio. Su naturaleza tímida lo hizo retroceder. Podría preguntárselo a una de las cajeras. Ya eran las diez y cuarto de ese sábado. De *su* sábado. Del sábado de su futuro. No podía perder más tiempo. Solo había una cajera disponible en todo el supermercado. Era para no creerlo. Como muchas personas de naturaleza práctica, Carlitos Somocurcio era tacaño. No era un avaro. No era alguien que se desvivía por acumular riquezas o bienes que nunca podría usar o agotar hasta su muerte. No. Era simplemente tacaño. Tuviera diez, mil o un millón en el bolsillo, su sentido práctico lo llevaba siempre a ahorrar o tratar de gastar lo menos posible.

Esta vez tuvo que romper una gran regla en su vida, la de jamás comprar algo que nunca iba a utilizar. ¿Era eso tacañería? Siempre había envidiado a la gente que le gustaba cocinar y veía que sus alacenas y repisas estaban repletas de una serie de condimentos, polvos, salsas, diferentes tipos de sal y pimienta, de vinagres y de aceite, tantos, que él se siempre terminaba por hacerse la misma pregunta: ¿Llegarán a usar realmente alguna vez todo lo que tienen? En la caja se le ocurrió preguntar qué podría hacer con las cosas que no llegaría a usar. -¿Podría devolverlas en caso de no volver a necesitarlas, señorita? –preguntó con mucho cuidado, con ese cuidado que solo tienen y conocen los verdaderamente tacaños y que piensan que nadie lo nota.

-Por supuesto. Solo tiene que acompañar la devolución con el correspondiente boleto de venta. Aquí lo tiene. Consérvelo, por favor.

Así deberían ser todos los empleados de supermercados, restaurantes y aviones, se dijo. La amabilidad y una sonrisa incluidas tácitamente en el precio del servicio o producto a comprar. Media lata de tomate, se volvió a repetir en el camino a casa. Tenía todo. ¿A qué se refería lo “original” en la receta?, se le ocurrió preguntar por teléfono a uno de los amigos de su novia. -Todo –le respondió el húngaro.

-Gracias.

-No te preocupes Carlitos. Sabemos bien, disculpa que te lo diga, que no sabes cocinar. Mejor dicho que solo lo puedes hacer guiándote por una receta. Por eso la hemos hecho especialmente para ti. Hemos pensado en todo.

-Lo he comprobado –dijo él, pensando que tendría que pedirle explicaciones a Magda, por pasar una información tan íntima. ¿O su incapacidad culinaria era algo que se podía leer en sus movimientos, su forma de hablar o caminar?, se preguntó. Sonrió. Por primera vez en muchos días, sonrió.

-Eso sí –dijo su interlocutor al teléfono-. Te ruego que no lo vayas a comentar con nadie.

Se despidieron. ¿Comentar *qué* con nadie?, se preguntó, sin hallar respuesta a su interrogante. ¿Por qué no se lo había preguntado? Decidió concentrarse en la receta. Media lata de tomate. Súbitamente recordó que también había llamado al amigo de Magda para preguntarle a qué tipo de tomate se refería. Y

a qué cantidad, porque los tres tipos comprados venían también en tres tamaños diferentes. ¿Cuál tomar?

Buscaría en la Red. Escribió: *Gulasch original húngaro*, en castellano. Se asustó al ver el primer resultado de su búsqueda:

*1 kg. de carne de buey – 1 kg. de cebollas – 1 kg. de setas – 1 diente de ajo – 1 cucharada de harina – 1 cucharada de pimentón. Una pizca de pimentón picante – 1/2 l. de vino tinto de buena calidad 1/2 l. de caldo de carne – Aceite y sal*

¡Todo era tan diferente de su receta! En la suya no aparecían para nada las palabras buey, setas ni harina. Empezó a ponerse nervioso. ¿Cómo podía ser posible que una receta ‘original’ pudiera variar tanto? Probó con el segundo resultado. Se tranquilizó un poco, pero no mucho, porque ahora las palabras divergentes eran otras: manteca, laurel y crema de leche. Si algo sabía de cocina con absoluta certeza era que el número de hojas de laurel a utilizar nunca era algo gravitante. Se trataba del ingrediente más despreocupado de toda la cocina, por así decirlo. Si solo se tenía una solitaria hoja de laurel, bastaba. (Este tipo de cosas era lo que más aturdió a Somocurcio, desconocer por qué no ocurría lo mismo con la sal o con la cantidad de aceite, por ejemplo.) Se le ocurrió llamar a su tía Lucila.

Llevaba meses sin llamarla por algo así. Desde que se había agenciado de siete buenas recetas –había tenido casi todo en cuenta, desde la economía de medios hasta los aspectos nutricionales-, solo la llamaba para saludarla y conversar un poco. Se sentía orgulloso de haberse convertido en uno de sus mejores alumnos. En sus sueños, se imaginaba que llegaba a publicar el grueso cuaderno en que se había convertido su original y tímido libro con siete recetas peruanas para cada día de la semana. -Hijito –le dijo su tía Lucila-, tú me haces reír siempre con tus cosas de cocina.

-Sabes que ese siempre ha sido mi problema, tía –le replicó-. No haber sabido hacerte reír con otra cosa o tema.

-¡Ya ves! –exclamó su tía, con su voz chillona-. ¡Otra vez me estás haciendo reír con lo que dices!

Lo primero que le dijo su tía fue que no conocía ese plato. Que jamás había escuchado hablar de él. -Debe ser como un guiso de carne, hijito –le dijo,

después de pedirle que le leyera la receta-. La pasta de tomate es muy fuerte. Te recomiendo usar los tomates pelados en lata –le dijo, finalmente.

A continuación se decidió a llamar al mismo amigo de Magda -En la receta dice “media lata”, pero no dice de qué tamaño es la lata –le dijo, como quien habla de un deporte muy raro y altamente especializado.

-No, no, no –dijo el otro-. Nos hemos tomado la molestia de visitar los supermercados de los alrededores en tu barrio. Todos tienen un único tamaño de lata.

-Pues yo he encontrado tres tipos diferentes en el más cercano.

-¿De la pasta de tomate?

No le respondió nada. Había empezado a temblar. Ya eran las cuatro de la tarde y solo faltaban cuatro horas para la cena anunciada. -Ha sido una confusión –agregó, finalmente, antes de despedirse, sin atreverse a preguntar más.

Observó las tres latas que había comprado. Se decidió por la más pequeña. Pensaba que esa era una forma de minimizar los daños. Leyó bien la etiqueta. No era un producto picante. No tenía sal. ¿Por qué tendría que usarse solo la mitad de la lata? Volvió a revisar todos sus papeles, apuntes y la receta recibida. ¿No estaría confundándose con los diferentes tipos de tomate y las inevitables confusiones que se originaban al traducir los diferentes términos? ¿Era una pasta de tomate algo similar a un puré? A las ocho y quince llegaron sus futuros suegros. Los demás habían llegado una hora antes. Magda llegaría a las ocho y treinta, procedente de Holanda. Su Gulasch húngaro -original- estaba listo, pero no se había atrevido a probarlo. En su caso era algo inútil. Si había salido bien, había salido bien y no había nada que cambiar. Si no había salido bien, no sabría qué hacer para solucionarlo y eso lo podría llevar a una profunda depresión. Si su futuro estaba en la receta, ya no había nada que hacer. Se había ceñido a ella lo más puntillosamente posible. Salvo por lo de la media lata de tomate. Empezó a sudar frío cuando escuchó el primer timbrazo.

La cena se desarrolló de una manera poco desenvuelta. Los padres de Magda solo hablaban húngaro y, a pesar de ser bastante comunicativos y abiertos, por alguna razón que Somocurcio, no parecía sintonizar con los amigos húngaros

de Magda en Colonia. Cuando vio que todos se comieron con ganas lo que había preparado, respiró finalmente aliviado. Podrían haberle dicho que ahora le tocaba subir al cadalso y eso no le habría parecido tan malo como las últimas horas pasadas. Ahora la sangre parecía regresar a sus venas.

Miró a Magda. Nunca la había visto tan feliz y bella como estaba. Sus ojos, su piel, su cabello rojo, parecían destellar con cada una de sus sonrisas. La receta de su futuro parecía haber funcionado. Al día siguiente le tocaría acompañar a sus suegros a conocer la ciudad y en los planes estaba almorzar y cenar en algún restaurante. El mayor peligro había pasado.

-Estoy embarazada –le dijo Magda al oído, muy coquetamente, cuando le pidió que le pasara su plato vacío.

¿De quién?, fue la primera pregunta que se le ocurrió en la mente, desechándola a tiempo. Intentó relajarse. La vio feliz y joven, moviéndose por su apartamento como si hubiera sido la casa de los dos como pareja de toda la vida. Echó un vistazo a sus futuros suegros. ¿Sería mal visto por sus suegros eso de casarse con una húngara estando embarazada? No lo creía. ¿Lo sabrían ya? Pensó que no debía preocuparse más por nada. La receta de su futuro había cumplido su cometido en más de un sentido y ahora solo le quedaba relajarse y entregarse de lleno a su nueva vida. Viajaría a Hungría y repetiría la receta para los demás familiares de su esposa. Ya sabía cómo caer bien en ese país. Si hubiera sido un niño, habría afirmado que ya sabía también cómo dejar embarazada a una mujer con una simple receta. Sonrió de felicidad y porque el vino estaba tan bueno como para incluirlo en la frase de Shaw.

Finalmente, no se pudo contener. Se acercó a su novia y le pidió discretamente que le enseñara una frase en húngaro. Algo que nunca había hecho antes. -¿Y cuál? –preguntó Magda, gratamente sorprendida.

-Quiero saber cómo se dice “¿Qué les pareció?”, en tu idioma -le dijo, lo más discretamente posible.

Lo repitió mentalmente varias veces. Cuando se sintió lo suficientemente seguro, lo repitió a su oído. -Te van a entender –fue su respuesta, sin aclararle si lo decía positiva o negativamente.

Finalmente se levantó de su asiento y lo dijo delante de todos los invitados, muy formalmente, arrancando un aplauso de Magda y sus amigos compatriotas. El padre se levantó, a su vez. Dijo unas palabras que no entendió y al final levantó su copa para brindar. Todos rieron ruidosamente, menos él. -¿Qué ha dicho? –le preguntó a Magda, lo más discretamente posible, una vez que se hubieron sentado.

-Que le gustaría saber cómo se llama esta especialidad peruana.

### Goulash a la húngara

*Receta publicada en el Diario El Comercio, año 1996*

#### Ingredientes

1,5 Kg. de carne de morcillo, carrilleras u otra gelatinosa cortada en dados del tamaño de un a nuez

100 gramos de manteca de cerdo, mantequilla o aceite

6 dientes de ajo machacados

2 cebollas picaditas

2 cucharadas de pimentón al 50% dulce y picante

2 tomates

2 clavos

1 limón

1/4 litro de nata líquida

#### Preparación

Sofría en manteca de cerdo, o en aceite, los ajos y las cebollas, cuando empiecen a tomar color añada el paprika (debe ser picante) y se deja dorar sin parar de remover. Cuando está ya bien tostado añada la pulpa de los tomates, la cáscara de medio limón y un poco de clavo. Cuando esté completamente desmenuzado el tomate, agregue la nata y sigue removiendo para que se reduzca un poco la salsa obteniendo así una consistencia cremosa. Rectifique la sal y la pimienta, y añada una pizca de azúcar. Pase la salsa por el chino, pero tenga mucho cuidado porque al recalentar es más fácil que se pegue, reservamos. En otra sartén derrita lentamente la grasa (conviene poner un poco de aceite para que se haga antes) y cuando esté bien caliente añada los trozos de carne y fríalos a fuego muy fuerte para que se doren exteriormente quedando crudos por dentro. Cuando estén dorados, retírelos del fuego, sáelos, e incorpórelos a la salsa. A partir de ahí se dejan cocer al menos una hora y ya no hay mas que recalentar, muy lentamente, al momento de servir. Se debe servir con una guarnición de spätzli, que es una pasta de huevo fresca riquísima.

## La olla de barro



### Un cuento de la India

Era un lechero acaudalado y que contaba con varios trabajadores en su lechería. Llamó a uno de ellos, Ashok, y le entregó una olla llena de mantequilla para que la llevase a un cliente de un pueblo cercano. A cambio le prometió algunas rupias extras.

Ashok, muy contento, colocó la olla sobre su cabeza y se puso en marcha, en tanto se decía para sí: “Voy a ganar dos rupias. ¡Qué bien! Con ellas compraré gallinas, éstas pronto se multiplicarán y llegaré a tener nada menos que diez mil. Luego las venderé y compraré cabras. Se reproducirán, venderé parte de ellas y compraré una granja. Como ganaré mucho dinero, también compraré telas y me haré comerciante. Será estupendo.

“Me casaré, tendré una casa soberbia y, naturalmente, dispondré de excelente cocinero para que me prepare los platos más deliciosos, y si un día no me hace bien la comida, le daré una bofetada”.

Al pensar en propinarle una bofetada al cocinero, Ashok, automáticamente, levantó la mano, provocando así la caída de la olla, que se hizo mil pedazos contra el suelo derramando su contenido. Desolado, volvió al pueblo y se enfrentó al patrón, que exclamó:

--¡Necio! ¡Me has hecho perder las ganancias de toda una semana!

Y Ashok replicó:

--¡Y yo he perdido mis ganancias de toda la vida!

\*El Maestro dice: El futuro es un espejismo. Éste es tu momento, tu instante. En lugar de fantasear con la mente, pon las condiciones para que la semilla pueda germinar.





Si Ashok no hubiera contado los pollos antes de nacer no hubiera perdido la mantequilla y hubiera podido disfrutar de un rico plato preparado con ella como el de esta receta de la Cocina de la India

### Pollo a la mantequilla (Murgh Makhani) Ingredientes

- 3 pechugas de pollo deshuesado y sin piel, cortadas en dados.
- 3 tomates rallados.
- 2 cebollas troceadas finas
- 4 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de yogur natural
- 2 cucharadas de nata para montar.
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida.
- ½ cucharadita de pimentón.
- 1 pizca de cayena en polvo (esto da gusto picante)
- 1 pizca de canela molida.
- Aceite de oliva, un poco de sal
- 15 gramos de mantequilla
- 1 pizca de Garam masala (mezcla de especias de la India)

### Preparación

Saltee el pollo en una sartén hasta dorarlo ligeramente. Coloque en un tazón grande el ajo, la nata, la pimienta negra, el pimentón, la cayena molida, la canela y una cucharada de aceite y lo mezcle bien. Incorpore a la mezcla el pollo y mezcle bien para cubrirlo con los sabores, tape y lo déjemelo macerar en la nevera unos 30 minutos. En un wok o caldero profundo caliente un poco de aceite a fuego medio y sofría la cebolla durante unos 6 minutos o hasta que esté doradita. Eche la sal y añada el puré de tomate, removiendo durante 3 minutos. Ponga la mantequilla y cuando se haya disuelto añada el pollo con la salsa de maceración que tenía en la nevera. Cueza a fuego lento durante otros diez minutos sin tapar, removiendo de vez en cuando. Cuando el pollo ya está hecho por dentro, espolvoréelo con la mezcla Garam Masala y lo sirve caliente, acompañado con un flanecito de arroz y se puede adornar con unas hojas de cilantro o de perejil.

## Las fantasías de una abeja



Era una abeja llena de alegría y vitalidad. En cierta ocasión, volando de flor en flor y embriagada por el néctar, se fue alejando imprudentemente de su colmena más de lo aconsejable, y cuando se dio cuenta ya se había hecho de noche. Justo cuando el sol se estaba ocultando, se hallaba ella deleitándose con el dulce néctar de un loto.

Al hacerse la oscuridad, el loto se plegó sobre sí mismo y se cerró, quedando la abeja atrapada en su interior. Despreocupada, ésta dijo para sí: “No importa. Pasaré aquí toda la noche y no dejaré de libar este néctar maravilloso. Mañana, en cuanto amanezca, iré en busca de mis familiares y amigos para que vengan también a probar este manjar tan agradable. Seguro que les va a hacer muy felices”.

La noche cayó por completo. Un enorme elefante hambriento pasó por el paraje e iba engullendo todo aquello que se hallaba a su paso. La abeja, ignorante de todo lo que sucediera en el exterior y cómodamente alojada en el interior del loto, seguía libando.

Entonces se dijo: “¡Qué néctar tan fantástico, tan dulce, tan delicioso! ¡Esto es maravilloso! No sólo traeré aquí a todos mis familiares, amigos y vecinos para que lo prueben, sino que me dedicaré a fabricar miel y podré venderla y obtener mucho dinero a cambio de ella y adquirir todas las cosas que me gustan en el mundo”. Súbitamente, tembló el suelo a su lado. El elefante engulló el loto y la abeja apenas tuvo tiempo de pensar: “Éste es mi fin. Me muero”.

\*El Maestro dice: Sólo existe la seguridad del aquí-ahora. Aplícate al instante, haz lo mejor que puedas en el momento y no divagues.

### Suji Halava (halava de sémola y garbanzos)

Receta de la gastronomía india,

#### Ingredientes

¼ tazas de leche

1 taza de miel

1 cucharadita de semillas de cardamomo en polvo

¼ taza de uvas pasas

½ taza de ghee (mantequilla clarificada) o mantequilla común

2 hojas de caña fistula

1 cucharadita de semilla de hinojo

¼ taza de harina de garbanzo

1 taza de sémola (puede reemplazarse con fécula de maíz)

1/3 taza de almendras picadas

1 pizca de pimienta negra

#### Preparación

En una cazuela, coloque la leche, la miel y el cardamomo y lleva a fuego intenso, removiendo constantemente hasta que hierva. Reduzca el fuego y deje hervir unos 3 minutos. Quite del fuego y agregue las uvas pasas. En una cacerola aparte, derrita el ghee a fuego lento. Añada las hojas de caña fistula, las semillas de hinojo y sofría hasta que se doren. Incorpore de a poco la



harina de garbanzo y la sémola, sin dejar nunca de remover. Cuando el ghee absorba los ingredientes y adopte una coloración dorada, apague el fuego. Añada el jarabe de leche, miel, cardamomo y pasas, mientras se continúa removiendo la mezcla. Cuando la halava quede suave y blanda, sívala y espolvoreada con las almendras picadas. Añada los granos de pimienta, a modo de decoración.

Fin

## Chinua Achebe, ese reptil tragaldabas



Hubo una vez en que las aves fueron invitadas a un ágape en el cielo. Esto le produjo una gran alegría y comenzaron a prepararse para día tan señalado. Se pintaron las alas con camote rojo y se hicieron unos dibujos hermosísimos en ellas. La Tortuga contempló todos aquellos planes y muy pronto descubrió cual era la razón de tanto ajeteo. Jamás se le escapaba nada de lo que ocurría en el orbe de los animales; era muy ladina. De modo que al enterarse de la gran fiesta en el firmamento comenzó a picarle la garganta solo de pensar en ella. Y es que era época de hambres y hacía lo menos dos lunas que la Tortuga no llevaba nada a la boca. En su caparazón vacío el cuerpo le claqueteaba como un palo seco. Por lo que dio en pensar de qué manera podía ir al cielo.

La Tortuga no tenía alas y se fue a ver a las aves para pedirles que les dejara ir con ellas. -Ya te conocemos -dijeron las aves-. Eres muy maliciosa y además muy ingrata. Si te dejamos venir con nosotros pronto comenzarás a hacer maldades.

-No me conocéis -contestó la Tortuga-. He cambiado mucho. Y he llegado a la conclusión de que quien crea problemas a los demás tarde o temprano termina creándose los a si mismo.

La Tortuga sabía hablar muy bien, era un piquito de oro, y al cabo de poco tiempo las aves quedaron convencidas de que había cambiado bastante, y cada una de ellas le prestó una pluma con las que se hizo dos alas. Por fin llegó el gran día y la Tortuga fue la primera en llegar al lugar de reunión. Cuando se juntaron todas las aves, se fueron en una gran bandada. La Tortuga estaba muy contenta y hablaba mucho mientras volaba entre las aves. Pronto la eligieron para que fuese la portavoz de la fiesta, porque hablaba de tal modo que daba gusto oírla. -Hay una cosa muy importante que debemos tener presente -dijo mientras iban volando-: cuando se convida a la gente a un ágape así, toman

nombres nuevos para la ocasión. Nuestros invitadores del cielo o firmamento confiarán en que sigamos la tradición.



*Hay una cosa muy importante que debemos tener presente - dijo mientras iban volando*

Ninguno de los pájaros o aves había oído hablar de esa costumbre o tradición, pero sabían que la Tortuga, pese a sus defectos en otros sentidos, había andado por muchos caminos y transitados por numerosas veredas, y conocía las costumbres de diversos pueblos. De manera que cada una de las aves se puso un nombre. Cuando todas lo tuvieron, la Tortuga se puso el suyo: Todas Vosotras. Ese fue su nuevo nombre para ocasión tan señalada.

Llegadas al firmamento las aves los anfitriones se alegraron mucho de verlas. La Tortuga, con su plumaje arcoirisado, se puso en pie y les dio las gracias por el convite. Su discurso fue tan elocuente que todas las aves se alegraron mucho de haberla traído y asintieron con sus picos para mostrar su aprobación a todo lo que decía. De tal modo que sus invitadores creyeron que era una especie de reina de las aves, máxime cuando parecía destacarse de las demás.

Luego de sacar y comer nueces de cola, las gentes del cielo pusieron ante sus convidados los platos más exquisitos que jamás había visto ni soñado la Tortuga. Llevaron una sopa caliente del fuego y en la misma olla en la que se había cocinado. Estaba llena de carne y de pescado. La Tortuga empezó

resoplar muy hondo. Tenía ñame molido y además potaje de ñame cocinado con aceite de palma y pescado fresco. Así mismo cántaros de vino de palma. Cuando todo estuvo dispuesto frente a los comensales invitados, uno de los anfitriones del cielo se adelantó para probar un poco de cada olla. Después animó a las aves a comer.

Pero la Tortuga se puso en pie de un brinco y preguntó: -¿Para quién habéis preparado toda esta comida?

-Para todas vosotras -respondió el anfitrión.

La Tortuga se volvió hacia las aves y les dijo: -Recordad que ahora me llamo Todas Vosotras. Aquí la tradición es servir primero al orador y más tarde a todos los demás. Os servirán a vosotros cuando yo haya acabado de comer. Empezó a comer y las aves empezaron a quejarse enfadadas. La gente del cielo pensó que debía de tener la costumbre de darle la comida a su reina. Así que la Tortuga se comió casi toda la comida y se bebió dos ollas de vino de palma, quedó atiborrada de comida y de bebida y su cuerpo se le infló llenándosele la concha.

Las aves se reunieron a comer lo que quedaba y a picotear los huesos que la Tortuga no había querido. Hubo quien estaba tan enfadada que no quiso comer. Prefirió volver volando en ayunas. Mas antes de marcharse cada una recuperó la pluma que le había prestado a la Tortuga. Esta, que era una tortuga macho, pidió a las aves que le llevaran un recado a su esposa, pero todas se negaron. Al final, el Loro, que había estado más enfurecido que las otras, cambió de repente de opinión y aceptó llevar el recado. -Dile a mi esposa -le dijo la Tortuga- que saque todos los objetos blandos que hay en la casa y que los ponga por todo el recinto, de manera que pueda llegar de un salto desde el firmamento sin hacerme daño. Y el Loro prometió llevar el mensaje y se lanzó a volar. Más cuando llegó a la casa de la Tortuga le dijo a su esposa que pusiera en el recinto de la casa todas las cosas más duras que tuviera dentro de la vivienda. De modo que la mujer sacó las azadas, los machetes, las lanzas, las escopetas y hasta el cañón de su marido. La Tortuga miró desde el cielo y vio que su esposa sacaba enseres, pero estaba demasiado lejos para ver lo que eran. Cuando le pareció que ya había sacado todo dio el salto. Bajó y bajó y bajó hasta que empezó a temer que se iba a pasar la vida bajando. Después cayó en el recinto con un ruido como el de un cañón.

-¿Y se murió? -preguntaron los oyentes.

-No. Se hizo pedazos la concha. Pero en el vecindario había un gran chamán. La esposa de la Tortuga envió a buscarlo y él recogió todos los trozos de concha y los pegó. Por eso tiene tantos pedazos la concha de la Tortuga.

Y colorin colorado...

### Guiso agridulce de carne africana

#### Ingredientes

800 gr de carne de cordero troceada  
400 gr ciruelas pasas  
200 gr de almendras peladas  
4 cucharadas soperas de azúcar  
1 cucharada soperas de miel  
2 cucharadas soperas de mantequilla  
2 cucharadas soperas de aceite  
1 cebolla  
1 cucharadita de canela en polvo  
2 cucharaditas de semillas de sésamo  
½ cucharadita de jengibre  
1 cucharadita de azafrán molido  
2 hojas de laurel  
Sal a gusto

#### Preparación

Caliente 1 litro de agua y cuando hierva ponga las ciruelas y retire del fuego, tape y deje en reposo 15 minutos. Diluya el azafrán en ½ vaso de agua y dos cucharadas de aceite. Derrita la mantequilla en el tajine, cocine la carne, dándole vueltas, y agregue el azafrán diluido. Ponga sal, jengibre y pimienta. Añada un vaso de agua tibia y el laurel, tape y cueza a fuego lento 25 minutos. Entretanto, escurra las ciruelas y póngalas en una cazuela con las almendras y agregar el azúcar, la miel y la canela. Añada un vaso de agua y remueva. Incorpore la carne y cueza 10 minutos más. Cuando la carne esté cocida, espolvoree las semillas de sésamo y una cucharadita de canela en polvo. Deje reposar 10 minutos, y sirva con arroz pilaf o puré de patata.



Fin

## La receta de Doña Preguntona

Por: El Retablo de las Maravillas



Además de escribir cuentos a Doña Preguntona le gusta ir a la cocina, ella dice que escribir y cocinar es lo mismo y así mezcla ingredientes y palabras, olores sabores y formas... ¿acaso las palabras no son comestibles, perfumadas y crocantes? Y entonces mientras se pregunta decide hacer estas

### Masitas divertidas...

Despejemos un espacio y mezclemos

#### Ingredientes

- 2 tazas de harina,
- 1 taza de azúcar,
- 1 pocillo de aceite,
- 1 jugo de limón

#### Preparación

Y ahora hundiendo las manos amasemos hasta formar un bollo consistente. Luego palo de amasar en mano, a estirar la masa hasta que quede finita,  $\frac{1}{2}$  cm. más o menos y a cortar con un cuchillito como si dibujáramos círculos, estrellas, triángulos, caritas y tomar los recortes y volverlos a amasar. Una vez terminadas las formas, a decorar. Hacer un hueco presionando con el dedo y llenarlo con mermeladas, dulce de leche, miel, trocitos de fruta, hilos de chocolate. Y ahora sí, al horno con la ayuda de un adulto. Controlar que no se queme. Variaciones: Agregar a la masa distintos sabores; canela, vainillina, cáscara de naranja rayada o de manzana. Y a comer e invitar a los amigos, espero que se diviertan.

Fin



De cómo Ivana y Érica viajaron al país de Cenicienta  
Por Adriana Agrelo  
El Retablo de las Maravillas



Una noche lluviosa, el viento azotaba las ventanas de la casa, donde Ivana y Érica vivían. Ellas estaban asustadísimas.

Uhuhuhuh.....Uhuhuhuuuuuuuu.....cantaba el viento.

Entonces las dos nenas iban a leer su cuento favorito, mientras el gato Pepito, que antes había sido zapallo, ¿se acuerdan?, ronroneaba entre las sábanas, de repente se cortó la luz y entonces ellas rápidamente prendieron sus linternas, que siempre tenían debajo de la almohada. Érica, vamos a leer el cuento así el tiempo pasa más rápido y nos olvidamos del miedo ¿si? - Entonces, el libro abierto empezó a brillar con una luz rosa, celeste, verde muy muy fuerte y el viento se coló entre las páginas e Ivana y Érica volaron con el viento. Volaron por campos llenos de flores, y de conejitos blancos y pasaron por arriba de las torres del gran castillo del príncipe, todavía con sus linternas en la mano y de repente el viento no sopló más y ellas se cayeron en picada arriba de una

montaña de pasto seco, que se usaba en las caballerizas del reino para dar de comer a los caballos del príncipe y de su esposa Cenicienta.

Érica, que lindo país es este ¿no? – Dijo Ivana, sacudiéndose las pajitas del pelo y el camisón - Si, es muy lindo pero yo quiero ir con mi mamá – Bueno, no te pongas a llorar, ya pensaremos la forma de regresar a casa, por ahora aprovechemos que estamos en el país de Cenicienta y vayamos a caminar por ahí, ¿no te gustaría conocer al príncipe?

Sí, vamos a divertirnos - dijo Érica, secándose sus lagrimitas de cocodrilo.

Se bajaron de la montaña de pasto y fueron corriendo por el campo, a lo lejos se veía el castillo, pero ellas fueron por un caminito de piedras hasta el pueblo. Era un pueblo pequeño y muy bonito, con casitas que parecían de juguete, como en las imágenes del libro, con techo de tejas rojas y flores en las ventanas, de las chimeneas salía humo y un olor riquísimo a tortas de chocolate. Tengo hambre - dijo Érica, que era una comilona de aquellas - ¿Y si vamos a pedir que nos den un pedacito de torta ? -Sí, vamos a divertirnos - dijo Érica, secándose sus lagrimitas de cocodrilo.

Se bajaron de la montaña de pasto y fueron corriendo por el campo, a lo lejos se veía el castillo, pero ellas fueron por un caminito de piedras hasta el pueblo.

Entonces golpearon la puerta de una casita y salió una viejita muy arrugadita que las hizo pasar. Ivana se acordó que su mamá le había dicho que no hablara ni entrara a la casa de extraños, pero ya era tarde porque la viejita cerró la puerta con llave y se la guardó en el bolsillo de su delantal.

Señora, ¿nos daría un pedazo de torta?- dijeron a dúo Ivana y Érica. Ji, Ji, Ji, - nenas tontas, acá no hay torta, pero sí necesito ayuda, porque la casa está muy sucia y yo no tengo ganas de trabajar, antes cuando estaba Cenicienta ella limpiaba y requetelimpiaba todo pero ahora que se casó con el príncipe, estoy sola, sus hermanastras se fueron, mejor dicho las eché por haraganas, así que ustedes van a limpiar. Limpiar para mí y comerán pan duro, nada de tortas - Ji-Ji-Ji.

¡Ay ! mamita, ¿qué vamos a hacer....?- Bueno, en principio, dijo la vieja bruja, que no era otra que la madrastra de Cenicienta, vayan a buscar leña al patio y enciendan el fuego - Ivana y Érica asustadas hicieron lo que se les mandaba, y aunque nunca habían encendido el fuego, del miedo que tenían, lo hicieron

muy bien -Y ahora Señora ¿ nos daría algo de comer ? - La vieja pensó que si no las alimentaba no podrían trabajar, entonces les dio una taza de leche y pan duro.

-Tomen, pero salgan de mi vista, suban esa escalera, que encontrarán una puerta al final donde van a dormir esta noche y mañana a trabajar ¿eh? - Érica e Ivana subieron corriendo la escalera que hacía un ruido crack crack y parecía que se iba a caer, y abrieron la puerta del cuartito, frío y oscuro, con una pequeña ventanita donde se asomaron y vieron las luces de las casas vecinas que se estaban encendiendo como estrellas, porque caía la noche.

Ivana, ¿qué vamos a hacer? yo no quiero limpiar, quiero ir con mamá y papá y comer cosas ricas - dijo Érica llorisqueando.

Bueno, vamos a comer primero que tengo que recuperar fuerzas y después voy a pensar como salimos de acá - Mientras comían, una muy juntita a la otra, porque hacía frío y tenían mucho miedo a la oscuridad, se acordaron de sus linternitas que habían guardado en el bolsillo del camión y las encendieron. Qué suerte que tenemos luz, a ver, a ver si hay algún agujerito para salir de acá y encontraron una puertita que daba a otra escalera por la que bajaron al patio y trepando la pared salieron a la calle.

Ay, que suerte, que escapamos de la casa de la madrastra de Cenicienta, y ahora ¿dónde vamos? ¿Y si llamamos al Hada Madrina? Ay sí por favor.....

El Hada Madrina que siempre aparece cuando los chicos la nombran, bajó de una nube y les sonrió tocándolas con su varita mágica. De repente, Ivana y Érica tenían unos hermosos vestidos de fiesta con tules y brillantes y parecían dos princesitas. Vengan conmigo chicas que hoy hay una fiesta en el palacio, la hija de Cenicienta y el príncipe cumple 5 años y dicho esto se subieron a la nube y volaron por el pueblo hasta el castillo. Ivana y Érica estaban contentísimas, aunque extrañaban un poco a sus papás, pero se olvidaron enseguida, mientras subían las escaleras y entraban en el salón de fiestas del castillo. Qué lindo país es este, dijo Ivana , aunque se acordó también de la vieja bruja, pero se olvidó enseguida cuando vio las mesas con comida. Había tortas de chocolate, crema, helados de frutilla, caramelos. Cómo comieron Erica e Ivana, ya les dolía la panza. Entonces vieron a Cenicienta que era una mamá muy hermosa, aunque no tan linda como la suya, y Cenicienta les dijo: ¿Se están divirtiendo nenas ? , vengan a jugar con mi hijita Claraluna.

-Qué lindo nombre - dijo Ivana.

Y fueron a jugar con Claraluna que tenía muchos juguetes en su cuarto del palacio. Luego empezaron a sonar las doce campanadas y ellas como en el cuento de Cenicienta tuvieron que salir corriendo por la escalera del palacio, ya que las esperaba el Hada Madrina para llevarlas de nuevo a su casa.

Corrieron y volaron por un túnel de luz y plum, plam, cayeron cada una en su camita.

El viento ya no soplaba más y mamá apareció en la puerta: Vamos a comer hijitas – dijo Y ellas que tenían la panza llena de tanto comer en palacio, no dijeron nada y calladitas se sentaron en la mesa, justo cuando papá llegaba de la oficina ¿y adivinen qué ? les trajo un libro de cuentos con las nuevas aventuras de Cenicienta.

Ellas se rieron y guardaron su secreto. Y colorín colorado, la historia de Erica e Ivana se ha terminado.

### Torta de Chocolate rellena de Chocolate de la Cenicienta

Se le llama “Llorona” porque se come caliente o tibia y cuando se corta sale de su interior el chocolate derretido, es realmente una delicia.

#### Ingredientes:

160 gr de chocolate negro

100 gr de mantequilla

2 huevos

2 yemas

½ taza de azúcar

2 cucharadas de harina

#### Preparación

Derrita el chocolate, mantequilla. Deje enfriar ligeramente. Bata los 2 huevos, las 2 yemas, ½ taza de azúcar. Siga batiendo, ahora fuertemente lo del chocolate. Agréguele 2 c de harina. Mezcle suavemente en forma envolvente. Vierta en moldecitos individuales como los ponquecitos, enmantecillados y enharinados. Méталos al horno 230°C, unos 6 minutos. Sáquelos, desmóldelos y espolvoréelos con azúcar glasé. Sirva inmediatamente todavía calientes. Si se quiere servirlos con una bola de helado de mantecado. Realmente una delicia.



## Cuentos de Halloween



*"Jack Lantern"*

Una noche tenebrosa de finales de octubre, dos brujas Pirulas se encontraban preparando la cena especial de Halloween. Justo en ese momento se dieron cuenta de que les faltaba el ingrediente principal de su cena: "la calabaza". Estuvieron pensando un buen rato dónde podrían obtenerla, ya que era una noche muy fría para andar por el campo. En ese momento, una de las brujas se acordó de Jack.

Jack era un muchacho algo egoísta, al que todo le disgustaba. Lo único importante para Jack, era su plantación de calabazas, la más grande y única del lugar. A pesar de que él sólo no daba abasto para consumir toda su plantación, prefería que se pudrieran a compartirlas con los demás.

Las brujas decidieron ir a casa de Jack para pedirle la calabaza que les hacía falta. A pesar de que golpearon la puerta insistentemente, Jack pasó de abrir la puerta, ignorándolas por completo. Cansada de la actitud insolente del muchacho, una de las brujas decidió hacerle un hechizo para darle una lección. Encendió una vela, la cual situó en el suelo delante de la puerta de Jack y junto a ella, oculta en las sombras, colocó una de las calabazas huecas que había en el jardín.

Una vez hecho esto, la bruja, bajo engaños, logró convencer a Jack para que

saliera al exterior, incitándole a saltar sobre la vela. Jack saltó inocentemente, sin darse cuenta de la calabaza que estaba junto a ella. Al saltar sobre la vela, el hechizo de la bruja surtió efecto y Jack desapareció en el interior de la calabaza. Las brujas muy contentas, colocaron la vela en el interior de la calabaza hueca, la cual había adoptado los rasgos humanos de Jack y una vez cocida la calabaza que les hacía falta para su cena, montaron en sus escobas y alumbrándose con su "Jack Lantern", levantaron el vuelo.



### Potaje de calabaza de las brujas Pirulas

#### Ingredientes para 2:

1 calabaza mediana (en Venezuela ahuyama)

1 cada vegetal: calabacín pequeño (zapallos), apio nabo pequeño (en Venezuela apio amarillo), zanahoria, cebolla roja mediana, bulbo de hinojo pequeño, tallo verde de apio (celery)

2 dientes de ajo sin el germen (en algunas partes le dicen rabia del ajo y es como el brote que tienen en el centro)

¼ l. de caldo vegetal

1 puntita de ají picante (guindilla, chile, pero no es imprescindible)

Aceite de oliva virgen

Sal marina

#### Preparación

Corte el tallo de la calabaza que le servirá de tapa. Extraiga y deseche todas las pepitas y los filamentos que hay sueltos. Llénela de agua hirviendo y colóquela en una fuente o molde para horno. Con cuidado de que el agua no se derrame porque al calentarse ablandará la base de la calabaza y podría romperse. Méntala en horno precalentado a 180°. El tiempo de cocción dependerá del tamaño, pero es más o menos una hora. Una vez cocida, vuélquela con cuidado para que tire toda el agua. Saque la pulpa con una cucharilla y haga con ella un puré, resérvelo, mantenga la cascara. Corte todas las verduras en cubitos pequeños, bastante uniformes. En una cazuela, sofría la cebolla y los ajos. Después añada la zanahoria, el apio o celery, el apio nabo, y el hinojo. Cuando todo este blandito, incorpore el calabacín. Remueva un poco, déjelo 2 minutos y añada el caldo vegetal y el puré que hizo con la pulpa de la calabaza. Déjelo cocer a fuego muy lento durante 20 minutos. Deje que pierda un poco de calor y échelo en la cascara de calabaza. Sirva tal cual, como si fuera una sopera.

Fin

## Taranga y Maui, una leyenda hawaiana



Hace mucho tiempo, en una lejana isla de la Polinesia, vivía una muchacha llamada Taranga, que se casó con uno de los muchos dioses que allí habitaban. Era muy feliz, y con el tiempo tuvo cuatro hijos fuertes y sanos. Sin embargo, cuando nació su quinto hijo, Maui, se sintió muy desdichada: Maui era delgado y débil. En aquellos tiempos, todo niño enfermizo debía ser abandonado para que muriese.

Taranga quería mucho a su hijo y estaba dispuesta a todo por salvarle. Una noche muy oscura, mientras todos dormían, salió con Maui de la casa y caminó hasta la playa. En la orilla encontró un trozo de hueso; grabó “Maui” en él, y lo colgó del cuello del bebé. Después hizo una cuna de algas flotantes, colocó a Maui en ella, lo besó y empujó la cuna mar adentro. “Que los dioses te protejan,” susurró. Cuando Taranga regresó a la casa, su marido no estaba. Taranga había desobedecido la ley y por eso la había abandonado; nunca más lo volvería a ver. Entretanto, la cuna, con Maui profundamente dormido, se adentró flotando en el mar y fue a parar a una playa muy lejana. Por la mañana, un viejo pescador muy sabio, llamado Tama, encontró al bebé y leyó el nombre grabado en el hueso.

“Maui, algo me dice que eres un muchacho muy especial,” le susurró. Sacó al niño de la cuna con mucho cuidado y se lo llevó a su casa. Allí lo alimentó y cuidó de él. Con el tiempo, Maui dejó de ser un niño delgaducho y enclenque para convertirse en un muchacho fuerte y robusto. Tama lo educó lo mejor que pudo. Le enseñó a pescar, a comprender el lenguaje de los pájaros y el de los animales, e incluso a adivinar lo que pensaban las personas. Cuando Maui cumplió doce años, Tama le dijo, “Es hora de que vuelvas a vivir con tu familia.” Maui se despidió del bondadoso anciano con tristeza, y se puso en camino. Maui llegó a la isla donde había nacido y Taranga lo reconoció por el hueso que llevaba al cuello. “¡Los dioses me han devuelto a mi hijo!” exclamó llena de alegría. Y después de abrazarlo, lo llevó al interior de la casa.

Los cuatro hermanos de Maui no se alegraron tanto de verlo. A los pocos días, sintieron celos de él. “Nuestra madre quiere más a ese recién llegado que a nosotros,” decían entre dientes. “Tenemos que convencerla de que es un malcriado y un holgazán.” Tramaron un plan en secreto; saldrían a pescar de madrugada y, al regresar, le dirían a su madre que Maui era un vago y no había querido acompañarlos. Pero Maui era capaz de adivinar su pensamiento y, cuando supo lo que maquinaban, hizo sus propios planes. A la mañana siguiente, se levantó antes del amanecer y, sin hacer ruido, bajó a la playa. Una vez allí, se escondió en la canoa de pesca, tapándose con unas redes. Al amanecer llegaron sus hermanos y, remando, condujeron la canoa mar adentro. Maui oyó que uno de ellos decía, “Y Maui aún estará durmiendo. Ahora sí que nuestra madre se dará cuenta de lo holgazán que es.” Maui salió de su escondite. “De holgazán nada,” dijo sonriendo. Los hermanos se enfurecieron al verlo en la canoa, pero ya no había remedio. Se pusieron a pescar, pero pasaban las horas y no lograban atrapar nada. “Remad más lejos, mar adentro,” dijo Maui, “y veréis como allí encontraré peces.” Aunque los hermanos refunfuñaron y fruncieron el ceño, hicieron caso a Maui y se alejaron de la costa un buen trecho. “Ya que eres tan listo, a ver qué pescas,” dijo airadamente uno de ellos.

Maui sonrió confiado, ató un anzuelo mágico a un largo sedal y lo dejó caer con cuidado por un lado de la canoa. Pasó un rato, pero no ocurría nada, y los hermanos comenzaron a burlarse. “Tanto remar hasta aquí para nada, menudo pescador estás hecho,” gruñó uno de ellos. Y en ese preciso momento, Maui sintió un fuerte tirón en el sedal. “¡Ayudadme a sacarlo!” les gritó. Los cinco hermanos tiraron a la vez del sedal con todas sus fuerzas. Pesaba tanto que pasaron horas tirando y tirando. Por fin, vieron que algo salía lentamente a la superficie. “¡Debe ser un pez gigante!” gritó uno de ellos. Otro se asomó por



la borda y exclamó, “¡No es un pez! ¡Es una isla! ¡Maui ha pescado una isla!”

En efecto, era una hermosa isla verde con forma de pez, que había surgido del mar y flotaba en la superficie. Los cuatro hermanos desembarcaron y empezaron a discutir. “Esta parte es para mí. Soy el mayor y me corresponde la parte más grande,” dijo uno. “De eso nada. Yo llegué el primero y esa parte me la quedo yo,” dijo otro.

Y acto seguido empezaron a pelearse y a destrozar la isla, levantando montañas y excavando valles. De repente, se oyó un crujido atronador, y la isla se partió en dos. Los cuatro hermanos se asustaron tanto de lo que habían hecho, que se subieron a la canoa y remaron de vuelta a casa. Maui los vio alejarse y sonrió. Había creado una tierra nueva para que la habitara su pueblo. Esta tierra se llamó Nueva Zelanda. Si miras el mapa y tratas de imaginar las dos islas unidas, verás que se parecen un poco a un pez

Dada la variedad de etnias que habitan el archipiélago, los guisos son muy variados. La comida tradicional hawaiana existe y es barata. Se basa en el pollo, el cerdo y el coco. También hay variedad y calidad de pescado y marisco, cocinado a las mil maravillas por todas las comunidades que habitan el archipiélago.

### Lentejas hawaianas (la receta de Tama)

#### Ingredientes

- 1 paquete de lentejas de ½ Kg.
- 2 cebollas
- 2 lts de caldo de carne o pollo
- 4 tiras de tocinetas
- 2 cucharadas de margarina
- 1 taza de puré de tomate
- 1 taza de piña picadita
- 1 plátano maduro

#### Preparación

Primero se sancochan las lentejas en el caldo con 1 cebolla cortada en 4 pedazos, por media hora. Aparte caliente en una sartén la margarina y dore allí la tocinita cortadita y luego fría el plátano cortado en rueditas, cuando el plátano esté dorado retire e incorpore la otra cebolla y deje que dore, añada el puré y la piña, mezcle con el plátano y las lentejas, sirva bien caliente acompañado con arroz blanquito.



## Pirata por correspondencia



Por Beatriz Actis

El gran problema de Francisco Morganelli -conocido en el barrio El Paraíso de la ciudad boliviana de Santa Cruz de la Sierra como: “El Tardío”- era que el reloj de su vida atrasaba largamente.

Había caminado, hablado, dejado los pañales y recibido el nacimiento de sus dientes mucho tiempo después que sus hermanos, primos y compañeros de la guardería y del jardín. Había terminado la escuela primaria con edad suficiente para ingresar a la mismísima carrera de Magisterio. Había tardado en descubrir su vocación, aquella que le permitiría “labrarse un porvenir y convertirse en un hombre de bien”, según decía su padre (ya en ese momento, un señor mayor). Ahora bien: una vez que descubrió su verdadera vocación, nada en el mundo iba a impedir que concretara su sueño. Porque Francisco Morganelli no tenía dudas: ¡quería ser pirata!

Bolivia, lo sabemos, tiene el lago Titicaca y, además, ríos importantes como el Pilcomayo, el Bermejo, el Madeira, el Desaguadero... Pero ¡lo que no tiene es mar! Ése fue, sin dudas, el segundo gran problema de Francisco Morgarelli. “No estoy ni en el momento ni en el lugar adecuados”, comprobó el buen hombre, apenado, pensando en qué difícil sería concretar sus nobles aspiraciones.

Entonces, decidió tomar el timón del barco de su destino para llegar a buen puerto (pensó durante mucho tiempo aquella frase) e hizo un curso por

correspondencia en la Escuela de Filibusteros: “¡Caribe ya!”. Eso sí, el estudio le llevó un poco más de tiempo del que había calculado.

En efecto, una década después, Francisco Morganelli “El Tardío” se recibió de pirata tras aprobar todas las materias de su curso por correspondencia. Pero iba a resultarle muy dificultoso conseguir trabajo. Decidió entonces tomar algunas medidas: en primer lugar, acortó su nombre para convertirlo en otro que sonara más parecido al de un pirata y puso este aviso clasificado en el diario boliviano de mayor circulación:

*“Francis Morgan”*

*Filibustero- Asesoramiento en casos de: Piratería o robo de mercancías en el Mar del Caribe y zonas de influencia. Búsqueda de tesoros muy ocultos y desciframiento de mapas escritos con tinta invisible  
Pérdida de brazo y de ojo en batallas en altamar.*

Sin embargo, nadie respondió a un aviso tan atractivo como útil. “No hay derecho”, protestó Francis. Pero no se desalentó e hizo todo lo que detallaremos a continuación.



Como quería a toda costa ser un auténtico pirata y conocer la Isla de la Tortuga (refugio por excelencia de bucaneros y filibusteros), ¡se compró una tortuga!: un símbolo más de la lentitud de su comportamiento.... Le puso de nombre “Rosa de los Vientos”, aunque en la intimidad la llamaba “Rosita”. Los dos juntos tomaban sol en el jardín, en los pocos meses en que ella no estaba hibernando en el sótano de la casa.

Como no tenía pata de palo -que sí la tiene todo pirata que se precie- , usaba un bastón que en su empuñadura tenía una cabeza de pez tallada en madera. A veces caminaba apoyado en su bastón (un día lo agarraba con la mano derecha; otro día se olvidaba y la agarraba con la mano izquierda). Otras veces se olvidaba de apoyarlo y lo llevaba en la mano como un puntero para señalar

el norte, el sur, el este y el oeste, o simplemente para rascarse la espalda o espantar a los mosquitos.

Basó su dieta en limón para evitar el terrible mal del escorbuto, que asola a los navegantes. Pero tenía que ocultar su cara de espanto cada vez que le daba un mordisco a un fruto tan agrio y a escondidas comía duraznos, melones y sandías ¡que le sabían mucho mejor!

No tenía isla (aunque tenía tortuga). No tenía cofre del tesoro, pero tenía la mochila que guardaba de recuerdo de su época de estudiante y que poseía forma de valijita y, con un poco de imaginación, parecía un cofre. Adentro de la valijita no había ni piedras preciosas ni monedas de oro. Su tesoro estaba escondido en el sótano de la casa, al lado de la tortuga que se la pasaba hibernando: era la colección de los libros de “Sandokán” de Emilio Salgari, que releía desde su más tierna infancia.

A falta de loro, compró en la Feria una cotorra verde para compañía de la tortuga y la llamó como el oceanógrafo francés “Jacques Cousteau”. A Jacques Cousteau le gustaba mucho cantar esta canción:

*“Todos los piratas tienen  
un lorito que habla en francés..”..*

Pero la cotorra tenía innumerables caprichos que a Francis más de una vez lo sacaban de las casillas, por ejemplo: las migas de pan remojadas en leche que comía sólo podían ser de pan flauta y nunca de pan felipe, la latita en la que se bañaba como en una pileta tenía que tener el agua tibia y salada como la del mar, pero jamás, fría, al atardecer, Francis entraba a Jacques Cousteau a la cocina y le encendía la radio para que no se entristeciera con la melancolía del crepúsculo, etcétera.

Así se encontró Francis Morgan en un atardecer en la cocina de su casa preparando recetas del Caribe: ya un señor en edad de jubilarse ¡y todavía no había empezado a trabajar!; solo, con la tortuga hibernando, el loro quejándose en francés, los libros de aventuras escondidos en el sótano, el gusto a limón en la boca... “Es hora de retirarme”, decidió (aunque nunca había comenzado).

Se puso a pensar en su futuro, mientras con el bastón -ex pata de palo- sacaba una telaraña del techo: “¿A qué me podría dedicar, con todas mis aptitudes?”.

Y así se le ocurrió, como en una marejada de ideas: ¿podía ser buzo, o biólogo marino, o estudiar la carrera de Oceanografía! Sacó una manzana de la frutera, la comió sin ningún remordimiento y exclamó con voz muy fuerte, tanto que despertó a Jacques Cousteau, aunque no le importó para nada:

-“¡Esta vez sí lo voy a lograr!”.

Y corrió a comprarse de inmediato un par de patas de rana.

## Cocina del Caribe

### Tronco de Yuca

#### Ingredientes

1 ½ kilo o 3 libras de yuca

1/2 taza de mantequilla

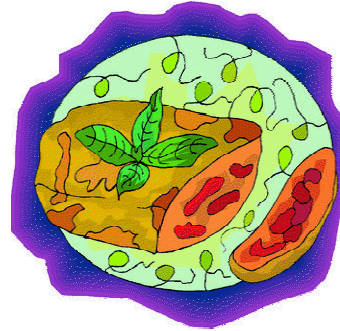
3 huevos

1 taza de harina de trigo

Carne picada y cocinada con salsa de tomates, sazonada al gusto.

#### Preparación:

Coloque la yuca con sal. Escorra y muele muy bien. Agregue los huevos, la mantequilla y la harina, uniendo hasta ir formando una masa. Prepare un molde alargado (del tipo de budín inglés), forre con papel manteca enharinado. Forre luego con la masa estirada. Coloque la carne picada cocida y aderezada. Cubra con masa, formando un cilindro relleno y pinte con huevo batido. Coloque a horno caliente hasta que se dore.



### Ensalada caribeña

#### Ingredientes:

6 tomates redondos

Albahaca bien picada (Algunas hojas)

Aderezo: Jugo de limón, 3 cucharadas de aceite de maíz,

Sal marina y jengibre en polvo, a gusto, 1 cucharada de mostaza.

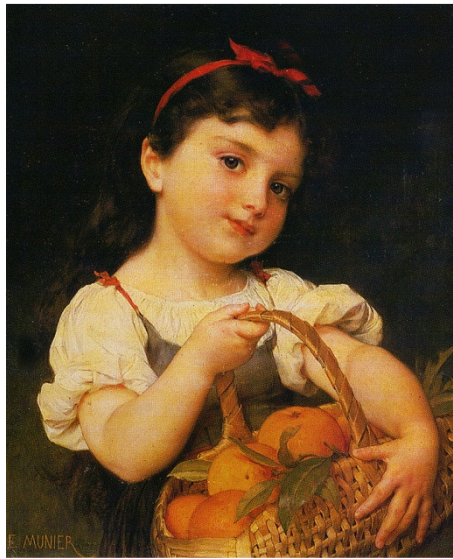
#### Preparación:

Cortar los tomates en rodajas finas, mezclar con la albahaca picada. Aderezar a gusto mezclando previamente los ingredientes.



Fin

## Entre naranjas y vestidos



*La niña iba al mercado y vendía sus naranjas*

Por: Meysahras

Todos los días la niña iba al mercado y vendía sus naranjas. Era lo único que se le ocurría hacer para sobrevivir. A pesar de que no tenía tanto éxito con sus ventas, el dinero ya le alcanzaba para comprar comida y bebida. Pero no para comprarse cosas bonitas con que siempre soñó.

Sin embargo, lo que más quería era un vestido que se vendía frente al sitio en donde trabajaba. El vestido era celeste, con bordados de gatitos rosados y un hermoso moño en la cintura. Siempre soñaba con, aunque sea, ponérselo una sola vez y pasearse por la calle como una niña rica. Y por ese sueño, trataba de vender el doble de las naranjas, aunque todo intento fue en vano. Rebajaba los precios, seleccionaba las naranjas más bonitas, lanzaba elogios a las personas que pasaban... pero seguía obteniendo la misma cantidad de dinero de siempre.

Un día, mientras estaba vendiendo como de costumbre, vio que una señora se paró frente al vestido. La pequeña vendedora tuvo un mal presentimiento, por lo que olvidó su venta y se acercó disimuladamente a la señora. Ésta, que no se percató de su presencia, siguió observando el vestido con asombro, con deseo de tenerlo y con ganas de entrar al negocio para comprarlo. La niña no entendía cómo a una señora le podría gustar un vestido para niñas, hasta que le

vino en la mente de que esa señora compraría el vestido para una hija que tendría.

Y, al pensar en esa posibilidad, la naranjerita deseó ser la hija de esa señora y no una simple vendedora de naranjas.

La señora dejó de mirar el vestido y entró en la tienda. Como dejó la puerta abierta, la niña entró con disimulo. Así comprobó que la mujer realmente compraría ese vestido.

Escondida detrás de un estante, la niña escuchó la conversación de la señora con el vendedor de la tienda.

- Buenas, quisiera saber el precio del vestido de niña que está en la vidriera.

- ¿Se refiere al vestido celeste con bordado de gatitos rosados?

- Sí, de ese mismo. Quiero comprarlo para mi hija.

- Espera, que veré su precio.

El dueño abrió un libro, donde estaba el catálogo de todas las ropas que vendía, con sus precios y descuentos. Cuando encontró el precio del vestido, se lo dijo a la señora y le ofreció un descuento del 20%

- Lo compraré con el descuento. Quiero ese vestido envuelto en papel regalo, si es posible.

- Como no, señora. Enseguida se lo voy a envolver como usted lo desea. El dueño del local puso el vestido en la mesa en donde se envolvían los regalos.

Luego de elegir un hermoso papel para envolverlo, la niña no pudo aguantar más y, aprovechando la distracción de ambos, les sacó el vestido y empezó a correr hasta la puerta.

Ya cuando creía que estaba libre de ellos, su pollera se enganchó en el picaporte. Trató de librarse, aunque eso haría que la pollera se rompiera más de lo que ya estaba. Pero no le importó, total, ya tenía el vestido que tanto le

gustaba. Por lo cual sería un gran reemplazo de los harapos que comúnmente usaba.

Aún así, por más que estiraba, no lograba desprenderse. Parecía como si la puerta misma no quisiera que escapase.

Por esa misma razón, el vendedor la atrapó con mucha facilidad. Le desengachó la pollera de la puerta con violencia, le dio un fuerte coscorrón en la cabeza y le sacó el paquete que contenía el vestido.

La pobre niña empezó a llorar.

- y... yo solo quería... ese... vestido... pero nunca... lo tendré... mientras no tenga... el dinero... para... comprarlo... como... esa señora... la señora, al ver cómo la naranjerita lamentaba no poder tener el vestido, se compadeció de ella. Total, ya podía comprarle otro vestido a su hija. En cambio, la naranjerita nunca tendría esa oportunidad.

- Quiero comprar otro vestido. Éste se lo doy a la niña.

- Pero señora, yo...

- No te preocupes por el precio. De todas maneras, Dios premia a los que ayudan a los necesitados.

El dueño de la tienda tragó saliva. Esa niña siempre había estado frente suyo, vendiendo naranjas todos los días, contando domingos y feriados. Y nunca, ni siquiera le compró ni una naranjita para ayudarla. Por esa gran desconsideración, le dio el vestido a la niña y le mostró otros vestidos a la señora.

La pequeña, al ver que por fin obtuvo lo que siempre quiso, fue rápidamente a su casa, se probó el vestido y sintió que, poco a poco, volvía a creer en la esperanza de una vida mejor. Solo dependía de cuál puerta debía cruzar y con qué propósito lo haría.

No se equivocó. En los días venideros, su vida mejoró poco a poco.

La receta de naranjas al chocolate es una de las más tradicionales y excelentes recetas que ha triunfado en todo el mundo por su excelente combinación entre el sabor cítrico de la naranja y el amargor del chocolate. Esta delicada mezcla



resulta deliciosa para cualquier paladar y se puede comer a todas horas, especialmente como postre o sencillamente para picar o para acompañar el café. Esta receta de naranjas al chocolate es muy sencilla de preparar y requiere muy poco tiempo.

La receta con las naranjas de vendía la nena decía así:

### Recetas de Naranjas al Chocolate

#### Ingredientes:

Chocolate para fundir: 8 porciones

Naranjas: 3 grandes

#### Preparación:

En primer lugar se exprime el jugo de una de las naranjas y se reserva. Las otras dos naranjas se pelan, procurando que no quede nada de blanco (puesto que es muy amargo) y se cortan en rodajas de medio centímetro aproximadamente. Se ponen las naranjas cortadas en la nevera para que estén bien frías. Por otro lado, se deshace el chocolate al baño maría junto con el jugo de naranja reservado anteriormente. Cuando ya está bien disuelto, se secan las naranjas de la nevera y se bañan con el chocolate. Al estar frías, las naranjas hacen que el chocolate con el que se han bañado, se endurezca rápidamente permitiendo conservar la forma. Se deja enfriar al chocolate por completo y se sirve. En caso de no comerlas todas, es aconsejable guardarlas en la nevera para que no se derrita el chocolate.



Fin

## La Vendedora de Nubes



**Texto:** *Magda Montiel S. y Elena Poniatowska*

**Ilustración:** *Antonio Esparza*

Los marchantes llevan sus centavos liados en un pañuelo; otros los hacen sudar en la apretada cuenca de su mano. Hay que cuidar el monedero porque los jitomates están de "mírame y no me toques" y la romanita cuesta "un ojo de la cara". Huele a fritangas, a maíz tostado, a cebolla, a cilantro, a yerbas el monte. Huele bonito. Los vendedores ofrecen sus alteros de naranjas, sus sandías atrincheradas, sus pirámides de chile poblano que relumbran verde, sus montoncitos de pepitas de calabaza. Entre los puestos atiborrados de mercancía, uno permanece vacío. Sin embargo, bajo el tendido de manta rosa, una niña se ha parado y espera: —Bueno niña, y tú ¿qué vendes?

— Yo, esta nube.

— ¿Cuál nube?

—La que está allá arriba.

— ¿Dónde?

—Aquí encima, ¿no la ve?

El señor ve que, en efecto, una nube aguarda a prudente distancia. — ¡Niña, las nubes no se venden!

—Pues yo la tengo que vender porque en mi casa estamos muy pobres.

—Yo soy licenciado, niña; y puedo afirmarte que las nubes no son de nadie por lo tanto no pueden venderse.

—Pero ésta sí, es mía: me sigue a todas partes.

—En primer lugar, ¿cómo te hiciste de ella?

—Una noche la soñé y tal como la soñé amaneció frente a mi puerta.

— ¡Con mayor razón! ¿Quién vende sueños? La juventud de ahora anda de cabeza.

El licenciado se aleja refunfuñando. Tras él, una señora se detiene. Lleva puestos unos collares tan largos que casi no la dejan avanzar; y brillan tanto, que lastiman los ojos: —A ver, ¿de qué es tu nube?

—De agüita, señora.

— ¿Es importada?

—No, señora, es de aquí.

La señora arruga la nariz.

—Le puede regar su jardín —insiste la niña-, le puede adornar el ventanal de la sala.

— ¿Para que parezca cromo?

¡Dios me libre! Las nubes son anticuadas. Decididamente tu nube no tiene nada especial. La niña sonrío a la nube para animarla. "Olvida el desaire", le dice; y todavía está con la cabeza en el aire cuando un político de traje acharolado medita frente a ella: —Creo que tu nube, niña, puede ser un elemento positivo en mi campaña para diputado. ¿Sabrá escribir letras en el cielo?

—Depende de las letras.

—Las del nombre del candidato. Todos las verían escritas encima de la ciudad. Si vienes mañana al centro, a la sede del partido...

—Oh, no señor, yo al centro no voy y menos a una oficina. Allá hay mucho esmog, del más denso y negro, y se me tizna mi nube.

—Te pago un buen precio.

—No señor, fíjese que no.

El político se da la media vuelta.

La niña permanece una hora en medio de su puesto, sin que nadie se acerque, a pesar de que vocea como los papeleros: "¿Quién quiere una nube? ¿Quién compra una nube? Una nube limpiecita, sin esmog"; hasta que se cansa y empieza a hablarse a sí misma en voz alta: "¡Qué hambre! ¡Lástima que no me pueda comer un pedazo de nube!" Y al oírla un militar la interrumpe. — ¿De qué hablas sola, niña; qué tanto murmuras?

—Le estaba hablando a mi nube, capitán; le vendo esta nube, una nube de verdad.

—Hum... Una nube... No lo había yo pensado, pero podría servir para esconder mis aviones. Nadie se atrevería a sospechar de una nube. ¿Sabe acatar órdenes tu nube?

—Entonces, si no es para guerrear, no la quiero. ¡Hasta luego!

Un vagabundo, con su morral deshilachado y su sombrero agujerado ha escuchado y sin más le sonrío.

—Y esa nube niña, ¿es tuya?

—Sí señor, ¿cómo lo adivinó?

—Pues, por el mecatito del cual la traes amarrada. Yo también de niño tuve una nube y la llevaba jalando como un globo, nomás que se me perdió. Con la edad, se le van perdiendo a uno las cosas.

Un estudiante de mezclilla se metió en la conversación: —A ver, niña, si te la compro, ¿cómo me la llevo?

—Pues, desamarro el cordelito y usted la jala.

— ¿Y en dónde la meto? En mi casa no va a caber.

—Sí cabe, cómo no, sí cabe. Nosotros somos siete y vivimos en un solo cuarto; yo, en la noche, la meto en una botella para que no ande nomás flotando por ahí, arrimándose a otras puertas; vayan a decir los vecinos que lo que quiere es que le regalen un taco.

—Bueno, y ¿qué come?

—Airecito, pero del limpio.

—Pero en la mañana, ¿cómo le hago si tengo que ir a clases?

—Nomás destapa la botella; la nube sale, bosteza, se estira, se alisa la falda, se esponja y ya la puede usted sacar al patio para que se vaya para arriba de nuevo.

— ¿Cuánto quieres por ella?

—Dos setenta y cinco. Nomás cuídela usted cuando hay tormenta, porque se inquieta mucho; se pone negra de coraje porque ya le anda por irse con las otras. Eso es lo único.

El estudiante se amarra el mecate a la muñeca y la vendedora le da un jalón diciendo "vete nube".

El vagabundo y la niña se entristecen. —¿Para qué vendiste semejante tesoro? ¡Lástima, lástima!

—Ahora mismo voy a recoger los palos de mi tendido para ir a comprar comida.

La niña y el vagabundo enrollan el toldo cuando regresa el estudiante: —Esta nube a cada rato me jalonea, es muy retobona; por poco y me rompe el brazo.

Mientras salíamos del mercado se comportó, pero ahora ya no la aguanto. ¡Es muy mustia! Dame mis dos setenta y cinco.

Inmediatamente, la vendedora le tiende los brazos a la nube.

— ¿Y mi dinero? —se irrita el estudiante.

—Aquí está, aquí está... Es que la nube no quería ir y yo la obligué, y no es bueno forzar a las nubes.

La nube baja hasta quedar a los pies de la niña; el vagabundo, contento, ordena: —Súbete, rápido.

— ¿Qué vamos a hacer?

—Irnos de viaje, darle la vuelta al mundo. Yo sé de eso, ¿qué no ves que soy vagamundos? Vamos a soñar que es lo mismo que viajar; las nubes son muy sabias y al ratito, cuando nos cale mucho el hambre, bajaremos a cortar elotes tiernos. Súbete, súbete, pero pícale tú también nube...

La nube se levantó graciosamente llevando en sus brazos a la niña y al vagabundo. Y antes de que los marchantes y las señoras que regatean en el mercado pudieran alzar la vista y hacerse cruces, habían desaparecido en el horizonte.



La receta de tacos que venden en el mercado donde trabaja la niña, un mercado que huele a fritangas, a maíz tostado, a cebolla, a cilantro, a yerbas el monte. Huele bonito.

Los tacos consisten son una tortilla doblada o enrollada en la que se introducen muchos tipos de alimentos. Es una receta muy popular no sólo en México sino ya en casi todo el mundo. Esta es la tradicional de la receta de tacos mexicanos.

#### Ingredientes:

1 kilo de carne para bisté (bife, solomo de cuerito, lomo)

300 cl. agua

½ kilo de harina

1 cucharadita de sal

150 gramos de mantequilla (manteca)

2 cebollas

1 manojito de cilantro fresco

1 chile o ají

2 aguacates (paltas)

2 tomates



#### Preparación

Cierna la harina para masa en un tazón, con la sal, añada gradualmente el agua fría y la mantequilla. Amase hasta lograr una masa lisa y moldeable. Forme bolitas y desles forma redonda y aplane bien finas formando las tortillas; ponga a calentar la plancha, úntele un poco de grasa. Cocine las tortillas sobre la plancha, sin permitirles quemarse, pero que tomen un color doradito. En un tazón aparte se cortan las verduras finamente, Corte el aguacates en gajos colóquelos en un plato, con un chorrito de limón y la sal. La carne se trocea en cuadraditos y se cocina en la plancha condimentándola con sal y pimienta y cualquier condimento para carne que vaya bien. Coloque en una tortilla un poquito de carne y de verduras picadas para que quede más rico; poner también un poquito de crema de leche, y aguacate, ciérrela como si fuera una empanada. Disfrute de su taco de carne.

## Nicolás



*Martín fue hasta la cocina y trajo un pedazo de queso*

*Texto: Juan Manuel Gutiérrez V. y Guillermo Samperio*

*Ilustración: Felicity Rainnie*

Todas las noches pasaba lo mismo. Martín apagaba la luz y, cuando comenzaba a quedarse dormido, un ruido lo despertaba. Como todo estaba tan oscuro, Martín no podía ver quién lo producía. Le daba mucho susto oír cómo el ruido iba de un lado a otro por toda su pieza. El caso es que no lograba dormir hasta bien entrada la noche. Lo único que lo calmaba, y a veces hasta lo entretenía, era el pensamiento de que seguramente no se trataba de un dragón ni de un tigre, pues el ruido que hacía era muy quedito. Pero, ¿y si era una tarántula, un alacrán grandote o una víbora de cascabel? ¡Qué miedo!. Aquello no podía seguir así. Un buen día, o mejor dicho, una buena noche en la que el ruidito había vuelto a escucharse, se armó de todo su valor y decidió enfrentar el peligro. Encendió la luz, y... ¡Era un ratoncito! ¡Qué alivio le dio saber que no era ningún animal enojón o maligno! El pobre ratón temblaba. Sin hacer ruido, Martín fue hasta la cocina y trajo un pedazo de queso. Y sobra decir que desde esa noche el niño y el ratón se hicieron amigos.



A veces hasta merendaban juntos: el niño compartía el queso del ratón y el ratón el pan del niño. Martín estaba seguro de que el ratoncito había sonreído cuando le propuso llamarlo Nicolás.

Días después, cuando Martín y sus hermanos hacían la tarea, don Néstor, su papá, salió de la recámara matrimonial hecho una furia. —¡Eso sí que no! ¡Eso sí que no lo tolero! —gritaba mientras, colorado de coraje, agitaba unas fotografías muy amarillentas.

Doña Teresa, la mamá, que salía de la cocina, se reunió con los muchachos en torno a don Néstor, quien seguía gritando: —¡Alguien se comió a mi madre! ¡A mi madre!

A Martín se le fue el alma hasta los pies.  
—Ha de ser un ratón, viejito. Conseguimos un gato y..

Pero don Néstor no la dejó continuar: —¿Un gato? ¿Para que te eche a perder tus plantas? Nada de gato. ¡Compraremos una ratonera!

Esa noche el niño se la pasó intentando convencer a Nicolás de que los retratos de las abuelas se deben respetar. Martín sudaba frío al imaginarse esas ratoneras que despanzuran a los pobres animalitos. Nicolás, sin preocuparse en lo más mínimo, sonreía. ¡Ah qué Nicolás tan inocente, ni idea tenía de lo que había hecho! Al día siguiente, a la hora de la comida, don Néstor se presentó cargando un paquete envuelto en papel periódico. Martín no quiso ni ver. Pero la familia se dio cuenta de que era como una casa de alambre muy complicada. —Bueno, ¿qué les parece? —preguntó don Néstor.

Al ver que su familia sólo tenía los ojos puestos en la casita, empezó a explicar el funcionamiento de aquella máquina. —Se entra por el pasillo. Al final se pone el queso en este ganchito que, al ser jalado, hace caer la puerta de la entrada; el animal rueda por este túnel hasta llegar al cilindro que da vueltas mientras él mueve las patas.

Martín pensó que después de todo la cosa no estaba tan mal: prisión perpetua en lugar de pena de muerte. Esa noche, don Néstor colocó la ratonera, seguro de que el destructor de fotografías llegaría hasta ahí. Martín vio con tristeza que en el gancho de la trampa había un pedazo del mismo queso que Nicolás merendaba en su cuarto. "¿Qué pensaría Nicolás de todo esto? ¡A lo mejor diría que su amigo era quien le ponía la trampa!"

En su cuarto, Martín estaba muy inquieto. Se acostó vestido y esperó a que todos los ruidos de la casa se apagarán. Descalzo se asomó al pasillo y caminó en la penumbra, cuidando que no rechinaran las duelas hasta que llegó ante la complicada jaula: —Saco el queso y asunto arreglado. Metió su mano por el pasillo de alambre; con dos dedos tocó el queso...

—¡Martín! .- El corazón le palpitó aceleradamente; retiró la mano, se puso de pie y miró a su padre. —¿Qué pensabas hacer, traidor?

—Es que... —alcanzó a balbucear Martín.

—Te me vas inmediatamente a tu cuarto y de ahí no sales. Martín se fue arrastrando los pies. Al entrar a su pieza, sintió el portazo a sus espaldas y escuchó a don Néstor cerrar con llave.

— ¡Qué injusticia! —sollozó, quitándose la ropa.

Se tapó con las cobijas y apesadumbrado intentó dormir. Pero se sobresaltaba y sentía que la oscuridad se transformaba en un remolino de extrañas formas. Entonces se puso a imaginar que después de haber atrapado a Nicolás, su papá lo dejaría jugar con él en su cuarto. Inclusive, abrigó la esperanza de que don Néstor amaneciera jovial y todo lo hubiera olvidado. La posibilidad de conservar a Nicolás lo calmó y se quedó dormido. Muy de mañana, Martín, se despertó con el revuelo que la familia producía más allá de su puerta. Oyó que don Néstor decía: —Ve a abrirle a ese niño- Todos rodearon la trampa. Allí estaba Nicolás que, corriendo dentro del cilindro, no salía de su asombro. Martín le dijo con la mirada: "No te preocupes, Nicolás. Aunque esa cárcel de alambre sea tu habitación perpetua, yo te llevaré comida y platicaremos en las noches como de costumbre."

Don Néstor tomó la jaula y se la entregó. —Ahora, ahógalo —ordenó.

— ¿Qué, qué? —dijo Martín.

—Sí, ahógalo; para que te enseñes a ser hombrecito. Tú te lo ganaste. Llena la cubeta con agua y sumerge la ratonera. Con eso nos libraremos de ese truhán.

Martín solamente alcanzó a decir: —¡Pobrecito!

Se puso de camino al patio sintiendo que lo seguía la presencia de su padre. En el centro de la mañana se creó un silencio tenso, y sólo se escuchó el chancleteo de las pantuflitas de Martín. Los demás los vieron alejarse y nadie se atrevió a pronunciar palabra. Martín llegó hasta el patio, fue por la cubeta más grande, la puso debajo de la llave del agua y, mientras se llenaba, miró de reojo a don Néstor, que se había colocado en la puerta del patio para vigilarlo. El niño observó a través de la reja a Nicolás por última vez. Entonces, tapando la jaula con su cuerpo, abrió lentamente la puerta de la trampa y en voz muy baja le dijo a su amigo: —¡Corre, Nicolás! ¡Huye, sé libre y no vuelvas jamás! . El ratoncito dio un brinco y desapareció entre las plantas. Martín cerró la llave y, erguido, caminó hacia su padre con la jaula vacía en sus manos.

### Los sándwiches de queso de Nicolás

A veces hasta merendaban juntos: el niño compartía el queso del ratón y el ratón el pan del niño.



#### Ingredientes

1 paquete de pan de molde para sándwiches (a gusto, blanco, negó o integral)  
¼ taza de salsa para pizza comercial (o si no puede sustituirla por 3 cucharadas de pasta de tomate con albahaca, ajo, y orégano, el gusto)  
1 paquete (3.5 oz) de pepperoni rebanado  
2 tazas de queso mozzarella rallado (8 oz)

1 huevo, batido  
2 cucharadas de queso parmesano rallado  
1 cucharadita de hojas de orégano seco (deshidratadas)  
1 taza de salsa para pizza, si lo deseas

#### Preparación:

Precalienta el horno a 180°C-375°F. Engrase una ligeramente una placa o charola para horno y cúbrala con las rebanadas de pan, presionando firmemente. Unte el pan con la salsa de pizza uniformemente dejando ¼ de pulgada alrededor de la orilla sin salsa. Cubra con el pepperoni y el queso mozzarella. Cubra todo con rebanadas de pan, presione firmemente el pan sobre el queso para formar un sándwich. Unte esta capa de pan con el huevo batido con una brochita. Espolvoree con el queso parmesano y el orégano. Hornee de 12 a 15 minutos o hasta que esté doradito. Deje reposar en una parrilla para galletas 5 a 10 minutos. Utilizando un cortador para pizza, corte 16 porciones o cuadros. Corta cada cuadro a la mitad diagonalmente (en triángulos). Sirva los sándwiches con 1 taza de la salsa de pizza.

## El Caldo (un cuento casi de terror)



*Manolo no podía desprenderse de esa persistente gripe que lo asediaba desde hace una semana.*

### Ana Gabriella Lopes-Miura

Manolo no podía desprenderse de esa persistente gripe que lo asediaba desde hace una semana. Para la segunda consulta, el Dr. Villanueva había tenido que ir al apartamentito en Santurce donde vivían el paciente y su esposa, Sara, a auscultarlo una y otra vez. “Sólo es una gripe bastante fuerte y para eso le he recetado sus medicamentos. No se preocupen, lo que sucede que a los 75 años no se la pasa uno tan fácilmente como cuando tiene treinta, ¿o no, Don Manolo? -“Se pasa de mierda”-contestó lánguidamente el paciente, con una voz carrasposa y débil, que el Dr. Villanueva reconoció no sólo como el producto de la enfermedad, sino de la pobreza y de la vejez.

-“Doña Sara, continúele dando las medicinas a Don Manolo y no se desespere. Es natural que a su edad tarde un poco más en mejorarse. ¿Por qué no le prepara un caldo de pollo, suavcito para el estómago, pero que le levante el espíritu?.

Desde ese día, Sara se levantó temprano todos los días a preparar el caldo. No iba a hacer como todas las vagas que conocía, o sea, dejar hervir el pollo y

echarle un poco de sal. Para su Nolo, prepararía un caldo delicioso, con zanahorias, apio, ajo, cebolla, cilantrillo y hasta maíz. Se tardaba bastante en prepararlo, porque quería que todos los ingredientes dejaran su impresión y su sabor particular en el caldo. El primer día en que le llevó su caldo a Manolo, éste pareció tomar un poco de color y se animó a encender el televisor y ver a “Columbo”, su programa preferido, durante unas horas.

Sara estaba convencida de que en aquél caldo se habían reflejado todo su amor y todas sus buenas intenciones, así que continuó preparándolo y sirviéndoselo en la cama a Manolo, quien lo sorbía con avidez mientras veía la televisión. Luego de unos tres días, Manolo comenzó a desmejorar. Perdió el color nuevamente, se fatigaba al hablar y su respiración era entrecortada. “Sarita, hija, a ti es a quien más quiero en ésta vida”-le dijo Manolo el cuarto día.

Desde entonces, Manolo no volvió a hablar. Su mirada se quedaba fija en el televisor durante todo el día. Sara, por supuesto, se culpó a sí misma. Lo más probable es que no estuviese poniendo el esmero de antes en su caldo, se había confiado y por eso Manolo había empeorado, así que todos los días lo preparaba, se lo servía y hasta lo alimentaba ella misma.

“Eso es, mijo, cómete esto y te me pones bueno rapidito. Después te tomas las medicinas que te recetó el doctor. ¡Ay! Se te ensució el pijama. Te lo limpio ya, pero cómete este poquito más, mi Nolo del alma, mi viejo querido, pa’ que te me cures ya”.

Cuando la policía llegó al apartamento de Doña Sara y Don Manolo, respondiendo a las quejas de sus vecinos de un hedor insoportable que provenía del lugar, tuvieron que taparse la boca y la nariz con un pañuelo. El hedor era insoportable. Casi no se podía respirar en aquél espacio tan pequeño, por lo que no podían comprender por qué aquella anciana que, ahora cocinaba algo parecido a un caldo en la estufa, ahora servía un poco en un plato hondo y ahora lo llevaba a la habitación adonde la siguieron y encontraron a un anciano muerto y en estado avanzado de descomposición, parecía no darse cuenta ni del hedor ni de su presencia.



*Encontraron a un anciano muerto*

Necesitaron dos de sus hombres y una mujer policía para sacar a Doña Sara de la casa. El Sargento Miró vio al anciano, muerto en su cama desde hacía una semana. Las moscas lo rondaban. Su boca, cuello y la camisa del pijama estaban empapados de caldo.

“Pobre vieja, coño”-dijo Miró, tomando una cuchara de forma inesperada y probando el caldo que con tanto amor había preparado aquella señora que ahora sería enviada a un asilo. Miró sonrió tristemente después de probarlo. “¿Qué pasa, Sargento?”-preguntó el Oficial Pérez, el único que pudo entrar y quedarse adentro sin vaciar todo su contenido estomacal, cosa que sucedería muy pronto si veía al Sargento comenzar a comer afanosamente el brebaje.. “No entiendo qué pasó”-respondió Miró- “Este caldo está como para revivir a un muerto.”

### Caldo de pollo para revivir un muerto

#### Ingredientes (para 4 personas)

- 2 litros de agua
- 2 piernas de pollo deshuesadas
- 2 pechugas de pollo
- 4 muslos de pollo
- 10 zanahorias peladas en rodajas gruesas
- 1 cebolla blanca en cubos

2 dientes de ajo  
1 bouquet garni (hierbas aromáticas)  
1 taza de queso manchego rallado  
Limonas al gusto  
Chiles serranos picados  
½ cebolla picada fina  
2 cucharadas de concentrado de pollo  
4 huevos cocidos y rebanados

**Procedimiento:**

Ponga a hervir el agua y agregue la cebolla, el ajo, las pechugas de pollo en cuadros, los muslos, las piernas y las zanahoria. Sazone con las hierbas y el consomé granulado, sal y pimienta. Haga un caldo concentrado y si quieres puedes agregar los huesos y retirarlos al final. Cuando este cocido apague el fuego, cuele el caldo y retire el boquet-garni. Sirva en un tazón el pollo, la zanahoria, el huevo cocido rebanado y el queso rallado. Rocíe unas gotas de jugo de sazonador de carne sobre el pollo. Agregue el chile verde y cebolla picada al gusto. Con la ayuda de una jarra sirva el caldo bien caliente sobre el pollo y la verdura a la hora de comer. Procure que quede un caldo sustancioso y concentrado.



Fin

## Una taza de café



Por : Rosimeire Leal da Motta

Texto narrado por mi padre, Pedro Sabino da Mota (1912/-)

Mi padre, Pedro Sabino da Mota, sujetaba una taza de café y con la mirada lejana e hipnotizado por el aroma de la bebida tónica y estimulante y la liviana humareda que lo envolvía me contaba: Cuando él tenía 10 años (1922), vivía en Sapatuí, Distrito de Conceição do Almeida, ubicado en el Estado de Bahia (Brasil) y estaba bromeando detrás del almacén del mortero (para majar café, arroz, sal, dendê (fruto de la palmera de la que se extrae un aceite muy utilizado en la cocina brasileña)...; cerca de allí había varias árboles, inclusive de naranja, etc. Mi padre escuchaba y acompañaba el ritmo del majador y de súbito se hizo un silencio el cual se prolongaba más allá de lo normal. Le pareció extraño y decidió espiar por las rendijas que había en la pared. Cirilo, un nuevo empleado de la hacienda, después de haber majado el café lo estaba soplando y poniendo dentro del botijo que él traía con agua.

Salió corriendo y fue a denunciarlo a su padre, este no lo creyó y dijo que le azotaría si fuera mentira pero fue al almacén y delante del nervioso Cirilo derramó el botijo. Constatándose el robo mi abuelo llenó el jarrón de barro lleno de hojas, con café, retiró los granos, pesó y multiplicó por los días que Cirilo estaba acumulando el café, teniendo en cuenta que él trabajaba hacia dos semanas y desde entonces traía el botijo por la mañana y por la tarde, y le descontó este valor del sueldo que le iba a pagar y lo despidió.

El proceso de tratamiento del café era muy sencillo: el café era llevado hasta



el almacén del mortero para ser amasado con un bastón de madera con el fin de soltar la membrana externa. Los granos eran derramados en una enorme sartén con un pedazo de raspadura, que es azúcar machacado en forma de pequeños daditos duros; revolviendo continuamente hasta tostarse por igual, adquiriendo el café un tono ennegrecido y hasta que los daditos de azúcar se derritiesen. El tiempo del tostado determina la calidad del producto. Retornaba al mortero para ser molido transformándolo en polvo..

Se cambió al municipio de Jiquiriça aún en Bahía. En la propiedad rural de su padre (Hacienda Pindoba), le gustaba pasear en medio de las plantaciones de café cuando ocurría la florada: en los gajos había un botón blanco y pronto las flores se abrían: prenuncio de que los frutos estaban por nacer. Cuando el café ya estaba maduro (del color de un rojo muy vivo), los trabajadores lo recogían en el cafezal con un "cambuá" (canasto hecho de lianas que era atado a la cintura); acumulaban el contenido de su trabajo en un rincón del terrero y al final del día era medido con un "cajón de gas" (cajón donde cabían dos botellas de gas, cada una con veinte litros), recibiendo el importe en dinero de acuerdo con la cantidad cogida.



A seguir, el café era arreglado con un "panacum" (cesto hondo y ancho de tres lados, trenzado en forma hexagonal con alas) y cargado para el almacén donde había un jirau (tablado), situado en el alto, con aproximadamente tres metros de altura. En la parte superior eran fijadas varias tablas dispuestas en horizontal y vertical y cubiertas con esteras y para llegar allí, había una escalera; el café era esparcido allí. En la parte inferior, en el suelo, se encendía una hoguera para calentar el café y secarlo; permaneciendo en este local por tres días y agitado con un secador varias veces.

El café era trasportado hasta el sector donde estaba el "ruedón" (una grande

rueda hecha de madera que por el movimiento constante y fuerza de un caballo aplastaba el café y enseguida sufría la acción del soplador (especie de ventilador) que hacía volar las cáscaras y pajas. Después era pasado por el tamiz para afinar algún granito que haya quedado entero. Finalmente el café era metido en sacos y vendido.

Mi padre levantó la taza de café en mi dirección diciendo: - Más un trago envuelto en recuerdos de mis viejos tiempos...



### Pastel de café

#### Ingredientes

100 g de melindros  
100 g de requesón  
2 huevos  
100 g de chocolate para fundir  
50 g de azúcar  
1 tacita de café cargado  
1 vaso de leche  
1 cucharadita de cacao amargo

1 chorro de coñac

#### Preparación

Trabaje el azúcar con las yemas de huevo. Cuando se haya obtenido un compuesto espumoso, se aromatiza con el coñac. Remoje en leche con café los melindros; una vez blancos, se trocean y se disponen sobre un plato formando una primera capa. Añada el requesón al compuesto anterior y también una clara montada. Sobre la capa de melindros, se forma una segunda capa de crema de requesón. Se pone el chocolate rallado en virutas. Se forma otra capa de melindros y una última capa de crema de requesón. Con una espátula se alisa la superficie y se refrigera en la nevera hasta el momento de servir.

Fin

## La semilla



*Soltarse y dejarse llevar por el viento era el ritual mas esperado.*

### Juan Cárcamo Romero

Volvió a aferrarse con más fuerzas a la rama que le daba origen. Su cuerpo era un pequeño punto que temblaba aterrado.

Era la única que quedaba, y aunque la brisa sucia de ese día insistía en ello, la semilla dudaba y se esforzaba aun más en no soltarse.

En otro tiempo y en otro lugar ese momento hubiese sido distinto. Soltarse y dejarse llevar por el viento era el ritual mas esperado. Pero también era una despedida a la savia segura que les nutria y al sonido familiar de las hojas que cantaban con las caricias del viento.

Pero hoy era distinto...y ya sin más fuerzas se soltó y se dejó caer. Y mientras caía, caían con ella las promesas de árboles poblando bosques, de prados verdes extendiéndose hasta el horizonte, de arbustos acompañando caminos en lugares distantes.

Y la caída terminó cuando su cuerpo por fin tocó el suelo. Pero este suelo era de cemento y en Santiago era otro día de restricción vehicular que transcurría cotidianamente como cualquier otro.

### Aderezo de semilla de girasol y sésamo

#### Ingredientes:

3/4 taza de semilla de girasol  
1/4 taza de sésamo  
1/4 taza de aceite  
Jugo de 2 limones  
1 cucharadita de pimienta  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de jengibre en polvo  
Unas hojitas de albahaca fresca y romero

#### Preparación

Ponga a hidratar la noche anterior las semillas, cuélelas y colóquelas en el vaso de la licuadora con todos los ingredientes restantes. Licuar todo. Queda muy rico y con un sabor diferente.

### Galletas con semillas de sésamo

#### Ingredientes para 16 galletas:

100 g de harina integral,  
1 cucharadita de levadura,  
Una pizca de sal,  
45 g de margarina,  
1 huevo,  
2 cucharadas de semillas de Sésamo.

#### Preparación:

Calentar el horno a 180°C. Mezclar la harina, la sal y la margarina hasta obtener una masa que parezca pan rallado fino. Mezclar el edulcorante y el huevo y echarlo a la mezcla batiendo hasta conseguir una pasta firme. Amasar bien y estirar sobre una mesa hasta conseguir una capa fina y homogénea. Pintar con un poco de agua fría y esparcir por encima las semillas de sésamo, presionando ligeramente para que se peguen a la masa. Cortar en 16 cuadrados y disponer sobre una placa para horno previamente engrasada. Hornear durante 15-20 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla y guardar luego en un recipiente hermético.

Índice	Página
El cocinero mágico	3
El tren de la Malvada Grasa Vegetal	12
Las pizzas	14
Un desastre en Tomatelandia	16
Villa Azafrán	19
Una ventura en Chocolandia	21
La salud al poder	23
Las patatas de oro de Doña Pimienta	25
En su cocina vivía una Maga	27
El hombre de pan de jengibre	30
Buda en la cocina	33
La cocina del tercer ojo	35
El pescador y el pez Cuento africano (Bubi)	38
Tso Shen el Dios de la Cocina China	41
El humo del guiso	45
La receta de su futuro	47
La olla de barro	56
Las fantasías de una abeja	58
Chinua Achebe, ese reptil tragaldabas	60
La receta de Doña Preguntona	64
De cómo Ivana y Érica viajaron al país de Cenicienta	65
Cuentos de Halloween	69
Taranga y Maui, una leyenda hawaiana	71
Pirata por correspondencia	74
Entre naranjas y vestidos	78
La vendedora de nubes	82
Nicolás	88
El Caldo (un cuento casi de terror)	92
Un taza de café	96
La semilla	99

*Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:*



**INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR**