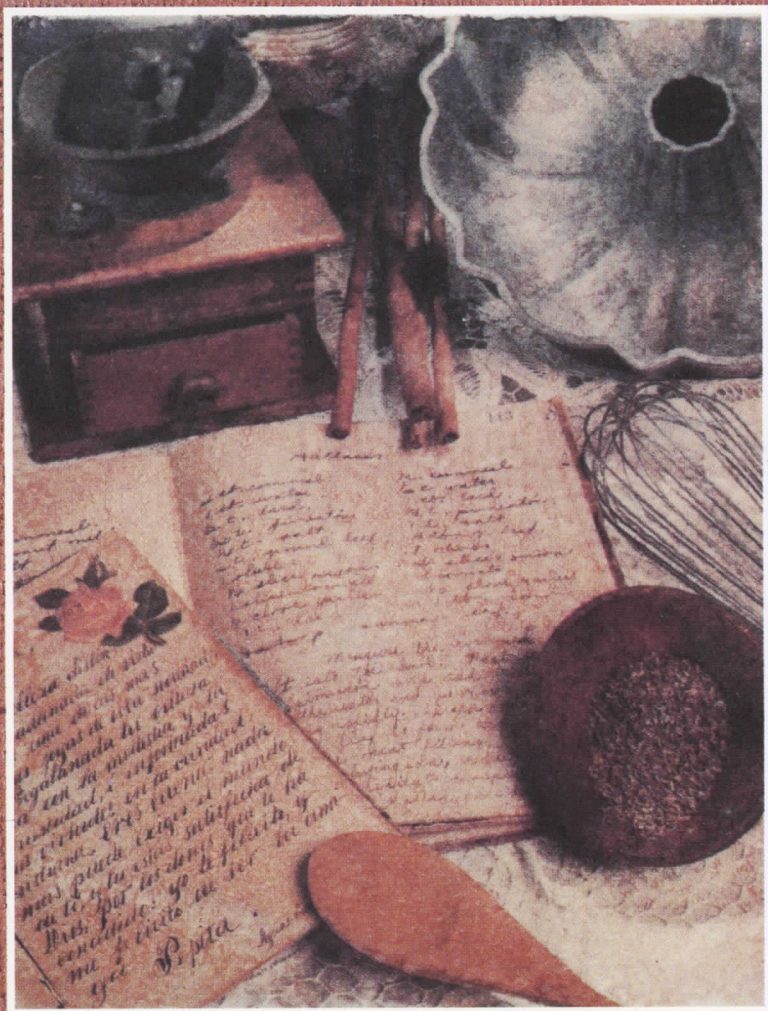


CARMEN VÁZQUEZ ARCE

El libro de los Afectos Culinarios



editorial  cultural



El libro de los afectos culinarios es una crónica, una memoria, un álbum de fotos, un libro de recetas, un poema de amor, una reunión de cariños, un encuentro de artistas.

Carmen Vázquez Arce nos ofrece un cuaderno de recetas que ha recogido de la familia, los amigos, los amores. Afectos que, a su vez, devuelve homenajeando a los autores y bautizando las recetas con sus nombres.

En las anécdotas, poemas y recetas hay *un placer de decir y comer* (Mario E. Roche, **Diálogo**), *un ritual de seducción* (Ana E. López, **Caras**) que hacen de **El libro de los afectos culinarios** algo más que un mero libro de cocina.

Primera edición: 1996
© *Carmen Vázquez Arce*

Editor
Francisco M. Vázquez

Reproducción de textos
Rosa Montañez Ayala

Tipografía
M&S Marketing Graphics

Concepto
Carmen Vázquez Arce

Ilustraciones
Mayna Magruder

Fotos
Ricardo Guerra

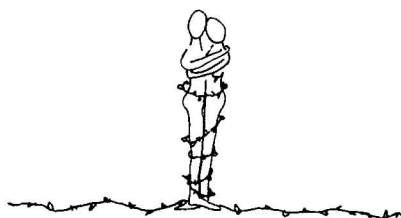
Food Styling
Gerardo Calderón

Diseño de portada
José Peláez

Fotos de reproducción de documentos
Axel Santana

Indice

Agradecimientos	9
Prólogo	11
Panes	21
Aperitivos	35
Sopas	63
Pastas y arroces	71
Carnes	87
Ensaladas y vegetales	125
Postres	147
Indice de materias	195



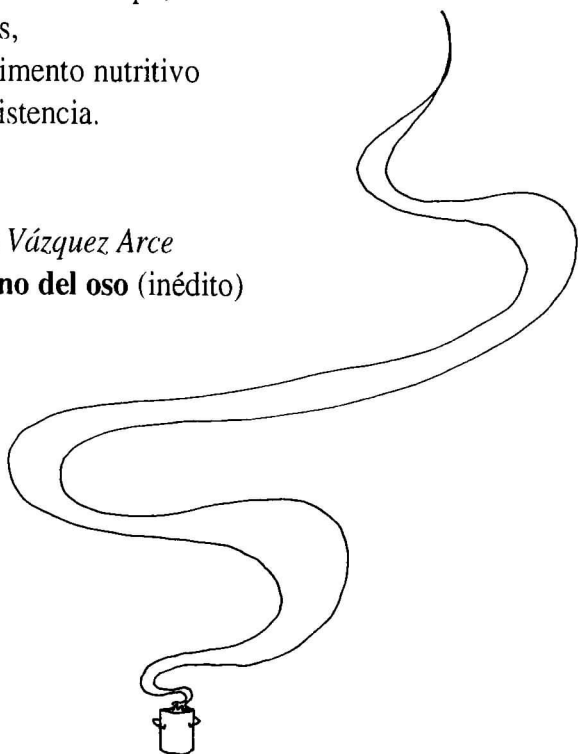
*A mi amiga Noris Birriel
quien me estimuló a escribir este libro.*

A quiénes han compartido mi mesa y mi hospitalidad.



Aquí te entrego estos hechizos culinarios
—arte de adobar y de aliñar—
aprendidos en la escuela de la bruja Agata:
“vente conmigo”, “bésame mucho”,
para que te enamores de los sabores
de mi exquisita cocina
y de esta forma pueda
penetrar en tu cuerpo,
al menos,
como alimento nutritivo
en tu existencia.

Carmen Vázquez Arce
Cuaderno del oso (inédito)



Prólogo



De cómo y por qué empecé a coleccionar recetas

Mi libro es una especie de memoria colectiva culinaria. Hago la advertencia porque nada tiene que ver con el libro de Laura Esquivel. Se trata de un libro de recetas y de afectos que he ido recogiendo por la cocina desde que estaba en octavo grado.

Las recetas llevan los nombres de quiénes me las han regalado. Muchas deben provenir de tradiciones familiares, otras de algunos libros y revistas que no tengo manera de identificar para otorgar el crédito correspondiente. Así que pido disculpas si alguno de nuestros grandes maestros y recopiladores de la cocina puertorriqueña e internacional se ve aquí impreso. Incluso, yo misma he perdido el rastro de algunas recetas que llevan mi nombre porque las he modificado sustanciosamente y porque no tengo la ficha ni el recuerdo de su lugar de procedencia. Cuando tengo la certeza de su origen así lo reconozco, como en los casos de doña Anita Gatell Bagué, porque doña Patria Tió me prestó su libro **Cocinar cantando** y de doña Ana Angélica Sifre, porque su nieta Vangie Vallés, compañera de estudios de México, me dejó copiar algunas de las recetas de su libro **Platos exquisitos internacionales**. Creo que ambos libros merecen una reedición.

De esta manera, mi libro rescata del olvido una tradición culinaria muy rica y a algunos de sus hacedores anónimos. Muchas de las recetas están transcritas según me las dictaron; por ello el libro carece de la meticulosidad científica de una maestra extraordinaria como es doña Carmen Aboy Valldejuli. Se trata de un homenaje a estos luchadores de nuestra cultura culinaria y a la hospitalidad que supone el compartir la mesa.

Mi libro es también un texto literario. Creo que la literatura puede entrar también por la cocina. Son dos instancias de la creación artística.

Incluyo algunos poemas de mis libros publicados e inéditos, que tienen relación con la gastronomía y con esos amores que he adobado y mimado desde la estufa. Recorro igualmente al género de la memoria para contar las anécdotas de los afectos y los autores de las recetas.

A un amigo no le gusta el título, por aquello de culi, pero a mí me gusta por la resonancia a libro antiguo.

Es un libro de afectos y placeres, sobre todo del placer de dar y de ser generoso, que es una manera de ver la cocina, de convidar a la hospitalidad y a la conversación. Y a mí me gusta cultivar estos rasgos tan puertorriqueños.

Para mí hay una poesía en la cocina y también una metafísica. Mientras cocino o friego me desconecto del mundo y puedo hacer así mis mejores meditaciones y elucubraciones.

Espero que el libro les guste y disfruten el sabor de todas las comidas que aquí se proponen.

Debo decir que aprendí a cocinar desde muy temprano. No fue por gusto, sino por pura necesidad de sobrevivir. Mi hogar estaba formado por una intelectual y un artista y, ante semejante combinación, alguien tenía que hacerse cargo de la cocina.

Mi madre estaba dedicada a las labores del intelecto y de llevar el país a cuestras, así que la cocina no era lo suyo. Además, desde muy temprano le impusieron el “doña” y todos la veían con tanto respeto que pensó que nunca se iba a casar. De manera que no parecía preocuparle aquello de que el *Amor entra por la cocina*. En definitiva, no fue por la cocina que conquistó a mi padre.

Sé que tomó clases de economía doméstica, como consta en los documentos que aparecen en este libro. Pero de nada le sirvieron, tal vez porque la obligaron a tomarlas en inglés cuando los americanos insistieron en “civilizarnos” a la mala a través de la escuela pública. Eso de que le enseñaran a hacer funche en inglés o guineos fritos debe haberle causado tanta violencia e indignación como para que se rebelara contra el fogón. Su trauma sicológico culinario sospecho que le vino cuando se dio cuenta de que nos suponían salvajes y que tenían que enseñarnos hasta cómo se

monda un guineo. Y para que no crean que me lo invento, transcribo aquí la receta exacta de la página 11 de su libreta: **Fried Bananas.** *2 bananas, 2 tb. lard. Directions. Wash and peel the bananas. Cut it in half cut wise. Light the fire. Heat the lard in the frying pan. Lay in the bananas and souté until a light brown on each side. Serve in the saucer.* ¡Imagínense a un puertorriqueño que no sepa pelar un plátano, nosotros que pelamos hasta la pava! Con razón mi mamá quedó atrofiada para la cocina.

Tampoco la ayudó ser la primera mujer con un Doctorado en Filosofía y Letras. Este hecho espantaba a todos los hombres que creían en la idea de que nosotras debemos ser brutas e ignorantes para que sus pequeños egos sobresalgan. Sin embargo, sé de algunos discípulos que estaban perdidos y locos por ella, pero nunca tuvieron la valentía y el arrojo de ser diferentes y osados y declarársele. Así que casi iba para jamona y virgen cuando apareció mi papá, que sabía cocinar y que pensó en lo pendejos que habían sido los puertorriqueños en desperdiciar semejante joya. Y, por supuesto, enseguida le metió mano. Después nacimos nosotros y tuvimos una infancia relativamente feliz porque en ese momento todavía existían esos seres excepcionales que eran las cocineras. Recuerdo a Reyes y a Brunilda Lazú.

Pero... con la operación **Manos a la Obra** esa institución desapareció y nosotros comenzamos a sufrir, porque la casa se iba a pique como la bolsa de Nueva York en el '29. Ante el sufrimiento de tener que comer unas habichuelas flotando en agua o fregar el reguerete de aceite y de ollas que hacía mi padre cuando freía las papas de la tortilla española o los huevos fritos —que eran casi el menú fijo— me decidí a tomar las riendas de la cocina.

No es que mi madre no hiciera sus cosillas, ella también coleccionaba recetas y se esmeraba por reproducirlas lo mejor posible. Recuerdo su delicioso mantecado de vainilla en cubeta de hielo o su sabroso pie de calabaza, golosinas todas, porque era golosa —paladar dulce que yo heredé—. ¡Imagínense, que se tiraba al cuerpo 1/2 galón de mantecado Lady Richmond en dos días! a escondidas de mí que le vigilaba el colesterol. Estos intentos de arte cisoria me causan cierta tristeza al recordarlos porque sé que mi madre se esforzaba en perfeccionar una

zona de su existencia que le resultaba tan insuperable como brincar la muralla China en una carrera de obstáculos.

Como los dulces le encantaban y los que confeccionaba con tanto esfuerzo me sabían a gloria, recibí esta herencia dulcera que me ha traído algunos percances pero también muchos placeres y no del paladar exclusivamente. En mi libro abundan los dulces y los que han probado mi cocina saben que los sé hacer de maravilla.

Pues bien, cuando estuve en México sufría. Hay pastelerías y panaderías en cada esquina. Cada vez que pasaba frente a ellas empezaba a salivar y me daba una temblequera que casi rayaba en escalofrío. Si el escaparate era de una chocolatería, ni les cuento, la reacción era casi orgásmica. Tenía que hacer ejercicios de faquir para resistir la tentación y no ponerme como una vaca. Estuve buscando un hipnotizador que me hipnotizara contra los carbohidratos, los simples y refinados que se usan para los dulces, bizcochos, galletitas, tartaletas, pies, panes, todo. Todo lo que se hace con harina y azúcar. Mi sangre carabalí por ahí debe venir: la caña me atrae, me seduce, me hace harina. Por supuesto, no conseguí hipnotizador. ¡Suerte que tenía marido en ese tiempo! Pero los temblores seguían y se me mezclaron con los temblores que pasé en México, edificios como tembleques, como gelatinas de todos los colores que se nos caían encima. En fin, opté por comerme un Garibaldi a la semana. El Garibaldi es un bizcochito —de la repostería El Globo— cubierto de mermelada y grajea que en México le dicen, imagínense: ¡¡chochitos!! y con esto saciaba mi hambre dulcera hasta la próxima semana.

Esto del dulce es tan obsesivo en mí, que cuando voy a un restorán lo primero que miro en la carta son los postres. Escojo el menú en función del postre.

Como les digo, la afición al dulce debe venirme de algún ancestro de la mulata Antilla que dice Palés, porque de mi mamá no lo mamé. Ella no produjo leche. Casi me muero de desnutrición ante sus acojinadas pero secas tetas, rebajé las 9 libras y media que pesé al nacer cuando mi mamá tenía 42 años. Por fin al médico se le ocurrió decir: ¡Pero Señora, déle el bibí! Y me quedé tomando bibí hasta los seis años. Bibí con Kresto y burbujitas que hacía mientras me deleitaba con ese sonidito y leía los comics de la pequeña Lulú y la bruja Agata.

También me iba al kiosko de doña Vicenta, la mamá de don Cico, el piragüero, en el Barrio Blondet a comprar leche de cabra, limbers y galletitas emparedadas. Gracias a doña Vicenta cultivaba mi diente dulce y me aventuraba a explorar territorios nuevos fuera de las fronteras hogareñas. Su kiosko me atraía por lo dulce. Con estas escapadas me emancipaba de la vigilancia familiar y crecía mi amor por la independencia y los viajes. (Walter Mercado diría que se deben a mi sagitarianismo.) Me le escapaba a mis padres y no daba cuenta de donde andaba, esto cuando tenía seis años. A veces me montaba en las teresinas con mi hermano Paco, en la vía del tren que pasaba por detrás de la casa en Río Piedras. Otras veces me iba a casa de mis compañeros de clase, hasta que un día me buscó la policía porque mis desesperados padres no daban conmigo ni en casa de Celia ni de Raquelín Echandi. Después del soberano regaño, tuve que ajustarme un poco. Para estar más cerca de la casa, monté mi propio kiosko con mi hermano, emulando el de doña Vicenta. Nos situábamos frente a Sociales viejo y le vendíamos Kool Aid a los estudiantes. También nos disfrazábamos con unos disfraces que mi mamá guardaba en el garage, en latas de galletas Keebler color verde, y nos colábamos en los bailes de carnaval de la U. P. R. que daban en el Carlota Matienzo, muy cerca de la casa. Con los disfraces que se arrastraban por el suelo de lo grande y largos que nos quedaban, merodeábamos por las mesas de los entremeses y arrasábamos con ellas. Me imagino que seríamos el hazmerreír de la fiesta: ¡qué harán estos piojos enanos por ahí! Pero, a mí qué me importaba la risa de los estudiantes, si al fin y al cabo estaba allí adelantada a mi tiempo y sin chaperona en mis primeras salidas nocturnas.

También tuve una época en que odié la comida, pero la resolví con dulces. Eso fue cuando mi madre creyó que estaba demasiado salvaje. Yo capitaneaba la “ganga” de las nenas de la Escuela Modelo que se entraba a pedrá limpia con la de Freddy Schroder y Humbertito Cintrón. Pese a ello siempre me escogían de virgen María o de reina de los corazones. Hasta actué de mamá del niño de pan de jengibre que era Fernan Agrait y estaba enamorado de mí en kindergarden.

Mi mamá estaba preocupada y mi papá se hacía de la vista larga por no querer bregar conmigo. ¿Qué hacer con una niña indómita y, para

colmo, con un serio problema de no tener pelos en la lengua? Figúrense, que un día vino un cura Dominicó a la casa, de los tantos que consultaban a la teóloga de mi madre. Era rubio y de ojos azules. Como Chelo acababa de nacer, y era canísima y de ojos azules, delante del cura tuve la osadía de preguntarle a mi mamá si ése era el papá de Chelo. Pero no crean que yo era tan salvaje. Desde pequeña fui culta y muy aficionada al cine. Tanto, que otro día vino otro dominico de nariz muy larga y le pregunté a mi mamá, delante del buen señor, si él era Cyrano.

Comprenderán que mi mamá, en efecto, pensaba que yo era salvaje, por lo que decidió cristianizarme y mandarme al Colegio de Las Madres. Sólo estuve un año, porque gracias a que el médico dijo: “sáquela de ese colegio que se va a morir” pude salir de aquel infierno a vivir nuevamente las delicias del pecado original.

El médico dijo la verdad: me iba a morir literalmente porque no comía. Detestaba el colegio —sólo de niñas y ni un sólo varón—, me rejodían los llamados modales de la mesa y los dos tenedores, odiaba aquella comida y la nariz pará de las niñas ricas, que yo no entendía para nada, porque mi madre era una simple maestra asalariada y mi padre un desempleado ocasional.

Lo cierto es que no comía; entonces me dejaban frente al plato repleto de aquel menú horroroso que yo detestaba con una monja guardiana que me vigilaba hasta que me engullera el último petit pois.

Allí estaba yo sola en aquella mesa desierta, sola como los muelles en el alba. La única ventaja era que no cogía la primera clase de la tarde, inglés, o faltaba al salón hogar. Pero empezaba a aburrirme de la vigilancia de aquel espantapájaros. Así que ideé una técnica. La blanca servilleta de tela que colocaba graciosamente en mi falda después de sacarla del aro de plata con el número 208 grabado, hacía las veces de estómago cuadrado en el que echaba subrepticamente la comida del plato. Pero si la monja se acercaba y no podía continuar con la operación, no me quedaba más remedio que atragantarme el petit pois. A esa hora, ya la monja estaba harta y me enviaba al salón. Pero antes iba al baño y tiraba por el inodoro el contenido de la servilleta. Si no podía realizar esta evacuación, la servilleta permanecía en el bolsillo de mi uniforme azul, todo el resto

de la tarde. Se imaginarán la peste con que llegaba a la casa. El uniforme se fue despintando con las lavadas diarias. Mi mamá estaba desolada, pensaba que mi condición de salvaje se había acentuado. En realidad, lo que se acentuó fue mi temprana conciencia de la lucha de clases. En definitiva yo no pertenecía a ese mundo de las niñas ricas. Salí del colegio marcada por la conciencia social y la hemoglobina en 40.

Como les dije antes, si no me morí fue por los dulces. Todas las tardes Bruni, la cocinera, me esperaba con un ponche de huevo y jugo de uvas y buñuelos de viento en almíbar. También sobrevivía a pan, mantequilla y leche, —la leche siempre me ha gustado—. Esta vida de presa desnutrida duró algún tiempo. Después empecé a probar la carne, pero la acompañaba con un pedazo de pasta de guayaba y queso

Detestaba comer, detestaba masticar. No entendía cómo era que había que dedicar algunos momentos de la vida para mover estúpidamente la mandíbula y triturar los alimentos.

Pero con el progreso de las Manos a la obra desapareció Brunilda y con ella mis dulces buñuelos y mi infancia despreocupada.

Así, con el cuarto lleno de agua llegué a la cocina.

Pronto mi mamá y mi familia descubrieron que había sido bendecida por el paradójico don de cocinar muy bien, sin probar un bocado. En realidad, de lo que se trataba era de proteger a mi familia del hambre colectiva que se nos venía encima si mami seguía cocinando. Ese don maravilloso no era otra cosa que una temprana inclinación por la poesía.

Sin embargo, en algo me domesticó la cocina porque lo salvaje se transformó en otros modos de aventura y riesgo. Y la cocina me abrió las posibilidades del arte. Creía que no había heredado nada de mi padre pero la invención y la habilidad manual me entraron por la cocina. Nunca tomé las clases de economía doméstica —porque sentía que era como una clase para sepultarnos a las mujeres en el hogar— y sin embargo, estaba más que metida en la cocina. Era algo que se me daba con una gran naturalidad. La cuestión era transformar la cocina en pasión y placer. Reintegrarla como totalidad, como ceremonia de la convivencia, como regalo y ofrenda, como comunicación recíproca. De eso trata el libro que les ofrezco.

La verdad es que por la cocina me han llegado muchas querencias. Por eso comencé a recoger las recetas que recibía de esos afectos. Tengo dos cuadernos y cada receta lleva el nombre de la persona que me la regaló. Algunos de los afectos son familiares, otros surgen de la amistad y algunos de los amores, otros recibidos en los viajes de placer y de estudio. Las recetas que llevan mi nombre son mi regalo para ustedes.

Casi todas las recetas son muy fáciles de hacer, las llamo las *quickies* porque se hacen en un santiamén y se prestan para hacer algo rico en el poco tiempo que nos deja la vida ajorada en que vivimos. El hecho de que proponga unos *quickies* para la cocina no implica en modo alguno que favorezca otros *quickies*. Más bien, mis recetas acortan el tiempo para dejar espacio a otros placeres... como el de la sobremesa. Recuerde que para una buena conversación de sobremesa íntima y provechosa, hay que apagar el televisor. Creo que debemos rescatar nuevamente la costumbre de sentarnos a la mesa y disfrutar plenamente de la celebración del convite.

Funché.

Ind. R.	Large R.
1 lb. cornmeal.	1 c. cornmeal.
$\frac{1}{2}$ t. flour.	1 lb. flour.
$\frac{1}{16}$ t. salt.	$\frac{1}{2}$ t. salt.
1 t. sugar.	$\frac{1}{4}$ c. sugar.
1 lb. cold water.	1 c. cold water.
$\frac{1}{2}$ c. hot water.	3 c. hot ".
1 piece cinamon	1 cinnamon.

I - Measure the cornmeal into the bowl. Add flour, salt and sugar. Add cold water. Add boiling water stirring constantly to prevent lumping. Place mixture in the sauce pan and cook until cornmeal tastes done. Serve.

Aperitivos



Encontré el almíbar de las frutas del trópico,
azúcar, caña brava, cundeamor,
y la sal caribeña de esta tierra caliente
en tu cuerpo mulato, oso mayor.
De tu cuerpo y mi cuerpo hicimos
un lugar en el mundo
con sudores y sangre,
con las bocas unidas
y los bosques de palmas florecidas
en los sexos ardientes
de tu Antilla y la mía.

Carmen Vázquez Arce
Seguiré mi viaje (Inédito)



SANDWICHES DE POLLO

titi Elsa Arce

3 pechugas
1 cebolla
1 pimienta
3 ajos
sal
agua suficiente para cubrir
las pechugas.
8 onzas de queso americano
3 huevos duros
1 barra de margarina
2 cucharadas de mayonesa
el jugo de 2 ajos exprimidos
Pan de sandwich
agua y leche
un paño

Haga un caldo de pollo, con todos los ingredientes de la primera parte. Cueza en una olla tapada hasta que las pechugas estén hechas.

Saque las pechugas, quíteles el pellejo y los huesos. Páselas por un molidor de carne.

Muela también el queso y los huevos duros.

Añada la margarina blanda y mezcle. Si la masa queda muy compacta añada la mayonesa. Exprima los dos ajos y mezcle bien.

Unte generosamente al pan de sandwich. Una vez que tenga preparados los sandwiches, quítele la corteza. Envuelva en un paño húmedo con agua y leche. Guarde en la nevera hasta el momento de servir.

BORONÍAS DE CHAYOTE

Juana Dávila

3 chayotes
2 cucharadas de aceite de oliva
3/4 taza de jamón de cocinar
bien picadito
un poco de sofrito congelado
1 lata de salsa de tomate
sal a gusto
2 huevos batidos

Cocine los chayotes, deshuese, sáquele la carne y corte en trocitos.

En una sartén con el aceite de oliva, sofría los ingredientes, añada la salsa de tomate y guise.

Después que haya secado bastante, añada un poquitín de aceite y los huevos, meneando hasta que se forme una boronía.

Encontré el almíbar de las frutas del trópico,
azúcar, caña brava, cundeamor,
y la sal caribeña de esta tierra caliente
en tu cuerpo mulato, oso mayor.
De tu cuerpo y mi cuerpo hicimos
un lugar en el mundo
con sudores y sangre,
con las bocas unidas
y los bosques de palmas florecidas
en los sexos ardientes
de tu Antilla y la mía.

Carmen Vázquez Arce
Seguiré mi viaje (Inédito)





AGUAS FRESCAS BORIMEX

Fruta de la temporada

(puede usar sandía, melón, mangó, piña, papaya o bolsas de fresas, melocotones, melones, o frutas mixtas congeladas)

1 litro de agua

1 limón exprimido

1 lata de jugo concentrado de
12 onzas

(para combinar con la sandía o las frutas mixtas, utilizo limonada o jugo de piña concentrado Lotus; para el melón, mangó y piña, uso jugo de parcha; para la papaya, fresas y melocotones, uso jugo de piña y guayaba concentrado Lotus)

Escoja la fruta que desee, móndela y quítele las semillas. Ponga en la licuadora con el jugo concentrado y el jugo de limón. Triture. Añada el litro de agua.

El agua fresca es eso: una agüita para refrescarse. No debe ser espesa, sino ligerita. Con un pedazo de la fruta basta. Los mexicanos no le echan el jugo concentrado, eso es añadido mío, porque así elimino el azúcar y además le da un toque boricua. Para el calor es regio. A su familia le encantará.

Estas aguas frescas van en honor a los borimex, que así nos denominamos todos los boricuas que estudiamos en México y queremos mucho a ese país hermano.



No fue fortuito azar, sino designio
festín gozoso,
opíparo banquete de encontrarnos
como anfitriones mutuos del amor
en el voraz apetito de las mieles.
Mi cuerpo fue alimento, manjar,
paz, ambrosía, miel dulce, golosina,
para amansar tu alma carnívora y esquiva,
y ablandar tus defensas,
tus instintos de oso
hacia el feroz deseo de quererme,
mientras yo saciaba mi hambre,
la gula de tenerte cerca de mí, muy cerca.
No fue fortuito azar
sino designio,
llegar de comensales a la mesa
donde tú y yo seríamos el único menú,
la entrada, el entremés, el postre y el café
de este convite al que fuimos invitados
para gozar el tiempo, la hora, el minuto presente
y en larga sobremesa
tuviéramos la audacia de querernos.

Seguiré mi viaje (inédito)



Salsas para el amor

Los moralistas, que son siempre hombres, se ocuparon siempre de las zonas erógenas individuadas por el ojo masculino: los senos, las nalgas, el pubis. Pero nunca se ocuparon de la piel porque no se les pasó por la cabeza que precisamente la piel fuera la zona erógena femenina por excelencia.

Francesco Alberoni, El erotismo

Estoy convencida que uno de los problemas mayores de la pareja es la desigualdad de los tiempos entre el hombre y la mujer. Existe un desconocimiento general del erotismo femenino por parte de las mujeres y de los hombres.

Las mujeres somos más lentas e introspectivas, más verbales. Nuestro erotismo es más táctil, auditivo, olfativo, más cercano a la piel. Mientras que el hombre es más rápido y superficial, más genital y visual y hasta calculador, según lo expresan los personajes de los textos del cubano Senel Paz, porque evita decir y comprometerse, porque pone barreras y murallas.

Sin embargo, esta incompatibilidad puede arreglarse con algunas lecciones culinarias, con creatividad, imaginación y mucha práctica, que es lo que lleva a la perfección.

La desigualdad impide el riesgo que siempre supone la apuesta al amor, a la entrega, a la caricia dulce y al mirar de frente y lento, al juego, al toqueteo y el masaje para que nosotras, las mujeres, nos calentemos y no nos quedemos con las ganas, después que ustedes han dado el último suspiro y nosotras no hemos llegado ni siquiera al primero.

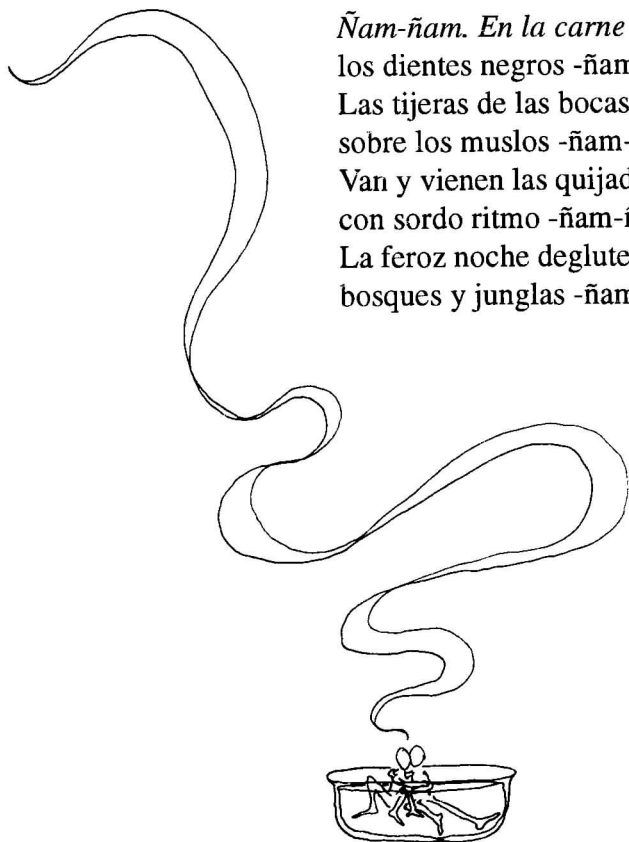
Así que para la ceremonia del amor hay que prepararse, como se prepara un succulento banquete, en el que CONVITE resulta la palabra más exacta. Los preparativos para el convivio son muestra de la atención

amorosa que se le presta a la persona y ese interés se recibe como deseo, como placer, como ternura.

Hay una delectación en la lentitud —definitivamente, no crean que a las mujeres nos gustan los *quickies*— en el cocinarse a fuego lento, mientras nos vamos gozando mutuamente. Entonces, es cuestión de aprender a tocar, y no **El piano** precisamente, sino la carne que supo encontrar el protagonista de la película a través del hoyito por el que sedujo a la muda voluntaria.

Mis salsas sirven para el banquete de los cuerpos y para aderezar algunos postres. Toman su título de un poema de Luis Palés Matos, que habla en el **Tun Tún de pasa y grifería** sobre el triunfo definitivo del mestizaje en nuestras patrias antillanas:

*Ñam-ñam. En la carne blanca
los dientes negros -ñam-ñam.
Las tijeras de las bocas
sobre los muslos -ñam-ñam.
Van y vienen las quijadas
con sordo ritmo -ñam-ñam.
La feroz noche deglute
bosques y junglas -ñam-ñam*





ÑAM ÑAM DE CHOCOLATE

3 cucharadas de cocoa en polvo sosa
1/2 taza de agua
1 taza de chocolates semidulces
(chocolate chips)
1 cucharada de margarina sin sal
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de licor de café

Mezcle en una cacerolita la cocoa y el agua y caliente a fuego lento. Añada los chocolates, la margarina y la vainilla. Permita que los ingredientes se derritan. Añada el licor y menée. Enfríe y esparza por el cuerpo amado.

¡Prepárese para el banquete!

ÑAM ÑAM DE FRAMBUESA

3 cucharadas de jalea de frambuesa
1 cucharada de Grand Marnier
1 taza de jugo de frambuesa ó
1 bolsa de frambuesas congeladas
3 claras + 3 cucharadas de harina
1/2 taza de azúcar
1 cáscara de china
1/4 taza de agua

Saque el jugo de frambuesa en el extractor de jugos, si utiliza frambuesas congeladas (si no tiene extractor, tritúrelas en la licuadora). Ponga el jugo en una olla de baño de María con el agua, la cáscara de china y llévelo a un primer hervor. Retire del fuego directo y coloque la olla en el baño de María.

Bata las claras con la harina y el azúcar hasta que estén cremosas. Añada a la mezcla y ponga a baño María meneando constantemente con cuchara de palo hasta que espese y quede una salsa suave.

Ponga la salsa sobre el cuerpo o sobre frutas o sobre bizcocho de chocolate.

Esta salsa es un poquito amarga, pero no se preocupe, ¡porque la dulzura le viene del abrazo!



ESPAGUETIS CON ESPINACAS

1 1/2 libras de espaguetis
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de cebollas cortaditas
2 dientes de ajo cortaditos
1 paquete de espinacas
congeladas
sal y pimienta a gusto
2 tazas de queso ricotta
2 huevos
3/4 taza de queso parmesano
1/4 taza de perejil fresco

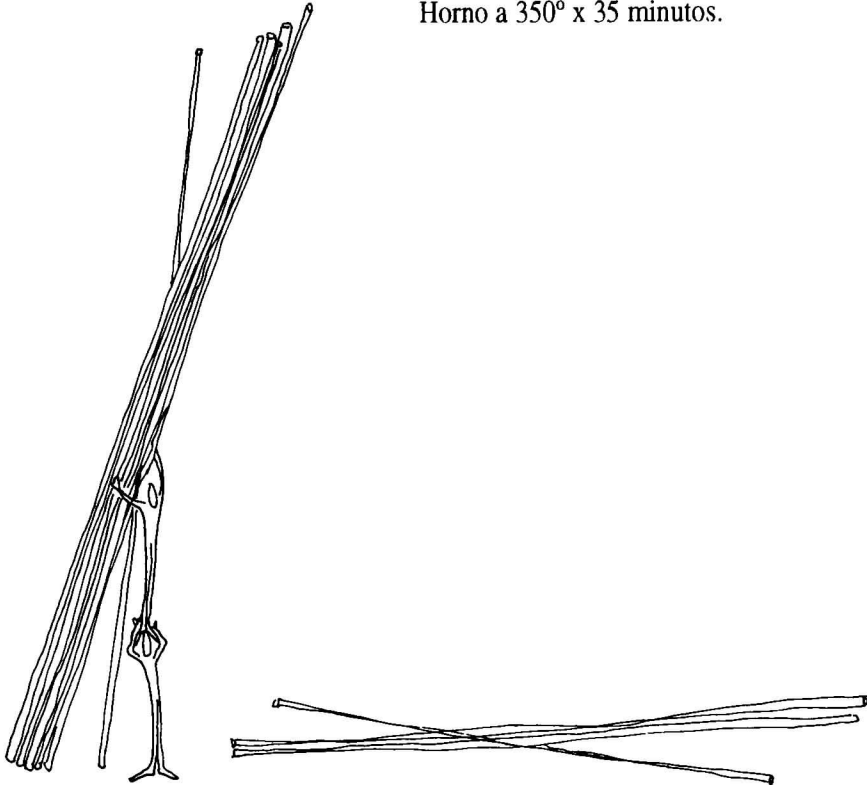
Descongele y escurra las espinacas. Reserve.
Cocine y escurra los espaguetis. Reserve

Sofría en una sartén la cebolla y el ajo en las cucharadas de aceite de oliva. Añada las espinacas, la sal y pimienta. Reserve.

Mezcle el queso Ricotta, el perejil, los huevos y 1/2 taza de queso parmesano. Añada el sofrito de espinacas. Añada los espaguetis cocidos y mezcle bien. Ponga en un molde en-
grasado y échele el resto del queso parmesano por encima.

Hornee tapado con papel de aluminio por 15 minutos, quítele el papel y hornee 20 minutos más, hasta que dore.

Horno a 350° x 35 minutos.



En mis guisos
elaboro la hospitalidad
del hogar como una madriguera suave y delicada
para que descanse tu cuerpo
de oso feroz, blando y tierno.
Aquí construyo la ilusión
de una cotidianidad compartida
en el convite de la mesa y de la cama,
los placeres más simples y sencillos
la felicidad más elemental y grata.
Hoy te invito a la alegría de mis platos
para que me comas en ausencia
y me recrees en la cocina de tu casa.

Cuaderno del oso (inédito)

To
A Camdala



When I from you shall part
Shall leave a strain on ^{each} ^{one's} Heart
I to some far away land shall go
Sleep death sleep as others do
All this and more I have to say
Night is on I must away
With meditation read these lines
Give in them a question ^{Woe find}

H. Marshall Lawson
2nd Lt. Co E. 1st Ky
Vol Mounted Infantry

El secreto de la carne

El secreto de la carne me lo enseñó un uruguayo. Pero, malvados, no crean que de la carne... sino de la que se come con tenedor y cuchillo.

Pues bien, el secreto de la carne me lo enseñó un uruguayo, que llegó por estos lares desde Uruguay, por supuesto. Y tronó contra los adobos criollos nuestros que le “ocultan” el sabor a la carne.

Eso de que un buen adobo le quita el sabor a la carne tuve que modificárselo con mis destrezas culinarias. Porque a ver, ¿qué cosa más sabrosa que un filetito marinado con mucho orégano, sal, pimenta, ajo, aceite y vinagre y después hecho a la sartén con mucha cebollita?

Digo, que el secreto de la carne me lo enseñó un uruguayo, pero aclaro que, de la carne uruguaya, porque el de la carne criolla se lo enseñé yo.

El uruguayo que me enseñó el secreto de la carne, dice que todo está en el corte y en la sartén. Yo creo que también está en el manejo y en la probadita; pero vamos, él tiene razón en eso de lo natural.

Es decir que, usted búsquese un corte de *London broil* o incluso un filete de los buenos, jugosos, espesos, anchos o largos, si se quiere. Pero no babilla ni lomillo, puro filete y déjelo al natural.

Ahora, la sartén es importante. Tiene que ser de hierro. Las consigue en Merino, en la Ferretería de Santurce, y son pesadas y una pejiquera de limpiar, porque se les suelta el hierro. Pero no se preocupen, al contrario, Jane Brody dice que las mujeres debemos cocinar y comer en sartenes de hierro porque nos suplementan la bendita anemia que padecemos las naturales de este país. Aunque la verdad es que no creo que sea por falta de carne, sino por la jodida menstruación.

Lo cierto es que usted pone la sartén al fuego y le esparce un poco de aceite, que distribuirá con una servilleta. Todo es cuestión de que la car-

ne no se pegue. Después que tiene la sartén aceitada la espolvorea con sal. Repito, es a la sartén a la que se le echa la sal en esta primera fase.

Cuando la sartén esté caliente, pone el *London broil* o el filete y lo deja cocinándose hasta que empiece a sangrar. Entonces, espolvorea con sal ese lado de la carne y ahora es que la vira.

La dejará cocinarse hasta el término que a usted o que al otro le guste o hasta que la carne aguante sin quemársele. Entonces estará lista para comerse. Si la acompaña con papas fritas le sabrá a gloria; pero, si está a dieta, con unas hojitas de lechuga romana basta.

Ya verá lo que es esta carne. Indudablemente usted le agarra el sabor natural a la “res” o cosa en latín. Pero no sólo eso, sino que la carne queda tostadita por fuera y blandita por dentro, pues conserva todos sus jugos evitando así que se ponga como suela de zapato.

A propósito de la suela de zapato, permítaseme una anécdota. Como ustedes saben, yo soy hija de una intelectual y, como les decía en el prólogo, esto fue lo que me indujo a aprender a cocinar. No crean que la cocina es nada intelectual, sino que es un arte, sobre todo un arte de sobrevivencia. Baste contar el día en que dejé preparado un rosbif y me fui para la universidad, cuando estudiaba el bachillerato. Le dejé la carne encargada a mi madre. Ustedes saben que el rosbif viene amarrado, y yo lo dejé todo adobado y listo para meter al horno. Le dije a mi madre, — mira mami, ponte el rosbif como a las 9:30 porque, por peso tiene que estar como tres horas en el horno. Y me fui para la Universidad. Cuando regresé, porque en mi casa comíamos en mesa y todos juntos a la hora del convivio, muerta de hambre y mi familia esperando por la carne, voy y abro el horno y qué me encuentro. ¡Pues el rosbif! Sí, el rosbif desenrollado, cortado en filetitos y con las tres horas de haberse horneado. Claro aquello era literalmente una suela de zapato. Ahora ustedes comprenderán por qué escribo un libro de cocina.

Por cierto, que pensándolo bien, casi todas las recetas de carnes me las han dado los amores, aunque aquí incluyo sólo algunas por aquello de la discreción. Ahora bien, yo siempre las modifico... Porque... ¡No vayan ustedes a creerse eso de la pasividad de las mujeres! Como les dije, el secreto de la carne es hacerla en una sartén de Merino...



¡Cuántos guisos hicimos
en pucheros de estrellas!
Adobamos los besos,
salteamos sonrisas en sartenes de hierro
y nos miramos.
¡Cuántos hervores dimos!

Con mi arte cisoría,
meché tu carne hermosa ;
la estofé de ciruelas
y ¡qué pollo quedaste!
con tu piel de melaza.

Maestra cocinera,
me rebocé completa en tu sudor,
y en la parrilla ardiente
asamos los deseos y los sueños
y con lumbre de la estrella de Belén
nos regalamos, en esa Navidad tan cierta,
las ganas de querernos.

Seguiré mi viaje (inédito)

La derrota del holandés

Teun A. van Dijk siempre trató de descifrar mi teoría sobre la derrota del imperialismo holandés en Puerto Rico con su sabias herramientas del análisis del discurso. Al fin entendió que no fueron los heroicos sanjuaneros quienes en el 1625 derrotaron a los holandeses, sino la acción poderosa de las manos de las puertorriqueñas. Tuve que invitarlo a comer para que comprendiera mi teoría.

Sí, fue el ingenio de nuestras mujeres el que venció al holandés. Hicieron un rotito en la parte superior del queso de bola, que nos llegaba de Holanda y se repartía en las compras del Mantengo, y por ahí iban sacándole el jugo, extrayendo con una cuchara pedazos de esa Holanda imperial que echaban abajo dentro del café del desayuno. De ahí que haya un holandés dentro de cada uno de nosotros, por lo que eso de la Abuela es un poquito más complicado.

(De todas formas si usted, como miembro de la llamada postmodernidad, no ha probado ese queso derretido en el café acompañado de galletas de soda, está en la luna de Valencia).

Poco a poco con gracia lenta y seductora, iban ahuecando el queso por lo que el proceso podía durar algún tiempo antes de que estuviera listo para rellenar y perdido para siempre su nórdico origen.

Quando no comían por el rotito, utilizaban los pedazos extraídos para hacer sorullitos de maíz. En Puerto Rico se hacen dos tipos: el saladito con queso de bola y el dulcecito con queso velveeta. Doy la receta de ambos para beneficio de los olvidadizos de esta tradición heroica.

Sorullitos de maíz (saladitos)

1 1/2 taza de harina de maíz

2 tazas de agua

1 1/4 cucharadita de sal

1 taza queso de bola rallado

Hierva el agua. Retire del fuego y agregue la sal y la harina de maíz. Mezcle y cocine a fuego moderado moviendo continuamente hasta que se desprege de los lados. Retire del fuego, añádale el queso y mezcle bien. Forme los sorullitos y fríalos en manteca o aceite abundante y bien caliente.

Sorullos de maíz (dulzones)

1 1/2 taza de harina de maíz

2 tazas de agua

1 1/4 cucharadita de sal

2 cucharadas de harina de trigo

4 cucharadas de azúcar

2 huevos

1/2 taza de leche

1 cucharaditas de polvo de hornear

2 cucharadas de mantequilla

Trocitos de queso Velveeta

Hierva el agua. Retire del fuego y agregue la sal, la harina de maíz y de trigo y el polvo de hornear. Mezcle y cocine a fuego moderado moviendo continuamente hasta que se desprege de los lados. Retire del fuego. Deje enfriar un poco.

Bata la mantequilla y el azúcar, añada los huevos y la leche. Añada a la harina de maíz y mezcle bien. Forme los sorullitos, haga un huequito en el centro con el dedo. Métale dentro un trocito de queso Velveeta y cierre. Fríalos en manteca o aceite abundante bien caliente. También puede hacerlos al horno.

Bueno, como quien dice “por la cocina” las boricuas acabaron con el invasor holandés.

Las bolas de los quesos perdieron su nación por el rotito, apuertorriqueñizándose, haciéndose nuestras en ese matrimonio entre el queso y el pollo cuyo guiso se engendra en el interior de una barriga descolorada y amulata por las extraordinarias manos negras de Higinia, la maga de Maunabo.

Envuelto en hoja de plátano como en frisita delicada, para recibir la mancha del bautismo, el queso de bola se quedó entre nosotros para sus múltiples e insospechados usos culinarios. De esta manera, los que una vez temieron a que los cogiera el holandés, decidieron meterle mano al holandés; así como también le metieron mano al pavo de *Thanksgiving*.

Teun van Dijk firmó las capitulaciones y la paz a nombre de Balduino Enrico, la noche que probó en mi casa el queso relleno y le otorgó a Higinia el nombramiento póstumo de Adelantada de la Compañía Holandesa de las Indias Occidentales.





Los camarones al jengibre *de Mercedes López Baralt*

La receta de los camarones me la dió mi queridísima amiga y colega Merce López Baralt cuando la amenacé con poner alguna historia de sus aventuras culinarias en mi libro de cocina.

Resulta que Mercedes y yo fuimos de esas mujeres emancipadas que nos mudamos al Condominio El Monte, anteayer. Como buenas vecinas y amigas nos convidábamos a cenar.

Valga decir que yo siempre me lucía con el arroz con pollo y tostones que a mi querida amiga tanto le gusta, pero cuando ella me invitaba a comer, la cosa era distinta.

Porque Merce, que ya saben ustedes lo chulito que habla y lo zalamera y coqueta que es con todo el mundo, me llamaba por teléfono y me decía:

—¡Carmenchu, vente para casa que tengo una exquisitez que es una maravilla! y además, aquí están Tutso y Conejo Cuco esperándote.

(Aclaro que Tutso y Conejo Cuco son los gatos de la colección de la profe que, al igual que los amigos María Mercedes Dalmau y José Juan Beauchamp, recoge gatos a diestra y siniestra. Su última adquisición se llama Amarello. Sobre los nombres estrambóticos de los gatos de estos amigos podría escribir un largo tratado).

Presta y diligente, sabiendo que ese día no tenía que cocinar, aterrizaba en el apartamento de la Merce que allí estaba cocinando. Pero no, ¡no hay que asombrarse! ... el asombro también pasó de moda. La maravilla de las maravillas que me había prometido en el teléfono, no era otra cosa que una exquisita latita de espaguetis de Chef BoyarDee.

Sobre ese lado oscuro de la incompetencia culinaria, era que Mercedes no quería que les hablara y por eso me dió esta receta de camarones que transcribo tal cual.

Déjenme decirles que después de anteayer Mercedes se fue a estudiar a Cornell y no sé qué pasó allá, pero entre antropología y antropología aprendió a cocinar. Dudo que hayan sido las enseñanzas de Guamán Poma de Ayala. Lo cierto es que regresó con un *expertise* culinario que me dejó atónita y un juego de ollas de calphalon negro precioso que exhibe oronda en la cocina de su apartamento.

Ahora bien, cuando vaya a casa de la Merce y lo inviten a comer pavo, asegúrese de que ha lavado la olla porque es el lugar favorito que escoge Conejo Cuco para dormir.



CAMARONES AL JENGIBRE

Mercedes López Baralt

Camarones frescos

salsa soya

1 diente de ajo

jengibre en polvo

jengibre fresco

Se consiguen camarones tamaño jumbo-jet.

Se marinan durante cuatro horas en una salsa de soya con ajo fresco y polvo de jengibre. Todo machacado hasta formar una pastita. Los camarones deben reposar en esta salsa para que agarren el sabor de los dioses.

Se pelan y limpian. En una sartén, se calienta un poco de aceite de oliva y se sofríen rodajas de jengibre fresco, al que se le ha quitado la cáscara. Cuando el jengibre esté doradito y el aroma inunde la casa, se fríen los camarones, vuelta y vuelta. Los camarones no deben sobre cocinarse porque se resecan y se ponen duros... y ese no es el propósito.

Sírvalos como entremés con todo y jengibre y los convidados caerán muertos de placer, sobre todo si se trata de un *pas de deux*.

Servidos con un buen vino blanco helado, aumentan el fósforo y se transforman en tremendo afrodisíaco para una noche de tête a tête.



Si hubieras conservado tu constancia,
te habría descubierto
¡cuántas las delicias cotidianas!
porque no hay cocinera más golosa
cuando de preparar guisos se trata
ni camarera más exquisita para adobar la cama.

Mis manos tienen la magia y la destreza
necesarias
para amasar tu pan
en mi horno encendido al roce de tus ojos.

El olor de la leche en la mañana sube y baja
y se desborda en mi olla.
Exprimo jugos deliciosos con mi cuerpo
y el desayuno
es mi mejor ofrecimiento.
¡Qué diré del almuerzo y de la cena!

Podría despertarte en la alborada
con toque delicado
para que montaras a caballo tus sueños
de oso mañanero desnudando mi miel.

¡Cuánto amor te nutriría!
si libre de temores, del susto y del recelo de entregarte,
me hubieras recibido.
Seríamos maestros de cocina,
la fragua de Vulcano
para atizar los días en el fuego dulce
de la compañía.

Cuaderno del oso (inédito)



EMPANADA GALLEGA

Compi

Aceite de oliva para sofreír
los ingredientes

1 libra de tomates

1 libra de cebollas

1/2 libra de pimientos verdes

2 libras de filete de bacalao
sin espinas

2 libras de masa de pan sin hornear
(puede comprarla en las
panaderías) o puede usar la
siguiente receta :

masa de dos tapas

3 tazas de harina

1 cucharadita de sal

2 cucharaditas de polvo de hornear

1 taza de manteca vegetal

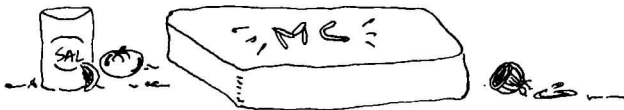
1/2 taza de agua helada

Se amortigua cada ingrediente por separado en un poco de aceite. Se unen, mezclando muy bien. Se vierte el relleno en el molde cubierto con la masa de pan. Se tapa con la masa restante y se le unta un huevo batido con azúcar a la masa de arriba para que dore. Haga unas cortaduras pequeñas a la masa.

Horno 375° x hora y media.

Compi era la manera cariñosa conque mi madre nombraba a mi padre, Francisco Vázquez Díaz y así acortaba su largo seudónimo de escultor. Mi papá había escogido como nombre artístico el topónimo Compostela, en recuerdo de su ciudad natal y además, porque había en España otros dos artistas con el apellido Vázquez Díaz.

Mi papá cocinaba algunas cosas, todas muy ricas y bien sazonadas porque le encantaba la sal. Mi único reparo era el reguerete que formaba cada vez que se metía en la cocina pues luego me tocaba recoger y limpiar.



La yerba de los burros

Mucho antes de que Gabriel García Márquez escribiera su primera novela, mi padre ya se había anticipado al personaje del Doctor en *La hojarasca*. No porque comiera la *yerba que comen los burros*, que escandalizó a la pobre y sofisticada Adelaida; sino todo lo contrario, porque se negaba a comer las alegadas yerbas que le servía mi madre para que tuviera una dieta balanceada. Mi padre se negaba tenazmente a comer ensaladas frescas, ni siquiera la suave lechuguita del país. Mi madre sufría con esta terquedad de gallego saudádico instalado en el elogio permanente de la papa. Yo también sufría en ocasiones porque las pasaba negras con su impertinencia gastronómica.

Recuerdo que una vez lo acompañé a Ponce donde trabajaba en el busto del padre de don Luis Ferré. Doña Lorencita muy amable, le regaló su hospitalidad con un exquisito almuerzo entre cuyos platos presentó una exótica ensalada de la cual sólo recuerdo los palmitos, por el escándalo imprevisto que formó mi padre.

Aparte de negarse a probar esas yerbas que alegadamente sólo comían los bárbaros de esta ínsula que imitaban las costumbres importadas del insípido paladar del Norte -yo tragaba gordo porque, aunque niña, me daba cuenta de que mentaba la sogá en casa del ahorcado- que no sólo se comían la vaca sino que la acompañaban, para remate, de la misma yerba que la vaca había comido... Aquí lo interrumpió doña Lorencita tratando de desviar la perorata y hacer esa labor conciliadora que nos cae a las mujeres cuando la cosa se pone color de hormiga brava y creemos que debemos convertirnos en paloma de la paz. Fue así que le dijo: -pero Compostela, al menos pruebe el palmito que le hicimos traer expresamente para usted. ¡Aquí fue aquello! Bastó que mi padre preguntara de dónde sacaban el palmito y qué cosa era, para que se armara la grande. Ingenuamente nos explicó que era el cogollo de una palma que por allí

crecía y que había hecho cortar para el agasajo. Digo, ingenuamente, porque no sabía en la que se metía con esa explicación que hubiera homenajear al paladar más delicado, sino fuera porque el de mi papá era de plástico. La indignación de mi padre fue en ascenso: —¡Cómo era posible que se hubiera atrevido a mandar a matar una palma! Por ahí siguió la defensa de los árboles, la condena de la deforestación y otros alegatos que no recuerdo porque la vergüenza me consumía. Sin embargo, no podía negar el orgullo de saberme hija de un ecologista tan vehementemente, mucho antes de que el barco de Greenpeace nos visitara. Por otro lado, pensé que la acusación de *asesinar la palma* apuntaba hacia alguna metáfora, alegoría o símbolo con el que mi padre iniciaba su carrera de poeta, imitando a aquellos que cantan al coquí, a la palma y al flamboyán y nada tenía que ver con la predicción del futuro.

Las gracias de mi padre no terminaron en Ponce, crecieron en la misma medida que yo me hacía mujer y comprendía que su esperpéntico sentido del humor venía empacado en su origen gallego.

Nuestro querido, entrañable y fiel amigo don José Ferrer Canales sabe de estos asuntos. Ferrer es un caballero generoso y flaquísimo, por añadidura. Generoso al extremo de invitar a medio Departamento de Estudios Hispánicos a almorzar al Zipperle's. Y como era amigo de mi padre, tenía la osadía de incluirlo entre los académicos. Debo decir que en esas ocasiones el anfitrión era el único que no comía; porque Ferrer emula permanentemente los ayunos de su maestro Gandhi. Mi papá, que era un pícaro, aprovechaba la ocasión para hacer de las suyas. Sobre el plato vacío de Ferrer colocaba una monumental cápsula de multivitaminas Theragran; o colocaba un petipois, una estría de zanahoria, una papita frita y una tirita de carne, todo arreglado con cuidado sumo desde la perspectiva artística del escultor. Entonces, invitaba a Ferrer, delante de los demás profesores, a engullir el succulento banquete.

No sé cómo le caían a Ferrer las burlas de un hombre que se atrevió a pingüinizar la humanidad y a ridiculizar su filosofía gastronómica. Creo que le aplicaba a Compostela su otra filosofía: la resistencia pacífica; por ello mi padre se libró de unas cuantas galletas. Después me enteré que Ferrer Canales le perdonaba las bromas porque decía que mi padre era un genio: ¡el insigne inventor de la *Nouvelle Cuisine* internacional!



Hoy cociné exquisito en espera de tí
para darte placer por todas partes
y sea la comida, elaborada ceremonia del convivio,
la antesala
de otro banquete más rico y arriesgado
tan lleno de sazones y fluidos
tan repleto de amor y de pasión.

Hoy cociné bien rico,
pero es larga tu ausencia y esta nueva distancia.
Mientras...
sigo mi ceremonia de adobarte,
el rito de invocarte
para que tu abrazo de oso
se meta entre mis guisos
y saboree tu recuerdo
como si estuvieras aquí, amándome
en esta madriguera que te espera.

Cuaderno del oso (inédito)

Las barrigas de vieja o los prejuicios culinarios

Las tortitas de calabaza son un delicioso acompañamiento de la mesa puertorriqueña. Expresan un delicado gusto por mezclar lo dulce y salado en nuestra cocina. Estas tortitas, al igual que los plátanos en almíbar, pueden encontrarse al lado de un buen bisté lo mismo que de bacalao o de pollo. La mezcla agridulce se transforma en la síntesis de la antítesis y revela una cierta inclinación al diente dulce que habita en todos nosotros.

Las tortitas de calabaza adquieren diferentes nombres en las regiones de la isla. En San Germán, por ejemplo, las llaman *barrigas de vieja*. La presencia de este fenómeno lingüístico me permite una reflexión sobre los prejuicios culturales que se manifiestan a través del lenguaje.

Cuando estudiaba en México hice un trabajo al respecto sobre el plátano. Resulta que para los mexicanos los plátanos tienen un único género: ¡el macho!

A los plátanos se les llama allá *plátanos machos*. Por eso, cuando iba al mercado en busca de plátanos maduros o amarillos o verdes, como decimos acá, nunca daba con ellos. Fue entonces que me enteré que los plátanos tenían un carácter simbólico y eran expresión de ciertos aspectos de la cultura mexicana. El adjetivo *macho* construye la metáfora y pretende elevar a mito el tamaño y la potencia de los machos mexicanos que se concretiza en la forma del vegetal. Lo que me parecía extraño era que los galanes del cine como Jorge Negrete, Pedro Infante y el Armendáriz no comieran plátanos en las películas como hacía Popeye con las espinacas.

En mi presentación, decía que nosotros describíamos al vegetal con adjetivos referentes al proceso de maduración: verdes o maduros. Pero también teníamos otros casos en los que ocurría una personificación con estructura parecida a la mexicana. Así, a lo que ellos llaman *dominicos*,

nosotros decimos *guineítos niños* utilizando una redundancia. Yo quería reiterar la hipótesis de que la cultura culinaria puertorriqueña se expresaba por medio de un lenguaje descriptivo y no valorativo como en el caso del plátano macho. Todo iba bien en mi conferencia hasta que a un compañero puertorriqueño se le ocurrió alzar la mano y dar al traste con mi hipótesis al recordarme el *rompeculo*, este impertinente *guineo colorado* que venía a romper mi esquema. Igualmente recordó las dichas *barrigas de vieja* que había probado en mi casa con el nombre de *tortitas de calabaza*.

El profesor se sintió reivindicado y libre de la acusación implícita de mi argumento con respecto a la carga machista de la cultura mexicana y me obligó a ampliar el texto con las *barrigas de vieja* para mostrarle a mis discípulos que los puertorriqueños pecábamos de lo mismo.

Tuve que admitir que la denominación *barrigas de vieja* indica cierto misoginismo y desprecio por parte de los sangermeños hacia la mujer mayor; y revela que la viejura es atribuida esencialmente a las mujeres como si los espejos del tiempo no existieran a los ojos de los hombres. Aparentemente, somos nosotras las únicas que envejecemos mientras los hombres, por obra y gracia del Espíritu Santo, permanecen jovencísimos e inmortales.

Me amparé, sin embargo, en el argumento de que esta ideología va mucho más lejos que el pueblo de San Germán. Para mí era necesario crearme el cuento de que como sociedad habíamos progresado y nos habíamos despojado de lastres machistas. ¡Nju! Añadí que sostiene a toda la industria cosmética y a Michael Jackson, quien parece creer que meterse en un pulmón de oxígeno y hablar como niño inocente lo va a estacionar perennemente en el *parking* de la niñez imberbe.

Las *barrigas de vieja* nos señalan cultural y genéricamente, terminé diciendo. Pero en realidad, ninguna barrigota es bella, menos aún las panzas protuberantes de tantísimos varones puertorriqueños obesos que compiten con las de otras tantas mujeres que deambulan presas de las fajas por las columnas sociales de los *Beautiful people* en los periódicos del país.

Finalmente, metí algo de sicología y antropología —que tanto gusta a los mexicanos— y el profesor quedó satisfecho. Dije que nombrar la

barriga y ponerla en el centro del universo culinario apunta a un miedo ancestral que tiene que ver más con la fertilidad y la tierra, con el don mágico de hacer crecer la vida y propagar la especie, que con la vejez. Llamar de manera despectiva a una simple tortita, parecería ser la dulce venganza de quien carece del poder de parir. Así, muchas de las barrigas de *vieja* no son otra cosa sino las cicatrices de una vida fecunda y productiva; mientras que otras indican indolencia y glotonería. (De todas formas, eso de las barrigas comienza a ser cosa del pasado desde que se instauró la fiebre de los aeróbicos, máquinas, dietas y cirugías).

Las *barrigas de vieja* de San Germán, el *rompeculo* y los *plátanos machos* de México pasarán al catálogo de los nombres inútiles cuando reconozcamos y apreciemos los plátanos, guineos y calabazas por lo que son.

Por lo pronto, habrá que decir que la sabiduría tiene que ver con el tiempo porque no en balde saben más el diablo y la gallina.

Postres



El bizcocho de Yvonne

La primera receta que coleccioné y con la que inicié mi cuaderno de cocina me la dió mi amiga Yvonne Shepard cuando estábamos en octavo grado.

Nos conocimos en el Colegio Espíritu Santo después que me sacaron del Colegio de las Madres y mamá insistió en domesticarme por la vía de la religión.

Yvonne era la muchacha más alta de la clase y la más inteligente. En aquellos tiempos en los que empezábamos apenas a estirar y a moldearnos, su estatura era hiperbólica. Nos preguntábamos si doña Olga, la mamá de Yvonne, había descubierto la fórmula mágica con la que Jonathan Swift alimentó a Gulliver.

Yvonne no era sólo la muchacha más alta sino que era más alta que cualquier muchacho de la clase y aún de los otros grados. La veíamos sobresalir en todo, de manera que no había forma de que se nos perdiera en el patio. Yvonne aprovechó bien su estatura que, naturalmente, se convirtió en metáfora de su vida porque no sólo nos pasaba a todos sino que sobresalió en todo: ¡hasta fue presidenta del Consejo de Estudiantes!

Nosotras sabíamos que había llegado hasta allí por sus dotes de líder, pero sospechábamos que los muchachos le habían dejado el campo libre por un secreto temor a su estatura.

Estoy segura de que si Yvonne hubiera querido, habría sido contratada como la primera mujer en un equipo masculino de baloncesto puertorriqueño. Pero a Yvonne lo que le gustaba era el volleyball y.... también los dulces. Por eso nada más, nos llevábamos muy bien.

Cuando me cambié a la High de la Universidad perdí el rastro de Yvonne. Hasta hace unos meses, que me dió con recordarla.

Bruja yo, me puse a pensar un buen día:

—Bueno, y ¿qué será de la vida de Yvonne Shepard?
mientras pasaba las páginas del **Nuevo Día**.

¡¡Sorpresa!! Tal como mis sentidos extrasensoriales y brujeriles me la habían traído a la memoria, allí frente a mí, en una de las páginas del **Nuevo Día**, estaba Yvonne: Yvonne Shepard, retratada de lo vivo a lo pintado nada menos que como la Presidenta de la compañía ATT de Puerto Rico.

¡No podía creerlo! Era como si mi pregunta “qué será de la vida de Yvonne” constituyera el conjuro para hacerla presente nuevamente en mi vida.

Sí, allí estaba Yvonne. Otra vez había llegado bien alto. Sólo que ahora su estatura no nos parecía tan exagerada e hiperbólica como cuando la mirábamos desde nuestros cuerpos de adolescentes subdesarrollados.

Yvonne ejerció su cargo de Presidenta de ATT con el dinamismo y entusiasmo que la caracterizan, se integró rápidamente a las actividades del país, del que se había ausentado para radicar en los Estados Unidos. Gracias a otra amiga de la infancia, Sonia Roure, una de las gemelas del Espíritu Santo, conseguí su teléfono directo.

Invité a Yvonne a una de las representaciones de **Quíntuples** y, al igual que yo, quedó enamorada de la obra de Luis Rafael Sánchez y enloquecida con las actuaciones de Idalia Pérez Garay y José Félix Gómez. La amistad se reanudó y empatamos el tiempo de la ausencia con el de la presencia.

Lo que Yvonne no sabe es que fui yo quien la traje; que su regreso estaba previsto justo desde el momento en que me dió por pensar en ella.

La receta del delicioso bizcocho de Yvonne va aquí no sólo como la receta que inicia mi colección, sino como homenaje a la amistad y como bizcocho para celebrar todos los cumpleaños con los que las mujeres puertorriqueñas nos ponemos mejores cada día.

¡Celebremos el añejamiento! como buen ron del trópico, porque estamos y somos tremendas y, mientras más sabias, mejores chulerías confeccionamos...



BIZCOCHO

Yvonne Shepard

2 tazas de harina bien cernidas
2 tazas de azúcar
8 huevos
1/2 libra de mantequilla
1 cucharadita de polvo de hornear
1/4 cucharadita de sal
1 limón rallado

Azucarado espumoso
4 claras batidas a punto de nieve
1 1/4 taza de azúcar
1/2 taza de agua
1 cáscara de limón

Bata las yemas con el azúcar hasta que queden blancas y las claras a punto de nieve. Mézclelas. Añada la harina, el polvo de hornear y la sal. Mézclelo bien. Añada poco a poco la mantequilla, que ha sido derretida y enfriada y la ralladura de limón. Vierta en un molde circular con tubo en el centro. Póngalo al horno durante una hora.

Haga un almíbar hasta el punto de que pase la prueba del agua: coja un poco del almíbar en una cucharita y viértalo a distancia en una taza de agua al tiempo; si se forman como unos hilitos, estará listo. Retire del fuego y enfríe un poco mientras bate las claras. Añada poco a poco el almíbar sin la cáscara de limón mientras sigue batiendo las claras. Le quedará un azucarado esponjocito. En este momento puede añadirle el color que desee. Espárzalo por el bizcocho y luego adorne con grajeas de colores.

Este bizcocho es muy sabroso y sirve como un tremendo bizcocho de cumpleaños.

Horno a 350° x 60 minutos.



En tí, ahora Mulato
recorro y repaso con mi lengua
el tibio mar de las Antillas
exudando mieles
de profundo orgasmo
en el menéalo rítmico.
Encuentro en tí, Mulato,
la dulce paz, la azúcar derretida,
en largas oleadas de caricias,
viviendo el sol, la claridad, la isla
entre tus brazos.
¿Será este ancho amanecer
un largo día?
¿O serás como la otra Filí, la palesiana,
una Filí Melé huída y abolida?
En tí, ahora Mulato
siento la dulce fábrica y la vida
y quiero retenerte aquí, a mi lado
porque te amo y no quiero perderte todavía
—que me gustan tus labios y tu risa—
como el Palés herido en **El Llamado**,
y suplicante en la **Búsqueda asesina**.

Seguiré mi viaje (inédito)

Una heroína de la independencia

Mi tía María Cristina es tremenda cocinera y siempre tuvo un gran sentido del humor, aún cuando mi abuela la llamó antes de casarse con mi tío Fafín para darle las instrucciones sobre cómo guisarle las habichuelas. Por suerte mi tía tiene muy buenos cascos y no mandó a mi abuela Carmela y a su futuro a freír espárragos.

Pero este incidente, gracioso para mi querida tía, ha dado pie para formular mi teoría sobre la terrible dependencia de los varones puertorriqueños y las madres puertorriqueñas. Llamo a esta situación pavorosa, el **síndrome de las habichuelitas**, que explico en mis clases de español.

Definitivamente la dependencia es un mal que habita principalmente en los varones de esta tierra y en sus madres y creo que está bastante generalizado. Esta sociedad secreta y complicada, formada por esta pareja emocionalmente incestuosa, hace crisis a la hora de madurar, de independizarse y asumir la vida adulta, de establecer compromisos amorosos.

¡Cuántos cuentos he oído al respecto! Que si “mami hace las habichuelitas mejor que tú”; que si “mami me da mejores sobos”; que si “mami me comprende”; que si “mami no me exige”; que si “mami no me jode la vida”; que si “mami sabe criar los hijos”; que si “mami tenía razón y no debí meterme contigo”; que si “en casa mami lo resolvía todo y papi podía vivir feliz y tranquilo”; que si a “mami no le importaba que papi llegara jendío y tú me vienes con la vaina del happy hour y del viernes social”; que si “tengo que desayunar y lavar la ropa en casa de mami porque a tí te veo los 365 días del año”. Infinidad de excusas, catilinas y caterva de justificaciones para no asumir responsabilidad ante la vida, ante sus semejantes y ante el país.

El síndrome de las habichuelitas se extiende peligrosamente y penetra en mi salón de clase cuando el hijo -y también la hija-, se ausenta a un examen y la madre tiene la osadía de llamarme para decirme que el nene —o la nena— está enfermito y no puede asistir al examen.

Por suerte, mi tía María Cristina tuvo la valentía de poner los puntos sobre las íes, cuando le dijo clarísimamente a mi abuela: “muchas gracias por la receta, doña Carmela, pero yo guiso las habichuelas de otra manera”. Y ahí, se acabó el evento. Mi abuela, que entendió el mensaje, se retiró a sus cuarteles con la lengua en el bolsillo para siempre y dejó que mi tío asumiera su vida.

Tío Fafín fue un esposo ejemplar y trabajador, siempre presente en su hogar, pendiente de su esposa e hijos, y capaz de atornillar cualquier tornillo que se desajustara en la casa, porque como los hombres de Macondo, arreglaba hasta los pececitos de colores.

Mi tía María no sólo se le paró de frente a la abuela sino que ejerció esa profesión sumamente difícil y abstracta que es la disciplina de las matemáticas; por ello merece un monumento como heroína anónima de la Independencia y feminista adelantada.



El gâteau de Felicie

En toda familia existen secretos. Secretos que se van colando a voces lentas hasta que finalmente se hacen secretos a viva voz. En mi familia, como en todas las otras, existen secretos.

La familia española, la de mi padre, guardaba el secreto de la anormalidad de mi primo gallego hasta que Chelo y yo, imprudentes, quisimos ir a España a conocer a los tíos y primos. Ibamos a la España de Franco de la que había tenido que salir mi padre como exiliado al término de la Guerra Civil en 1939. Así que no era sólo el encuentro con la familia conocida a medias y por carta, sino con una España, que indudablemente, era diferente a la que la mirada y la memoria de mi padre pintaba en su imaginario del exilio.

La sorpresa fue encontrarnos con la concretización del mundo ficticio de Valle Inclán cuando pisamos la casa de mi tía en La Coruña. La crueldad de descubrimos a su hijo postrado y desnudo, que se defendía contra la humillación de su madre, hizo que Chelo se desmayara de la impresión —Chelo es como la Carlota Morrison de Luis Rafael Sánchez, que «siempre llora»— y tuviéramos que salir despavoridas sin **Luces de bohemia** que nos alumbraran en aquel camino del esperpento y el horror. Definitivamente habíamos descubierto que a veces la realidad es mucho más fantástica que la literatura. Así descubrimos el secreto del primo.

Otro secreto de familia, en este caso de la puertorriqueña, era la fuga de titi Cani. La tía Cándida, que no hacía honor a su nombre, era hermana de mi abuela materna. Una tía muy generosa, pero rarísima. La conocí en su casa de Miramar de la calle José Martí y era esa tía rica que hay en toda familia, porque se había casado con don José Lacosta, socio de las Farmacias Blanco.

Pues titi Cani, en sus rarezas, no quiso celebrar boda y prefirió desaparecer una noche y resurgir ya casada a la vida pública. Tuvo, en aquella época, la osadía de ahorrarse el costo de la boda y toda su parafernalia. Se fue a que el cura los casara con los dos testigos de rigor y punto. Pero la noche en que titi Cani se “fugó”, su cotorra abandonada, la delataba a gritos: —¡¡Candita, Candita!!! Y así fue como toda la familia se despertó y medio Caguas se enteró de que titi Cani se había casado sin desfilar. Esto me lo contaba mi abuela Carmen que era cuentera.

Pero lo que recién acabo de descubrir es otro secreto. Siempre había oído que la bisabuela, la mamá de mi abuelo, era de origen francés de Louisiana. Parte de su familia había emigrado a Puerto Rico a raíz de la compra de Louisiana por los Estados Unidos en 1804. Era una historia que me parecía demasiado remota e inverosímil y dudaba que nuestros ancestros llevaran tanto tiempo radicados en esta isla.

Mi prima Hebé Arce, que se ha dedicado a indagar estos menesteres, me aclaró algo de estas dudas. La bisabuela Felicité no era francesa. Nació en Trujillo Alto en 1841 en el barrio Las Cuevas, en el que se habían asentado varios franceses procedentes de Louisiana. No sé cómo, cuándo ni dónde conoció al bisabuelo, Fernando Arce, sevillano y empleado de Hacienda que vino a Puerto Rico en 1856.

Lo que ahora resulta es que el padre de Felicie, Félix Rollet nació en Puerto Príncipe y era hijo natural. Llegó a tierra borincana en 1816 procedente de Louisiana con sus hermanos, su padre Juan Matías Rollet y la “esposa” y la esclava Magdalena. Así que, ¡el tatarabuelo era haitiano e hijo natural!

Todavía hay datos que me parecen sumamente sospechosos y motivo de novela de televisión.

No dudo que Juan Matías el padre de Félix, haya emigrado de Haití a Louisiana al proclamarse la independencia de Saint Domingue en 1804, cuando la república asumió su nombre prehispánico. Tampoco dudo que una vez efectuada la venta de Louisiana a los Estados Unidos decidiera al cabo de los años regresar al Caribe y que, en efecto, estos ancestros vinieran literalmente de Louisiana.

Pero, lo que me interesa es el secreto, sus razones ocultas y torcidos vericuetos. Pienso que la familia destacó lo de Louisiana como débil

mito para blanquear sutilmente la historia. Así se borraría la posibilidad de una negritud y antillanía proveniente acaso, de la innombrada ilegitimidad del tatarabuelo y de su procedencia Caribe. ¿Por qué a Juan Matías lo acompañaba Magdalena? ¿Cómo es eso de que Félix era hijo natural? ¿Acaso la esposa de Juan Matías no era la esposa sino la manceba? ¿Era ella la madre de los hijos? ¿Acaso Félix era el único ilegítimo? ¿Sería hijo de Magdalena? ¿Por qué Haití crecía en el silencio del mapa familiar? Esas son las preguntas que todavía mi prima no me ha podido contestar.

Mas para mí, el secreto ya no es secreto y la verdad, que hace sus picardías, se encuentra muchas veces a la vuelta de la esquina.

El “gateau” de batata de la bisabuela Felicie es la receta más antigua de este libro. Una joya. En ella se dan cita la inmediatez de lo antillano y la lejanía de la sofisticación francesa. Gracias a ella descubrí que la *batata* era el secreto. Un secreto que recuerda a gritos que en **Nuestra América**, los duques son *Duques de la Mermelada y la Limonada* por lo que eso de la abuela no tiene ninguna importancia.



GATEAU DE BATATA

Felicie Rollet, 1880

1 libra de batatas cocidas y molidas
en el procesador de alimentos
3/4 taza de harina
1 barra de margarina
1/3 taza de azúcar
6 huevos
6 claras levemente batidas
6 yemas batidas levemente con el
azúcar
leche de coco ó 1 lata de 16 onzas
de crema de coco
1/2 taza de almendras peladas
picaditas
1/4 de taza de licor de anís

Mezcle todos los ingredientes y ponga en un molde engrasado en el horno hasta que dore y esté cocido. Compruebe haciendo la prueba del cuchillo.

Horno 325° x 50 minutos aproximadamente.

CREMA BORRACHA

Margot Arce

2 yemas de huevo
1/2 taza de azúcar
3 cucharadas rasas de maicena
1 corteza de limón
1 1/2 taza de leche
una pizca de sal
bizcocho ponqué en rebanadas finas
1/3 taza de ron
canela en polvo

Se baten las yemas, azúcar y sal hasta que estén bien blancas, se le añade la maicena, poco a poco y mezclando se añade la leche, se cuele y pone al fuego (lento) en una cacerola con la raja de limón, moviendo continuamente hasta que espese. En el fondo de un platón, se pone el bizcocho y se moja con el ron. Luego se le echa la crema encima y se espolvorea con canela.

Si acaso quieres ser mi confitero
tendrás que azucarar tu voluntad,
bañarla en ganas de quererme,
mostrarme el Bienmesabe
y los Suspiros
que te causó mi ausencia.
Gritarás Aleluyas y Alegrías,
Alfajores y Tocinos del Cielo
para que te perdone el desamor.

Tal vez podrás volver a ser mi confitero
cuando quieras volver;
pero antes,
harás el inventario
de los dulces,
del almíbar, la fruta y golosina
con que te agasajé en las noches
y también en los días
y mañanas
que dormiste a tus anchas
en la paz
de mi cuerpo
y en la conversación del alma.

Podrás volver
cuando me reconozcas,
cuando en conciencia sepas
que hay otras dulcerías
pero,
que en la materia de la confitería,
yo soy la confitera audaz
del punto del merengue,
la que sabe quererte
y hacerte la Natilla
—¡desengaña-te, así no te la harán!—
con la mejor canela de la Antilla.

Seguiré mi viaje (inédito)

La Cacica suprema del dulce de toronja

Un día, mi amiga Teresa Ortiz me invitó a ir de fin de semana a Maricao. Acepté enseguida porque la soledad de los montes me vendría bien para el mal de amores.

Llegamos a una casa agradabilísima en medio de una tupida selva de arbustos de café, monte arriba, desde la que se divisaba el pueblo de Maricao y el silencio era profundo. La casa lleva el título de *Casa de la Reina Mora* por la cantidad de pájaros de esa clase que por allí abundan. La finca es propiedad de doña Pura Platti, para mi sorpresa, la misma doña Pura que regentaba el hotel Villa Parguera en el que pasaba los veranos de mi adolescencia. Los alrededores de la finca están sembrados de palos de china, toronja, guayaba, limón y papaya; además de recaó en abundancia, romero, albahaca y orégano. ¡Qué delicia para mí, que soy una agricultora frustrada y aprisionada en la tierra baldía de un apartamento metropolitano!

Ante tanta abundancia había que meter manos a la obra. No podía dejar perder los frutos. Le pregunté a Teresa si había comido alguna vez dulce de toronja, me miró extrañada. Como no daba crédito a mi asombro, hice la misma pregunta al regresar a San Juan y me enteré que mis amigos también desconocían esa dulce exquisitez que había engordado mi cintura en la niñez.

Así que recordé la receta de doña Cristina Tirado y me dispuse a rescatar para el ignorante paladar de mis queridos amigos, este dulce perdido para nuestra memoria cultural gastronómica.

Saqué la receta de esa sabia y ambulante enciclopedia de cultura popular que es doña Agueda Ortiz, la madre de mi queridísimo y adorado Luis Rafael Sánchez e hija de doña Cristina Tirado. Doña Agueda, como buena puertorriqueña y defensora de nuestra cultura patria, guardó la receta y me la pasó.

(Un dato bibliográfico para los estudiosos de la obra de Luis Rafael: doña Agueda y doña Cristina quedaron immortalizadas para la historia como los modelos que subyacen en el personaje de doña Chon en **La guaracha del macho Camacho**. A través del personaje, Luis Rafael Sánchez le rinde homenaje a estas patriotas anónimas que llevan el país que se derrumba a cuestas. Doña Chon es la que nos liberta en la novela del caos, de la crisis, de la corrupción. Es la “anciana de la tribu”, la sabia mujer puertorriqueña con los pies en la tierra, de una moralidad intachable y la experiencia absoluta del sentido común y del cariño. Recordemos el pasaje que viene más a tono con mi libro: *Doña Chon, clériga suma del arroz y la habichuela, invicta hacedora de rellenos de papa, depositaria del secreto del bacalao guisado con huevo más rico del mundo, mater et magistra del asopao de pollo, mano santa para las tortitas de calabaza ...*)

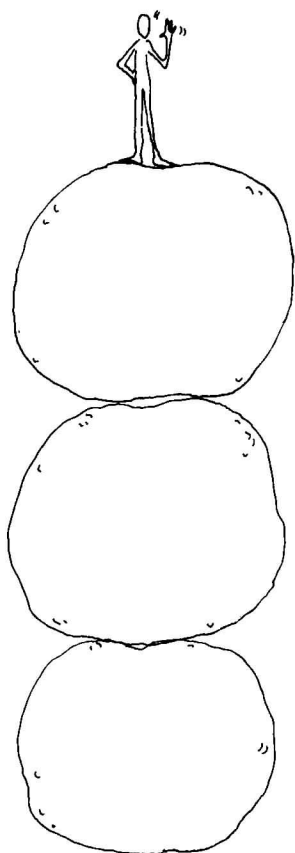
Para que el rescate de la cultura esté completo sirva el dulce de toronja de doña Cristina con queso blanco del país de la marca Miranda, que hace en Arecibo doña Iraidá M. de Miranda y venden en un negocito de la plaza de mercado de Santurce, que se llama Placita Jacinto, propiedad de don Julio Molina que está casi en la esquina de la calle Robert, frente a La Tasca del recuerdo. O si quiere, puede darse un viajecito hasta Lares y comprar en la panadería *El paraíso*, el requesón *El delicioso* que hace don José L. Soto del Barrio Callejones. Ambos quesos son manjar de los dioses y extraordinarios como acompañamiento del dulce de toronja, papaya, naranja o de los casquitos de guayaba. ¡Vale la pena el viaje!



TAJADAS DE TORONJA EN ALMÍBAR

doña Cristina Tirado

8 toronjas pintonas
8 rajas de canela
10 clavos de olor
5 libras de azúcar
agua



Monde las toronjas con el pelador de papas. Déle unos cuatro cortes para quitarles la piel blanca, que utilizará para el dulce. La toronja le quedará completa en gajos que puede utilizar para ensalada de frutas o de toronja.

Coja la piel blanca de la toronja y córtela en tiras finas. Póngalas en una olla de porcelana con suficiente agua de manera que tape las tiras. Para esa primera vez ponga un chin de sal. Déles un leve hervor para que suelten el amargo excesivo, bote el agua. Repita el procedimiento 2 veces más si las toronjas están muy verdes. Si están medio maduras, déles solamente 2 hervores. Bote el agua.

Esto de los hervores debe ser al pie de la letra, según doña Cristina.

Proceda ahora a añadir 2 tazas de agua, el azúcar y la canela, más los clavos, que son mi contribución a la receta. Cocine a fuego moderado hasta que las tiras de toronja estén transparentes y el almíbar espeso.





Índice

ADEREZOS

de alcaparras	41
Laura Magruder	130
para ensalada verde	133
de hierbas	134

APERITIVOS

Bolitas de queso	39
Bolitas de alcachofas	39
de pepinillo	40
Almojábanas	40
Albóndigas de coctel	41
Albóndigas en salsa de alcaparras	42
Albóndigas en salsa de tamarindo	43
Sandwiches	44
de hierbas	44
Sandwiches de pollo	45
Boronfás de chayote	45
de atún	46
de garbanzos	46
Entremés enrollado	47
Relleno de espinacas	47
Relleno de salmón	48
Setas rellenas	48
Mousse de salmón	49
de berenjena	50

ARROZ

con pasas	83
con cebolla	83
con tocineta	84
verde	84
con espinacas	85
a la milanesa	85
con queso	86
con vegetales mixtos	86

BEBIDAS

Bul	53
Leche granizada	53
Ponche de Navidad	53
Lícor de banana	53
Leche de ajonjolí	54
Licuado de guayabas	54
Licuado de zanahorias y manzanas	55
Rompope	55
Carmen Margarita de sandía	55
Aguas frescas	56

CARNES

Cecina	91
Chuletas rápidas	91
Conejo estofado	93
Pastelón de Carne	94
Faldilla	94
Ternera parmesana	95
Bisté a la pimienta	95
Empanadas de yuca	96

ENSALADAS

Texmex	129
verde con frutas	130
de pepinillos	131
de habichuelas	131
de arroz	132
de coliflor	132
de espinacas	134

PANES

de maíz y blueberries	26
de maíz y piña	26
de zanahorias	27

de guineo	27
de Salvado	28
de jengibre fresco	31
de calabaza	32
de albaricoques y ciruelas	32
de manzana	33
de dátiles	34
de limón	34

PASTAS

Fetuchini Alfredo	75
Crepas Julieta	75
Moldes de espaguetis	76
Caracoles	77
Manicotti	78
Tortellini	79
Espaguetis con espinacas	80

PESCADO

Camarones al jengibre	117
Lenguado	118
Escabeche de pescado	119
Moqueca de pes	119
Empanadillas de bonito	120
Pescado a la crema	120
Caldo de pescado	121
Mezcla para pescado frito	121
Bacalao a la gallega	122
Empanada gallega	124

POLLO

Pollo Efraín	100
Pechugas	100
Rollo de pollo	101
Pollo Cecilia	101
al Cointreau	102
Pollo mulato	105
Pollo imperial	105
Pollo al diván	106
Queso relleno	110

Pastelón de pollo	111
Pavo	112
Adobo para el pavo	113

POSTRES

Bizcocho Yvonne	151
Bizcocho de zanahorias	152
Bizcocho de nevera	153
Sopa borracha	153
Bizcocho de ron	154
Bien me sabe	159
Bizcocho sabroso	159
Bizcocho de limón	163
Bizcocho Plum	163
Bizcocho de manzana	164
Mazapanes	164
Bizcocho de batata	167
Flan de piña	167
Flan de calabaza Paca	168
Flan de calabaza Carmen	168
Flan Margot	169
Flan de queso	169
Flan de coco	170
Flan de limón	170
Pastel de china y yogur	172
Flan de melocotones	172
Tarta-Kuhen-de manzana	173
Flan Silvita	173
Pastel Gracia	174
Queso caraqueño	174
<i>Gateau</i> de batata	180
Crema borracha	180
Coca mallorquina	181
<i>Fiadoni</i>	183
Merengón	183
Tembleque	184
Budín Helga	184
Budín de licor	185
Cazuela	186

Yemas moles	189
<i>Congo squares</i>	189
Bolitas de nuez	190
Dulce de leche	190
Tajadas de toronja	193

SALSAS

de peras	31
de alcaparras	42
salsa de yogur	49
Ñam ñam de china	61
Ñam ñam de albaricoques	61
Ñam ñam de chocolate	62
Ñam ñam de frambuesa	62
de espárragos	79
italiana	133
de china	152

SOPAS

de calabaza Chelo	67
de zanahorias	67
de berenjena con curry	68
de brécol	68
de coliflor	69
de calabaza y plátano	69
de cebolla	70
de calabaza	70

VEGETALES

Habichuelas tiernas	137
amarillos	137
guineítos niños	138
pastelón de espinacas	138
quiche de espinacas	139
batatas mameyas	139
tortitas de calabaza	140
mousaka de setas	144
ensalada de repollo	145
molde de brécol	146
souflé de berenjenas	146

HISTORIAS

Prólogo	13
El desayuno de Carmen	23
El arte de la buena vecina	37
Salsas para el amor	59
La sopa del padre Toño	65
Cuestión de idioma	73
El secreto de la carne	89
Marabunta y Tambocha	97
La derrota del holandés	107
Los camarones al jengibre de Mercedes López Baralt	115
La yerba de los burros	127
Las barrigas de vieja o los prejuicios culinarios	141
El bizcocho de Yvonne	149
El bienmesabe de la alegría	157
Una heroína de la independencia	161
Los estudios entran por la cocina	165
Por un pelo de barba	171
El <i>gateau</i> de Felicié	177
La cacica suprema del dulce de toronja	191

POEMAS

1	7
2	29
3	51
4	57
5	81
6	103
7	123
8	135
9	155
10	175
11	187