

LA COCINA ENCUENTADA



*Las
cuatro
estaciones*



Teresa Pérez Hernández

EL PRIMER PASO

-Cuando llegue a casa voy a montar, voy a montar y voy a montar. –La voz de Mariana suena de lo más decidida hasta que se choca con la de su hermano.

-¡Sí hombre!, y yo voy y me lo creo.

-Pues voy a montar y voy a llegar tan alto que las nubes se van a quitar para dejarme pasar.

-¿Seguro, seguro que se van a quitar las nubes?, ¿no será que las vas a atravesar y te vas a empapar, lista?

-Pues voy a subir, ya verás. Ya lo he hecho en el cole y no me da miedo y si no me ayudas me da igual, lo hago sola que ya sé darme impulso.

Por la puerta de la panadería pasan David y Mariana muy callados y muy serios.

David va pensando en que Mariana, su hermana pequeña, le va pisando los talones.

Lo último ha sido que ha aprendido a montar sola en el columpio del colegio, lo siguiente será montar en bici sin ruedines y esa, sin duda, será una de las peores noticias para él que tendrá que llevarse a su hermana siempre pegadita cuando vaya con sus amigos y cuidarla y todas esas cosas que los padres dicen que hay que hacer con los hermanos pequeños.

Los niños ya han llegado al buzón de la plaza y siguen sin despegar los labios.

Mariana, sin embargo, está feliz. Se le desparra la alegría por la comisura de los labios en una sonrisa pero no deja que llegue a escaparse del todo, no hasta que lleguen a casa, se monte en el columpio y, por fin, demuestre que sabe darse sola, que es mayor y que puede ir al parque sola a jugar con sus amigos en los columpios sin que el pesado de David tenga que estar siempre pegadito a ella como si se fuera a caer en cualquier momento y sin parar de decirle lo que tiene que hacer.



Mariana cruza la puerta como una flecha y corre hacia el gran fresno del jardín. David corre detrás de ella.

-¡Espera Mariana que llamo a papá!

David no puede evitar un tono de preocupación, sus nueve años pesan mucho sobre los seis de Mariana.

Pero la niña no oye nada, su risa ya se ha desbordado en carcajadas.

El columpio va y viene, más alto, más rápido mientras Mariana se agarra con fuerza a las cuerdas y siente que algo ha empezado a cambiar, que se siente muy alta y muy mayor.

PATÉS DE BERENJENA Y PIMIENTO CON ZANAHORIA

- 2 berenjenas moradas de piel tersa
- 2 pimientos rojos firmes
- Aceite de oliva con ajos macerados
- 1 cucharadita de comino recién molido
- 1 cucharadita de curry suave
- Zumo de 1/4 de limón
- Zanahorias crudas y sabrosas

Curiosidad

Los pimientos verdes, amarillos y rojos provienen de la misma planta sólo que al rojo se le ha dejado madurar.



1

Se asan en el horno las berenjenas y los pimientos pintados previamente con aceite de ajo. Se dejan enfriar. Se coge la berenjena se saca la carne, sin pepitas y se bate junto con el comino, tres cucharadas de aceite de oliva y sal al gusto. Se reserva.



2

Se pela el pimiento y se retiran las semillas. Se bate la carne junto con el curry, el zumo de limón, la sal y una cucharadita de ajos macerados. Se reserva.



3

Se lavan se pelan y se vuelven a lavar las zanahorias. Se cortan en tiras largas y firmes como varitas y se sirven en una canastilla acompañando a los dos patés.

Sugerencia

Servid una canastilla de rebanadas finas de pan caliente con los patés. No quedará ni una miga.

Valores nutricionales

Vit. A: 325,57 microg/100
 CDR: 400-1.000 microg/día
 Vit C: 85,26 mg/100
 CDR: 55-60 mg/día
 Vit E: 1,33 mg/100
 CDR: 8-10 mg/día

EL ENSAYO

-A ver, Daniela, ¿volvemos a la última frase?
- Vale, pero no corras.

Julio se incorpora suavemente y declama:

-¡No! No es por ti, vengo a recuperar lo que me has quitado y estoy dispuesto a todo para conseguirlo.

Daniela también se incorpora un poquito, tal y como ha visto que lo hacía su hermano y continúa el ensayo de la obra.

-Has tardado demasiado, ahora ya es tarde.
-No te saldrás con la tuya –sentencia Julio– esta vez no.

-¡Pero es que yo no lo entiendo– Daniela interrumpe el diálogo del ensayo– ¿Por qué no ha ido a buscarlo antes? Si la duenda ya se lo había dicho y el dragón iba a ayudarlo, es que no lo entiendo.

-A ver, Daniela –contesta Julio suavemente– es que sino, no habría historia.

-Pues yo creo que sí–replica la niña muy segura–, el año pasado, en segundo, la obra era más fácil, tenía dibujos, se entendía: el niño se perdía pero como tenía pan dejaba miguitas y...

-Daniela –la interrumpe Julio– el año pasado eras más pequeña y la historia era más fácil por eso. Ahora ya estás preparada para algo de mayores ¿no querrás seguir haciendo obras de pequeños toda la vida, verdad?

Daniela niega con la cabeza y mira su libro complacida. Casi no se había dado cuenta, pero era verdad, su libro es ya de mayores, no como los de su prima Elena que están todos llenos de dibujitos por aquí y por allá. La niña se estira un poco levantando la nariz hacia el cielo y mira a su hermano con una sonrisa en la cara.

-¿Quieres que sigamos con el ensayo? –pregunta Julio– que yo me tengo que ir a entrenar en diez minutos.

-Sí, pero no corras, que tú te sabes la obra de memoria pero yo la tengo que leer.

Alrededor de los hermanos había sonidos de bosque, de pájaros, de hojas de viento y de agua, pero todo parecía estar en otro lugar para Julio y para Daniela, ellos estaban en su burbuja, sumergidos en sus personajes. La heroína y el héroe de una historia legendaria de duendas y dragones.



EMPANADITAS A LA ITALIANA

- 150 g de harina integral de trigo
- 1 huevo fresco
- Agua templada
- 10 g de levadura
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 berenjena morada
- 200 g de queso manchego semi curado
- 2 cebollas terciadas
- 50 g de maíz dulce

Curiosidad

Algunas religiones prohíben el uso de la levadura en sus preceptos por considerar que el proceso de fermentación es un proceso de corrupción del alimento.

Sugerencia

Probad a cambiar el relleno de la empanadita: espinacas, pasas, tomate, jamón, gambas, etc. Seguro que se os ocurren más.



1

Se prepara la masa de las empanaditas mezclando la harina con el agua templada el aceite, el huevo, la levadura y la sal. Amasando con firmeza y dejando reposar la masa, como mínimo, una hora.



2

Se soasa la cebolla en una sartén con un fondo ligero de aceite, cuando se vuelve transparente se añade la carne de la berenjena troceada y se deja hacer a fuego lento unos 15 minutos aproximadamente. Luego se mezclan con el queso rallado y el maíz.



3

Se extiende la masa en pequeñas capas circulares, se rellenan con la pasta de queso y berenjenas y sellan con agua tibia y un sellador o tenedor. Se colocan en la bandeja del horno pintada de aceite y se hornean durante veinte minutos hasta que se doren.



Valores nutricionales

Vit B6: 0,56 mg/100
 CDR: 1,4-1,6 mg/día
 Yodo: 14,34 microg/100
 CDR: 90-125 microg/día
 Colesterol: 66,67 mg/100
 CDR: <300mg/día

EL MISTERIO DEL EMBARCADERO

-¡El último desata la barca!

Recuerdo que ese era el disparo de salida para los cuatro en la carrera hacia el río y recuerdo que en esa ocasión, como siempre, el grito lo dio mi hermano Carlos, el mayor.

Sin embargo, ese día ocurrió algo diferente, algo que trastocó nuestra rutina de carreras, desenganches de barca y paseos por la manga del río hasta los bosques de la otra orilla.

Una vez más, corríamos hacia el embarcadero y una vez más Oscar llegó el primero, por eso fue él quien dio la noticia.

-¡La barca está desatada!

Mi prima Cata y yo llegamos casi sin resuello y nos quedamos clavadas en el lodo de la orilla con la boca abierta mirando al centro del río.

Lo que más nos extrañaba no era el desamarre, sino que la barca estuviera en el centro sin moverse, como si tuviera ancla y junto a un ramo de hortensias que parecía de novia.

Carlos no tardó ni un segundo en empezar a explicar lo que, según él, había ocurrido.

-Os lo dije, no debíamos alejarnos tanto, los mayores nos han quitado la barca.

La explicación de Oscar fue más práctica pero igual de poco convincente:

-¡No seas cenizo hombre! Se ha soltado el amarre y la cuerda se ha enganchado en alguna piedra del fondo.

Y luego, vuelta al silencio, mientras contemplábamos como nuestra querida barca se mecía suavemente en mitad del río.

A falta de una explicación mejor, Cata sugirió que fuéramos a ver al señor Benigno, el panadero que,

como era el que más madrugaba, algo tenía que haber visto.

-Si es que ha pasado algo –dijo Oscar el práctico.

Cuando llegamos a la panadería el señor Benigno nos recibió como si nos estuviera esperando.

-¿Qué chicos?, me vais a preguntar por la barca ¿verdad?, pues yo no he visto nada.

Las palabras del señor Benigno nos sorprendieron tanto que nos quedamos tan parados y boquiabiertos como en el embarcadero.

-Pero – tartamudeó Cata– entonces ¿la ha visto usted?
-La he visto y sólo puedo deciros que ha ocurrido lo que ya sabíamos que iba a pasar –y añadió con tono misterioso– ¿habéis visto también las flores, lo frescas que están, como recién cortadas?

-Eso es porque están en el río y es como si las regaran todo el rato –dijo Oscar que no soportaba los misterios.

Los cuatro miramos a Oscar para que se callara, él se encogió de hombros y el señor Benigno se metió en la trastienda y nosotros, como patitos, detrás de él. Cogió una silla, se sentó y nos indicó que nos acercáramos. Entonces nos contó la historia.

Hace más de cincuenta años había en la aldea una pescadera que se llamaba Fina. Fina se levantaba de noche y de noche desamarraba su barca de motor y empezaba su tarea; hasta que una vez cuando fue a soltar la cuerda se encontró la barca llena de flores y creo que eran también hortensias, como esas que habéis visto.

-Pues resulta –continuó el panadero con un tono cada vez más misterioso– que Fina sacó las flores ese día y tuvo que seguir haciéndolo todos los días durante una semana más hasta que una mañana encontró una carta entre las flores en la que un misterioso enamorado le decía que quería estar para siempre a su lado.



Fina se puso muy colorada, pero muy contenta y, según cuentan, fue a enseñarle la carta a su padre para ver si podía encontrarse con el muchacho. Pero el padre de Fina tenía otros planes para su hija.

-Vaya ya estamos con las historias de amor –dijo Carlos como si le doliera el estómago.

-Chsssss! –contestamos los demás sin ponernos de acuerdo, pero al unísono.

-En aquellos tiempos las cosas eran así, a los novios los elegían los padres –afirmó el señor Benigno como si hablara de una ley divina.

-¿Y se tuvo que casar con otro?–preguntó Cata.

Pues cuentan en el pueblo que sí, que se tuvo que casar con otro, pero, y aquí viene lo mejor: según la historia, el joven que se había enamorado de Fina vino una tarde a la aldea y juró ante la puerta de la casa de su amada que le mandaría un ramo de flores cada día hasta que pudieran estar juntos por siempre jamás.

Todos miramos a través de la ventana hacia el lugar al que apuntaba la mano del panadero como si pudiéramos ver las flores y la barca desde allí.

-¡Ah! –se me escapó un gritito y continué casi en un murmullo– entonces las flores y la barca juntas significa que a lo mejor ya están juntos.

-Mira que eres cursi Vera –me soltó Oscar que no me dejaba pasar una– lo que están es muertos.

El señor Benigno, muy suavemente, contestó a Oscar por mí:

-Es posible, pero juntos muchacho, juntos por fin.

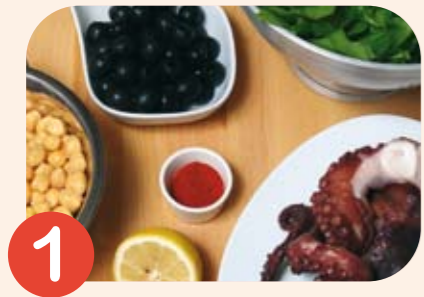
Recuerdo que ese día salimos de la panadería muy calladitos y que nadie propuso ir a por la barca. Estuvimos jugando cerca del río sin querer perder de vista la barca ni las flores pero sin hacer ningún comentario entre nosotros.

Y tampoco lo hicimos al día siguiente cuando, al grito de mi hermano Carlos, bajamos al muelle a la carrera para comprobar que la barca y las hortensias habían desaparecido.

ENSALADA DE GARBANZOS CON PULPO Y ESPINACAS

- 250 g de garbanzos cocidos
- 150 g de espinacas frescas
- 1 pata de pulpo cocido terciada
- Aceitunas negras suaves
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal marina
- Aceite de oliva
- Zumo de un limón

Curiosidad
Una antigua tradición dice que introducir un corcho en la cabeza del pulpo ablanda su carne... si se congela previamente el efecto es el mismo.



1

Cocer los garbanzos hasta que estén tiernos o comprar un bote de garbanzos cocidos de calidad, lavarlos y escurrirlos bien. Reservarlos mientras se lavan las espinacas y también se reservan.



2

Laminar el pulpo, lo más finamente posible y pasarlo por una canastilla de vapor caliente unos tres minutos. Mientras, trocear las aceitunas y preparar el resto de los ingredientes para emplatar.



3

Poner una cama de espinacas y sobre ella los garbanzos y el pulpo espolvoreados con el pimentón. Preparar la mezcla para el aliño en un bol, batirla con un tenedor y verterla por encima de la ensalada. Servir templada.



Sugerencia
Si los paladares y estómagos lo permiten, el pimentón picante le da un toque único a este plato.

Valores nutricionales
Zinc: 1,01 mg/100
CDR: 10-15 mg/día
Proteínas: 13,32 mg/100
CRD: 36-43 g/día
Magnesio: 82,18 mg/100
CRD: 250-350 mg/día

UNAS VACACIONES LARGUÍSIMAS

Hemos venido en un avión por encima del mar. Dice mi mamá que a ver a mi papá y de vacaciones largas.

Yo creo que tienen que ser larguísimas porque me han traído ropa gorda y ropa fina.

Antes de coger el avión han venido los abuelos a despedirnos. La abuela Elia no paraba de achucharme, y el abuelo sonreía y me decía que iba a aprender muchas cosas y que fuera hombre de provecho.

Yo no sé qué es eso y no se lo he podido preguntar porque mamá tiraba de mí y los abuelos tenían los ojos brillantes y corríamos mucho y el abuelo decía: “corre Jairo que te pilló chiquillo” y corríamos más y nos reíamos.

Luego, ellos se han quedado y nosotros hemos venido volando y durmiendo porque era más de noche que cuando no vuelas, todo estaba más oscuro.

En cuanto hemos llegado al aeropuerto mamá ha telefoneado a los abuelos para decir que estábamos bien y yo les he dicho que España parecía muy bonita aunque la gente hablaba muy raro y que los echaba de menos y

que no sabía qué era eso de hombre de provecho que me había dicho el abuelo.

Y me he puesto triste.

Pero ha aparecido papá, como de sorpresa, llamándome por mi nombre, haciéndome cosquillas y lanzándome al aire.

Entonces me ha parecido que era fiesta y he montado en un tren que va por debajo de la tierra que se llama metro y mamá estaba contenta y papá sonreía.

Hemos salido a una calle muy grande y ruidosa. La gente iba de un lado para otro y en algún sitio sonaba música.

-¿Tenéis hambre? –ha dicho mi papá y yo le he dicho que mucha.

-¿Y adónde vamos? –ha preguntado mi mamá sin dejar de sonreír y abrazando a papá.

El ha cogido a mamá de una mano y a mí de la otra.

-Vamos a casa –ha dicho mi papá.



CUADRADITOS DE MAÍZ Y SÉSAMO

- 200 g de harina de maíz ecológica (es amarilla)
- 50 g de mantequilla de calidad
- 80 g de queso rallado suave

- 15 g de sésamo recién molido
- 1 cucharada de sésamo tostado
- Sal marina

Curiosidad

Leonardo da Vinci fue también un estudioso de la cocina e ideó y recopiló muchos platos a base de harinas y agua. Quizá para animar un poco lo que el llamaba "la tristeza de la polenta".



1

En una cazuela se pone a hervir litro y medio de agua con una pizca de sal y se le va añadiendo la harina despacio removiendo con un batidor para que no salgan grumos. Cuando sea crema y no se pegue se puede añadir la mantequilla.



2

A la crema se añade el sésamo molido y el queso rallado removiendo y ligando la masa que pasará a extenderse sobre un molde con papel de hornear sin levantar más de un centímetro. Se deja en reposo hasta que cuaje espolvoreándola con el sésamo.



3

Cuando la masa esté sólida se van sacando cuadraditos que se pasan un instante por la plancha y están deliciosos como guarnición para cualquier plato o de base para patés vegetales o salsas.

Sugerencia

Estas tortitas son deliciosas como postre o merienda con una cucharada de miel o con plátanos.



Valores nutricionales

Vit E: 5,38 mg/100
CDR: 8-10 mg/día
Yodo: 30,77 microg/100
CDR: 90-125 microg/día
Magnesio: 45,38 mg/100
CDR 250-350 mg/día

KEALA SIGNIFICA LUZ

Keala siempre lo ha sabido.

Lo sabía antes de que los compañeros del cole se lo dijeran, antes de que los niños y niñas del parque se lo dijeran, antes de que se lo dijeran sus padres. Keala ya lo sabía, se lo había dicho su abuelo.

No su abuelo Manolo, que le lleva magdalenas de chocolate para merendar cada tarde y le dice:

-¿Te gustan mi niña, son igual que tú, igualitas y muy dulces también como tú?

Tampoco su abuelo Lisardo, que la lleva al parque grande los domingos y le hace trucos de magia con una servilleta y le dice:

-¿Quieres que aparezca el conejo blanco o prefieres el conejito negro?

A Keala se lo ha dicho su abuelo Garam O'kela, el pescador de luz, que eso significaba su nombre igual que Keala significa luz.

Garam O'kela vivía en el lago luminoso. Antes había vivido en el poblado en el que nació Keala pero ya no estaba allí más:

-Ahora, mi niña, vivo aquí. Y me gusta. Y tú vas a vivir con tu nueva familia y te va a gustar.

Keala había visitado a su abuelo mientras dormía, durante un viaje que hicieron sus padres blancos para llevarla a vivir con ellos. No recordaba haber visto antes a su abuelo pero le gustó su sonrisa y también su barca, estrecha, larga y muy ligera, como el viento en la que cabían unos peces enormes y esponjosos como nubes de verano.

-Keala, mi Keala –le había dicho su abuelo– vas a un mundo diferente pero también hermoso. Las personas son de más colores, pero también te querrán. Te esperan muchas sorpresas mi pequeña Keala y espero que, a menudo, vengas a verme al lago para contármelas.

-Pero abuelo y por qué no te vienes tú conmigo y así estamos más cerca.

-Porque alguien tiene que pescar en el lago y ese es mi trabajo ahora.

Keala permaneció un rato mirando a su abuelo y al hermoso pez que había en la barca.

-Vale abuelo, ahora tengo que irme, la mamá y el papá que han venido a buscarme me están haciendo cosquillas y me voy a despertar.



SOPA DE MEJILLONES

- 1 kg de mejillones
- 2 cebolletas
- 1 tomate
- 5 dientes de ajo
- 1 ramillete de perejil fresco
- 3 hojas de laurel
- Unas hebras de azafrán



1

Se limpian los mejillones y se cocinan al vapor en una cazuela grande con un dedo de agua. Se separan los mejillones de cada tanda de sus conchas y se reserva el caldo.



2

Se prepara un sofrito muy ligero en aceite de oliva con las cebolletas muy picadas, el tomate, los ajos, sin el germen, y cuando casi esté hecho se incorpora el perejil, el azafrán y el caldo de los mejillones con las hojas de laurel.



3

Se deja hervir todo diez minutos, y se añaden 10 mejillones pasados por la batidora y el resto enteros. Se da el punto de sal y se sirve.

Curiosidad

La palabra Azafrán proviene de safrán, amarillo en persa y fue introducido en España por los árabes que lo utilizaban como especia, como tinte e incluso como medicina.

Sugerencia

Unas gambas o unos trocitos de pescado en el caldo convierten esta sopa en un festín.



Valores nutricionales

Hierro: 4,1 mg/100
CDR: 9-12 mg/día
Vit B1: 4 ,35 mg/100
CDR: 0,8-1 mg/día
Vit B12: 10,63 microg/100
CDR: 1,5-2 microg/día