

# el Recetario del pelabolas



*Malú Rengifo*



**Erika Farías Peña**

Alcaldesa de Caracas

**María Isabella Godoy**

Presidenta de Fundarte y del Gabinete de Cultura CCS

**Mercedes Chacín**

Presidenta de la Comunicación Popular CCS

Ciudad CCS

**Mercedes Chacín**

Directora

**Roberto Malaver**

Asesor Editorial

**Teresa Ovalles**

Jefa de Redacción

**Tatun Gois**

Directora de Unidad de Contenidos Digitales CCS

Librería Digital CCS

**Tatun Gois**

Diseño de portada y Diagramación

**Corrector de estilos**

Carol Hernández

# Presentación

Malú Rengifo es escritora y es muñquera. Malú Rengifo es escritora y es costurera. Malú Rengifo es escritora y es actriz. Malú Rengifo es escritora y es cocinera. El Recetario del Pelabolas de Malú Rengifo se hizo un ingrediente tan imprescindible para la revista *Épale CCS* que el aroma de su sazón se instaló de Gradillas a San Jacinto, en pleno centro de Caracas, para siempre. Aquí les compartimos una apretada selección de las cientos de recetas elaboradas por Malú Rengifo, joven escritora y periodista venezolana.

*Mercedes Chacín*

## Menú

---

<i>El viacrucis del pollo</i> .....	<b>6</b>
<i>Plátano pa medio mundo</i> .....	<b>7</b>
<i>Sardinas antiescorbuto</i> .....	<b>8</b>
<i>Un chisme desde afuera</i> .....	<b>9</b>
<i>Papa rellena, pero de plátano</i> .....	<b>10</b>
<i>La Boloñesa homeopática</i> .....	<b>11</b>
<i>El Kama-Sutra de las lentejas</i> .....	<b>12</b>
<i>Por la paz mental y la vida</i> .....	<b>13</b>
<i>Galletas de cambur y otras cositas</i> .....	<b>14</b>
<i>La torta apelmazada de limón</i> .....	<b>15</b>
<i>Arroz con leche CLAP</i> .....	<b>16</b>
<i>Mal hechos, pero sabrosos</i> .....	<b>17</b>
<i>Y le pondremos por nombre Tahini</i> .....	<b>18</b>

## Menú

---

<i>El Flan caserito</i> .....	<b>19</b>
<i>La sopa mágica de calabacín</i> .....	<b>20</b>
<i>Almendras, o algo así</i> .....	<b>21</b>
<i>Pasticho vegetariano de berenjenas</i> .....	<b>22</b>
<i>Aguacate con to' pepa</i> .....	<b>23</b>
<i>La cáscara no es basura</i> .....	<b>24</b>
<i>Los espaguetis del CLAP</i> .....	<b>25</b>
<i>El casi golpeado</i> .....	<b>26</b>
<i>Escalivada: vegetales al horno</i> .....	<b>27</b>
<i>Comejobos del Parque Miranda</i> .....	<b>28</b>
<i>Dulce de mandarina (sin los gajos)</i> .....	<b>29</b>
<i>El rapadito casero</i> .....	<b>30</b>
<i>Quesillo de coco</i> .....	<b>31</b>

## EL VIACRUCIS DEL POLLO



Supongamos que cinco personas se internan en una montaña un día, porque hay que aprovechar que todavía se puede.

Provisiones, las justas, optimistamente hablando: la persona número uno lleva una lata de caraoatas y dos plátanos, la número dos lleva todos los medios kilos que tenía en su casa: arroz, azúcar, harina de maíz, un bojotico precario de café y una bolsa con seis tomates y media cebolla pequeña. Las personas tres y cuatro comparten una busaca de yuca monumental, cinco papas, cuatro mangas y dos berenjenotas buenas mozas. La número cinco lleva el oro: un pollo congelado, com-ple-ti-co, y una cabeza de ajo. Llegan a su destino como a las 3 de la tarde, con medio mísero desayuno en la barriga —o ya en las tripas— y, simultáneamente, las cuatro primeras personas recuerdan la presencia del portador del pollo. Voltean hacia él con lentitud, relamiéndose y pelando los ojos como diablos. El tipo del pollo entiende y reacciona a la situación de forma cautelosa: “Tranquilos, calma, vamos a hacer el pollo”, lo desenfunda y todos notan, como un estacazo en la barriga, que el pollo todavía-estaba-petrificado. Buscaron agua en la mañana por todo el centro de Caracas y el pollo



www.epaleccs.info

estaba tieso. Hicieron una cola de una hora en La Yaguara bajo el calcinante sol, y el pollo estaba helado. Subieron a El Junquito, recorrieron el pueblo pidiendo muestras gratis de cochino frito en cada quiosco, y de ahí 15 kilómetros en buseta temblorosa hasta la montaña más remota, luego un camino largo bajo

el sol, y todavía, cuando llegaron y prendieron el fuego para cocinar, el pollo estaba congelado. La tarde sería larga. Para paliar el hambre se comieron casi todo lo demás como unos trogloditas. Bien tardesote en la noche, cantando el hambre alrededor de una fogata, tocaron el pollo y ya estaba blandito.

### Cena para 5 personas y un monstruo

La persona número dos fue la única en aceptar la tarea de descuartizar el pollo, la tres le ayudó a pelar y picar los ajos, y así, sobados en ajo y sal, echaron separados dos muslos, dos cuadriles, dos alas y todo el resto del pollo sobre una rejilla encima de las brasas del fuego que mantuvieron vivo desde temprano. Pollo a la verdadera brasa, de carbón de leña recogida del bosque. Las berenjenas también se echaron a quemar por un buen rato. “El carapacho y la pechuga se guardan con la harina para las arepas de mañana. Ahorita cada quien elija una presa, y el que quiera las alas se las come las dos”. Así reza en el manual malusino de la supervivencia, artículo 18, numeral 2 del capítulo de la repartición del pollo. Estaba exquisito. Las berenjenas las pelamos, despaturramos, salamos y comimos con un pan que también se había salvado. Durante la cena, la persona número dos tuvo una visión: “Mariana, capaz que fue el cocuy, pero acabo de verle la cara a un perro negro”. En la mañana, cuando se levantaron para buscar el pollo reservado, las huellas del monstruo todavía estaban frescas.

PLÁTANO PA MEDIO MUNDO



Es un fenómeno inexplicable, pero pasa con mucha frecuencia y nos pasa a todos: donde comen tres comen cuatro. Y cinco. Y hasta seis. Contándote a ti, siete. La multiplicación de los panes se queda pendeja cada vez que una cocina se convierte en la pista de aterrizaje de gente querida que llega saludando, besando y abrazando con descarada alegría, aunque su presencia no estaba contemplada en el programa. Es la descarada alegría de los recién llegados lo que pone coto a los propios demonios internos que murmuran “yo mejor sirvo más tarde”, “¿esta no se piensa ir?”, “¿ustedes ya comieron, verdad?”. Pero el tiempo pasa y los visitantes siguen ahí, conversan entusiasmados y cómodos, con tal grado de confianza que llegan a comentar: “¡Uff, eso sí huele bueno!, ¿qué le echaste?”. La persona encargada de cocinar y repartir las porciones se ríe nerviosamente mientras saca su Álgebra de Baldor y repasa rapidito el capítulo “Fracciones”: antes muerta que pichirre. Llega la etapa de aceptación, de rendición al destino y de rendir los potajes: “Le voy a echar mucha más chayota al guiso”, “esta sopa aguantará más agua y más sal”, “esconde la torta que queda poquita”, y así.

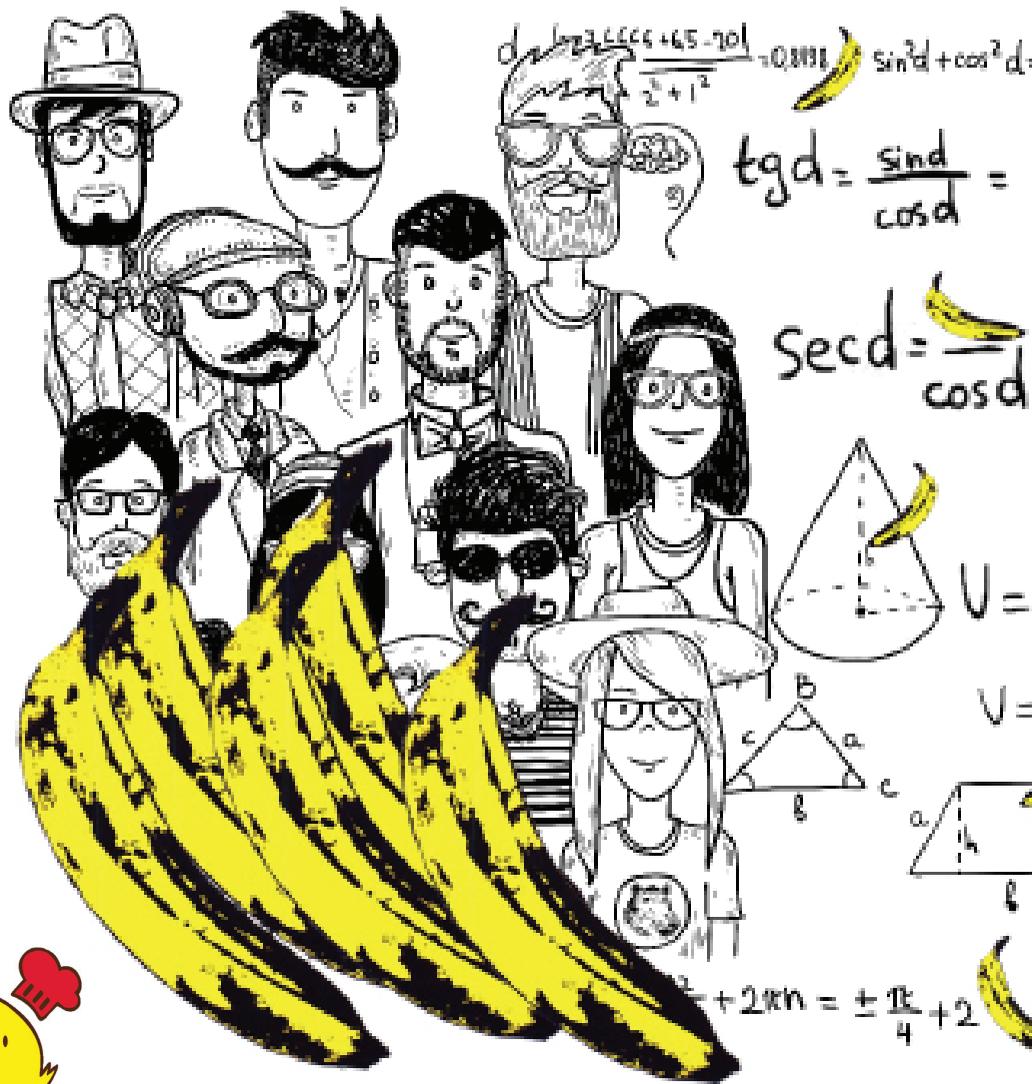


www.epaleccs.info

Medio plátano pa to'er mundo

Eran tres los comensales, y como había cinco plátanos quedaron en repartirlos a razón de uno coma seis seis seis seis seis seis (al infinito) plátanos cada uno. Roncaba el hambre, no era descabellada aquella porción. Los pusieron a asar en un sartén grandotote, bañados en papelón y cubiertos por una llovizna

de 150 gramos de queso palmito rallado. Agregaron, porque había, ocho clavitos de olor y unos pedacitos de anís estrellado que le dieron un olor maravilloso a la receta; los demonios internos le contaron más tarde a la cocinera que rastreando aquel olor fue que se llegó el gentío. La casa donde se desarrolló esta historia tiene una cocina hermosa, inmensa, que permite cocinar mien-



tras muchos zagaletones le meten mano a la comida, chupan la paleta de revolver, destapan la olla y todas esas cosas que alimentan las neurosis de la gente que cocina. Así transcurría el día, en plena normalidad, cuando las maleducadas voces de los demonios internos empezaron a responder imaginariamente a la gente que llegaba. A cada “qué rico hueeeeee” le seguía un “¿por qué no te hueles la pecueeeeca?”; por cada “¡Uff! ¡Como que llegué a buena hora!” los demonios respondían “pues sí, fijate que hay un montón de platos por fregar”; y tras cada “¿estás cocinaando?” continuaba un “no, me estoy sacando los pelos de los sobacos con pinza”. A veces cocinar para mucha gente amerita reprimir algunas respuestas pasivo-agresivas. Para cuando los plátanos estuvieron listos ya eran siete comensales, la porción se redujo a cinco séptimos de plátano por cabeza, 20 gramos de queso y un champurreadito del melao que quedaba en el sartén. Los demonios internos se apaciguaron, como todo ruido adicional. En silencio y con placer, los siete comensales comieron, se relamieron y fueron felices al menos hasta la cena, aunque quedaron con hambre todos

## SARDINAS ANTIESCORBUT



¿Qué digo yo coltán, oro, hierro, diamantes, chico!, ¿tú sabes qué vaina es un recurso natural capaz de sacarnos de este barbecho económico infame que nos lleva de camino hacia el trastor...?

—No.

—La sardina. Te cuento:

Es una cosa mágica, la sardina. Su relación precio-valor, su sabrosura y sus cualidades nutritivas son tantas, que bastaría con incorporar a la dieta unas cuantas raciones de sardina al mes para librarnos del inminente escorbuto que nos espera al final de este túnel de carbohidratos con mantequilla al que nos ha confinado la guerra.

Para empezar, un kilo de sardinas cuesta un poco de plata, pero siempre mucho menos, mucho, muchísimo menos que cualquier otra proteína animal. Además, rinde un montón, casi pareciera que se reproducen en la bandejita donde descansan apretujadas mientras las limpiamos. Ya lo dice bien José Roberto Duque: “Del hacinamiento queda la promiscuidad”, sardinitas gozonas esas. Están bien buenas las sardinas frescas, ricas en proteínas, vitaminas A, D, B2, B3; sodio, fósforo, calcio, magnesio y hierro; y están tan bien diseñadas por diosito san-



www.epaleccs.info

to, que todo lo sabe, que ayudan a bajar el colesterol que se nos sube con el aceite recontrausado en que las freímos (es que está caro y se debe rendir). Por último, pero no menos valioso, la particular textura de la sardina, grumosa con pinchosa, te obliga a comer despacio, de manera que a tu estómago le da tiempo de asimilar lo que vas tragando, y eso, además de estimu-

lar el metabolismo, colabora con que nos llenemos más comiendo menos: na guará de conveniente.

### Sardinas a la Gois

Se llaman así porque Tatun (compañera diseñadora en Épale CCS) me brindó unos filetitos de sardina fritos la semana pasada, y quise hacer un homenaje a tamaño gesto.

Prepararlas es muy fácil: agarras la sardina, le raspas las escamas, le quitas las tripitas y los huesos, la pasas por harina de maíz con un toquín de sal y la lanzas en un sartén a fuego medio, donde ya repose un charquito de aceite bien caliente. Para el empanizado podrías primero revolcarlas en huevo, pero vamos a estar claros: la masa no está pa bollo. Si no tienes ni la harina ni el aceite, tampoco te me amilanes: a la plancha son sabrosas y mucho más saludables.

Cocidas por ambos lados, el resultado será una especie de chicharrón marino delicioso. Si tienes un par de limones, córtalos y exprímeselos por encima a tus sardinas y verás el cielo.

### Léase en caso de emergencia

Como todas las cosas en esta vida, el comer sardina también implica grandes riesgos, por eso es muy recomendable tener un pedazo de canilla cerca al momento de comerse las sardinas. Si la hogaza es grandecita, disfrútala a tu gusto, combina sabroso. Si, en cambio, es solo un pequeño pedazo de pan a medio endurecer, te recomiendo guardarlo por si se te atasca una espinita en la garganta.

## UN CHISME DESDE AFUERA



Qué momento tan horrible, todo el mundo lo ha sentido: para el negocio privado pareciera ser pecado permitir que la gente se alimente. Que nos alimentemos, he de decir, porque yo soy gente también. ¿Qué serán ellos?, ¿reptilianos? Sanguinarios, mentirosos y lacayos, cobran al cambio de un dólar absurdo (el today es del pasado, ya el valor se lo ponen a su antojo, ¿lo sabían?) queso, leche, carne y huevos nacionales, más un bojotón de productos extranjeros que ya uno no sabe ni por dónde entraron ni pagados por quién. Perdóneme usted la ignorancia, pero esto es rarísimo e irregular: muchos beneficiarios de las subastas de divisas a precio preferencial han sido los grandes importadores de alimentos. Me encuentro dando una breve vuelta nuestroamericana, siendo pobre, mucho más que en Venezuela, pero aprovechando para hacerme preguntas y descubrir cosas como, por ejemplo, que en el hermano Ecuador, al cambio de dólares a bolívares determinado por la paginucha aquella, un kilo de arroz cuesta lo mismo que vi en el mercado de Quinta Crespo un día antes de venirme: 600.000 mil bolívares. En contraste con esto, un cigarro detallado (sí, uno solo) tie-



www.epaleccs.info

ne un precio que supera los 200.000 mil bolívares, cuando en Caracas con eso te compras una cajetilla entera de veinte pangas, sin apología ninguna a la fumadera, que eso mata, pero sí con ganas de que nos preguntemos: ¿está la empresa privada subsidiándonos el tabaco? O ¿será que con los inflados precios de la comida compensan el humo a bajo costo que nos venden? Yo no entiendo.

### La pasta inventada

¿Medio kilo de pasta cuesta lo que una semana de trabajo? Bueno, nosotros nos vamos a inventar la pasta casera fácil, que va a ser cara también pero un poquito menos. Búsquese 300 gramos de harina de trigo, dos huevos, una cucharadita de sal y un bojotón de hojas de espinaca. Luego ponga una ollota con agua a hervir y prepárese para

amasar bastante.

La cosa es así: los huevos, la sal y la espinaca los va a echar en una licuadora con menos de media tacita de agua, y lo licúa todo. La guasasa verde esa la va a poner en un pote y le va a ir agregando la harina, amasando bastante hasta que se convierta en una masa consistente como una plastilina. A estas alturas el agua ya debe estar hirviendo, o casi, así que antes de que se le evapore le recomiendo que busque ayuda en sus familiares y, a la machimbera y sin pensarlo mucho, se pongan a pellizcar la masa y hacer una especie de hojuelas gruesitas de esta masa, que reservarán en otro plato espolvoreándolas con harina cada tanto para que no se peguen entre sí. Cuando ya hayan hecho hojuelas de todo ese montón de masa, échenlas al agua hirviendo y estén pendientes, porque en poco minutos comenzarán a flotar las hojuelitas y será ese el momento de sacarlas del agua: la pasta corta estará lista. Como le echamos espinaca, nuestra pasta es bastante nutritiva y sabrosa, si no hay mucho que echarle no se preocupe de más. Coma y repita cuantas veces quiera, y lo que quede guárdelo bien colado en la nevera, hasta mañana, que será otro día, y que ya veremos.

## PAPA RELLENA, PERO DE PLÁTANO



No somos islas, la cosa está muy difícil y por más que uno se empeñe en resolverse los asuntos sin pedirle ayuda a nadie, siempre hará falta buscar algo de soporte para los momentos duros. Todo es cuestión de influencias: hay que aprender a relacionarnos en sociedad.

Las abuelas recomiendan la amistad con un doctor presto a firmarle un reposo para el día que llega el CLAP. Muchas vidas se han salvado gracias a algún abogado que le extirpó un matrimonio como lo haría un cirujano. Dice el saber popular que uno debe asegurarse de contar con un mecánico en su lista de amistades por si el carro necesita sobadita en el motor, y no será mala idea invitar al cumpleaños y demás celebraciones a un compadre de la Guardia, una prima dentista, un sobrino mecánico, un cuñado fotógrafo, un ex que trabaje en prensa, una amiga bachaquera, una tía en la alcaldía y otras personas así, influyentes, poderosas. Eso sí, y esto lo digo por experiencia propia: de todas esas personalidades que pueden cambiar su vida con un chasquido de dedos, ninguno es tan necesario como el amigo que siembra plátano en Charallave: ese es mi magnate favorito, a ese hay que tratarlo como a un rey.



www.epaleccs.info

Yo no sé de dónde les sale tanta bondad, pero un amigo que siempre plátanos cuando regala plátanos, no regala dos o tres, regala medio racimo. ¿Usted sabe cuántos plátanos hay en medio racimo? Choporrocientos. Haga la prueba. Tenga un amigo que siembre plátanos y déjelo ser. Tarde o temprano aparecerá con una busaca enorme llena de tantos,

tantos, tantísimos plátanos que, aunque los regale verdes, usted comerá plátano en todas sus edades. No en las suyas sino en las del plátano: plátano niño, verdecito, jojotico pa tostón. Plátano adolescente, de ese que llaman pintón. Plátano maduro (ese está listo de aquí al 20 de mayo) y plátano pasao, negrito, aguaíto y dulce con guarapõe papelón.

El segundo truco del éxito es el agradecimiento: no olvidar nunca a quien nos tiende una mano, sobre todo si es de plátano. Así que usted agarre su guacal, dele las gracias a su amigo el magnate conuquero e invítele a almorzar un plato típico ecuatoriano llamado Bolón de Verde.

### Preparación

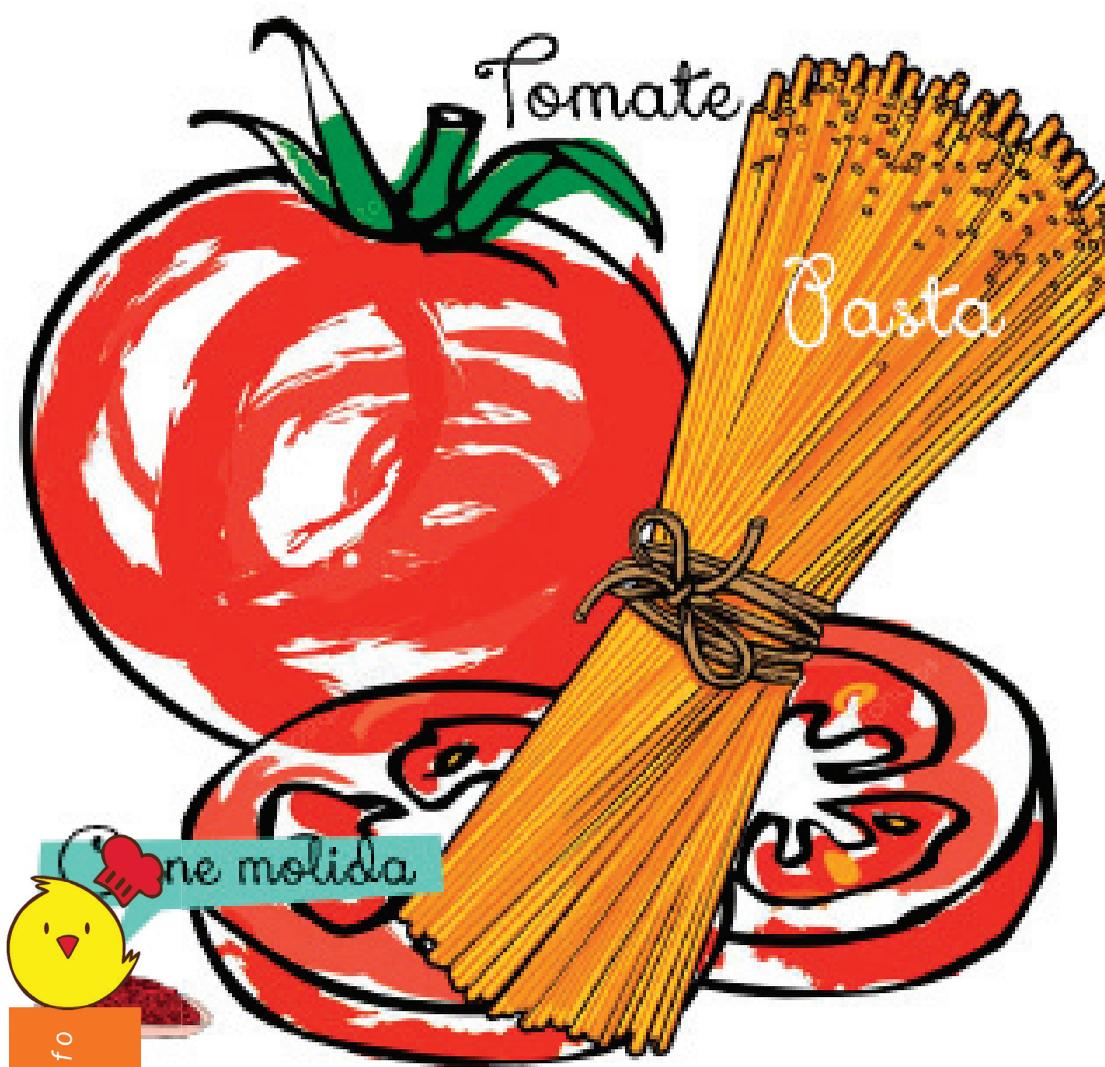
Es bien fácil: un bolón es, simplemente, una pelota de plátano verde rellena de lo que usted quiera. Para hacerlo tendrá que agarrar tantos plátanos verdes como guste, picarlos en trozos pequeños y ponerlos a dorar por todos lados en un poco de aceite. Al cabo de un rato los sacará del sartén, los machacará hasta hacer un puré que va a sazonar con un poco de comino o las especias que usted quiera y, luego de hacer peloticas con ese puré, les abrirá un agujero y echará adentro lo que usted quiera: un trocito de queso, un guisito de carne, un picadillo de chicharrón, o lo que sea. Cierre la pelotica de masa platanera y regrésela al sartén a que se fría por todos lados hasta que quede crocante y doradita. Sírvasela a su amigo el Rockefeller de Charallave, y quedará tan contento que el mes que viene le regalará otro racimo.

## LA BOLOÑESA HOMEOPÁTICA



Ella se levanta el día 21 de su viaje, a 2.539 kilómetros del hogar al que regresará veinte días más tarde. Está en el medio de su ruta, de esta curiosidad no se dará cuenta sino hasta un par de horas después, cuando ya todos se hayan ido.

Son cuatro: todos trabajan en el mismo lugar, entran a la misma hora, y ella los ve desfilando desde las ocho hasta las nueve y media, del baño al cuarto, del cuarto a la cocina, de la cocina al baño, del baño a la sala, luego al otro cuarto, el cigarro antes del desayuno, cuál desayuno ya no me da tiempo, toma las llaves no las pierdas, avisa cualquier cosa, ¿tienes dinero?, y así. Esa es una de las dos oportunidades que tiene en el día para ver a su hermana. La segunda, después de las nueve de la noche, cuando llegan los cuatro, otra vez a fumar y a comer cualquier forma de carbohidrato o combustible comprado afuera, para seguir aguantando el sueño hasta que el cuerpo aguante, que no suele ser mucho y que, si lo es, es contraproducente, aunque es la única forma que tienen de sentir que viven, fuera de los barrotes de las ódenes del jefe, de la rutina dentro del negocio donde cantan cumpleaños, comparten cuentos,



www.epaleccs.info

por ordenar las sábanas que aún cubren el mueble que la deja estirar los pies pero le hace doler la espalda. La noche anterior durmió en el otro mueble, una especie de diván convexo y corto que es como dormir sobre una esfera grande, y que le deja los pies colgando y le hace amanecer con todo el abdomen adolorido mágicamente, como

si se hubiera estirado mucho hacia atrás toda la noche, que sí es el caso. “Estoy en la mitad del mundo”, piensa. “Y la mitad de este viaje es el día de hoy”. Mientras barre se consigue varias monedas, con ella luego compra algunas cosas y prepara una pasta con salsa que casi parece de carne, que alcanza para los cinco, y sobra: los últimos años le enseñaron a rendir y multiplicar la comida. La receta para servir entre cinco y ocho porciones fue la siguiente. Puso a sofreír 300 gr de carne molida y una cabeza de ajo machacado en un sartén. Al rato agregó diez tomates picados en trozos grandes, un calabacín picado en cubitos, sal, orégano, un poquito de azúcar y candela media con la olla tapada hasta que los tomates y el calabacín soltaron todos sus jugos y la salsa se convirtió en salsa, a esta preparación no hace falta echarle agua. Agregó pimienta, albahaca, cebolla en polvo y pudo haber añadido cualquier otro aliño sabroso si lo hubiera tenido. Por la noche comieron los cinco y compartieron bastante. Todos estaban contentos: “aunque el dinero te alcance para comer en la calle todos los días”, dijeron, “no hay nada mejor que el sabor de la comida cuando se prepara en casa”.

## EL KAMA-SUTRA DE LAS LENTEJAS



Qué sabrosas son!, ¡qué gran alimento!, ¡qué caros nos las vendían hace unos meses los mercenarios y qué barato nos permite acceder a ellas ahora la cajita de los CLAP! Pero el ser humano es inconforme y cuando las cosas se las ponen muy bombita se fastidia. Para muestra un botón: yo conozco una muchacha que se hartó de comer lentejas, ya no las quiere ni ver; y yo casi, casi que la entiendo porque, bueno, comer lentejas es como tener relaciones sexuales: si usted todo el tiempo lo hace de la misma forma, la cosa pierde la gracia. Así que pongámosle picante —literalmente, o no— a nuestras lentejas y aprendamos dos nuevas maneras de comerlas, además de la tradicional sopita. ¡Poderes de las lentejas fantásticas, actívense! ¡EN FORMA DE MILANESA! Para esta receta vas a necesitar un procesador de alimentos, o una licuadora, y bastante paciencia porque no deberás utilizar mucha agua. La idea es hacer una masa bien consistente, con la que luego puedas aplastar unas arepitas que empanizadas y fritas serán como milanesas. Para esto requieres: dos tazas de lentejas hervidas, una taza de arroz cocido, un huevo, media cebolla picada en cuadritos muy



www.epaleccs.info

chiquiticos, pan rallado, sal, pimienta, ajo y perejil al gusto. Ah: aceite también, claro. Como ya te comenté, las lentejas y el arroz los pasarás por el procesador o la licuadora junto con el huevo, hasta obtener una masa. Agrega la cebolla, la sal y el resto de

los aliños y mézclalo bien. Cuando ya esté homogénea, prepara las milanesas cual si fueran arepitas, empanízalas y échalas a freír.

**¡En forma de germinados!**  
Es un proceso lento, pero te pro-

meto que el resultado es delicioso y que esta forma de utilizar las lentejas multiplica el valor nutricional de los mentados granitos, así como su volumen, de modo que un paquete rendirá para alimentar vigorosamente a un batallón. Eso sí: te recomiendo ir poco a poco, porque de una sola buena cucharada de lentejas puedes sacar germinados para más de una ensalada o sandwichito.

Debes tomar una cucharada grande de lentejas y colocarla en un frasco grande y transparente, preferiblemente de vidrio. Agrega agua suficiente para llenar un tercio del frasco y tápalo amarrándole a la boca una tela delgada o una gasa, de modo que tus lentejas puedan respirar y crecer. Déjalas reposar 24 horas en un lugar oscuro y tibio (puede ser en el interior del horno). Al día siguiente, sin quitar la tela de la tapa, llena el frasco con agua para lavar las lentejas y déjalas escurriendo boca abajo. Al tercer día volverás a agregar agua, y al cuarto se la vuelves a escurrir del mismo modo. Este proceso lo realizarás así, alternadamente, durante una semana o hasta que veas tus germinados ya suficientemente crecidos. El último día los escurres y listo, podrás usarlos en ensaladas, sandwiches, solitos, aderezados, como acompañante de cualquiera de tus comidas.

## POR LA PAZ MENTAL Y LA VIDA



Les voy a echar un cuento que no me van a creer: un día comí en la calle y a los cuatro días de agonía casi-casi me morí. Eso fue en mayo. La comida estaba mala o uno de esos “algo así” que es mejor ni imaginar. Semanas después, ahorritita en junio, quise comer en la calle y me dio un micropatátús, pero del susto: una piazòe sopa aguá alcanzaba la nada módica suma de un millón de bolívares fuertes, ¡qué fuerte! ¿Desde cuándo se hizo normal que la comida, en lugar de sostener a un organismo vivo y coleante vivo y coleando, atentara contra su integridad física, psíquica, moral y cuanto tipo diferente de integridad configure la vida humana? Aquella tarde, caminando de regreso hacia mi casa, sin haber comido, pensando que ya nada podría estar peor entré de repente a un automercado de esos que nos causan depresión y, mire usted, que en el lugar menos pensado conseguí la solución para todos mis problemas de ese entonces, o al menos para el hambre, que no es lo mismo, pero que cuando se alivia permite que todos los demás problemas parezcan insignificantes: había espinaca y costaba 160 bolívares el kilo (precio al 09-06-2018). No quiero jugar con las expectati-



www.epaleccs.info

vas de nadie ni ser responsable de ningún shock postraumático).

### La sopa favorita de popeye

Como no estaban dando bolsa en el establecimiento me fui para mi casa cual Miss La Concordia: con mi ramo de espinacas abrazado,

sonriente, con la certeza de tener un mundo de posibilidades a mis pies: arepitas de espinaca, crema de espinaca, torticas de arroz con espinaca, croquetas de espinaca, ensalada de espinaca con espinaca, canelones con espinaca y pare usted de contar. Cualquiera que fuera el rumbo que

tomara mi vida en aquel momento, una cosa era cierta: tendría suficiente vitamina K en mi cuerpo como para fijar el calcio y los minerales que mis huesos necesitaban por un par de días, que no es poco. Finalmente me decanté por la crema de espinaca: deshojé todo el racimo y lavé bien las hojas porque tenían tierrita. Los tallos nunca los uso porque prefiero evitar la textura áspera que le dan a la sopita, pero he sabido de gente que los usa sin problema; el caso es que toda la espinaca ha de echarse en una olla, cubrirse con agua y hervir hasta que esté cocida, cosa que no tarda mucho.

Apague su sopa y deje enfriar un poquito para que no corra el riesgo de quemarse. El agua y la espinaca irán a la licuadora y en este momento comenzará la alquimia: una o más cucharadas de leche en polvo le aportarán ricura a su sopita, una o dos cucharadas de harina de trigo le aportarán espesor. Sal al gusto y las especias o aliños de su agrado, a mí todo me gusta con un toque de pimienta, por ejemplo. Alguna vez preparé un sofrito de cebollita picada que luego lancé en esa licuadora y “fuaaaaaaaaaaaaa”, un minuto después le había aportado a mi crema un sabor muy especial.

Cuando todo esté licuado se enciende la hornilla de nuevo y se pone la crema a cocinar, una vez más, a fuego medio y revolviendo hasta que hierva y espese un poco. Más na

## GALLETAS DE CAMBUR Y OTRAS COSITAS



Vamos a lanzarnos el barranco de preparar estas galletas como quien se lanza a una piscina de agua helada: de chapuzón. Tápese la nariz, cierre los ojos bien apretados ¡y chupulúm!: entregue tarjeta y cédula, diga corriente o ahorro según sea el caso, marque la clave con un nudo en el estómago y delicados temblores en los dedos titubeantes, y rece, pida mucho, “padrenuestro que está en el cielo” durante los cuarenta minutos que tardará el punto de venta en decirle que sí, que se gastó usted tres millones de bolívares en ingredientes rarísimos que juntos no lograrán nada parecido a un buen pabellón criollo ni a ningún otro plato de comida seria, pero que, ya verá usted, le van a rendir para bastantes meriendas. Después del golpe le costará unos segundos recordar en qué bolsillo se metió la bolsa reutilizable que debió llevar al automercado para no tener que volver a salir de él con los tomates dentro de la franela, los ajos en los bolsillos y la bandeja de sardinas destilando su juguito en la cartera o el morral. Saque la bolsa y la estírela, mírela percutida, olorosa a pacusito pero fiel y cumplidora: ¡cuántas historias compartidas!, ¡cuántos kilos de mango trasladados!



www.epaleccs.info

Como perdió la noción de todo no puede recordar en qué gastó ese montón de plata, pero tranquilo, que conforme introduzca los enseres en la bolsa va tener una idea de cómo se está cotizando la vida. Cuenta: un kilo de cambures marrones, de los que ya tienen puntitos marrones en la cáscara y huelen

bien dulcito; un cuarto de kilo de avena en hojuelas, 200 gr de aonjolí, un coco seco, y ya. Sabe que va a necesitar un poco de azúcar o papelón, pero recuerda que de eso sí tiene en casa, y se va. Al llegar a su casa toma una perola, pela dos cambures y los aplasta como un puré suavcito. Con el tenedor aún

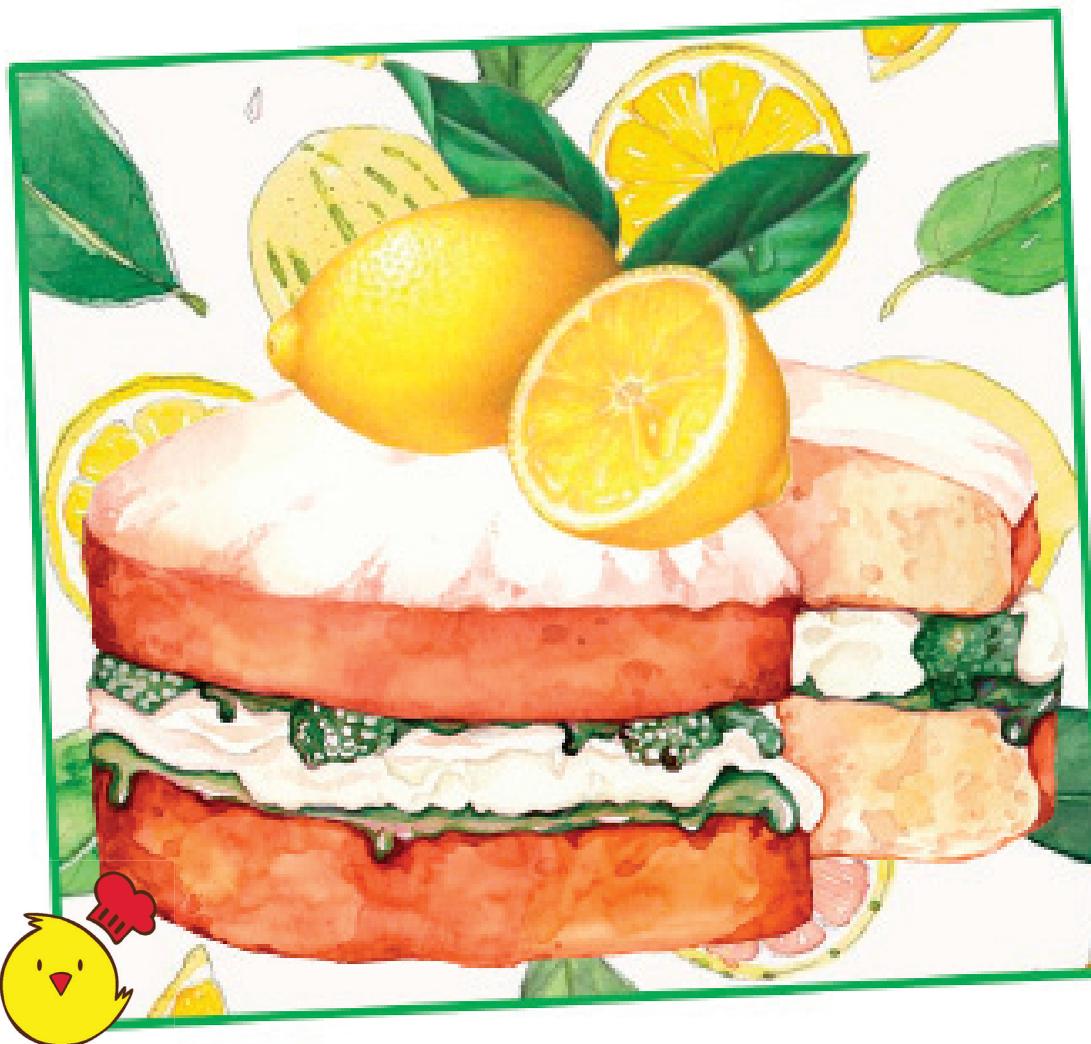
agarrado mira a través del puré de cambur un punto en el infinito y piensa, sólo piensa: “¿y si siembro una mata de cambur en la azotea?” Sale del letargo y comienza a agregar ingredientes al puré: tres cuartos de taza de avena, una fracción de la carne del coco rallada por el lado grueso del rallador –¿o a usted le gusta por el lado fino?, también se vale–, un cuarto de taza de ajonjolí previamente lavado porque siempre viene con tierra, y tanta azúcar o papelón como su conciencia se lo permita. Si le parece que la masa sigue aguada, agregará los mismos ingredientes a su gusto hasta llegar al punto ideal. En una bandeja forrada en papel de aluminio, colocará circulares y aplastadas muestras de esta masa distanciadas entre sí por uno o dos centímetros y procederá a hornear a 200°C durante 50 minutos, o algo así. Esta mezcla rinde para una docena de galletas de buen tamaño, y todavía le quedarán ingredientes para dos bandejas más.

Nota importante: si le apetece ponerle otros ingredientes, otras semillas, chispitas de chocolate y cosas así, se puede. Si por el contrario no le alcanzó para todo lo que dice la receta, bástese con el cambur, la avena y el azúcar y bueh: lo demás se lo imagina.

## LA TORTA APELMAZADA DE LIMÓN



**E**stá bien: la verdad tiene matices, varía según el cristal con que se mire y blablablá, eso es correcto, pero una que otra vez en la vida ocurre que se encuentra uno frente a certezas inamovibles, premisas que no cambian con el tiempo y que, por lo contrario, conforme pasan los años van cobrando fuerza de tal forma que pueden llegar incluso a convertirse en leyes naturales de la vida humana, hechos importantísimos que se deben conocer y aceptar tal como son para que podamos seguir adelante con nuestras vidas, sabiendo que no son culpa nuestra sino mandamiento del destino, y que debemos abandonarnos a ellos en absoluta entrega, pues siempre habrá un mañana mejor. Una de esas verdades es que la primera torta siempre queda apelmazada. No es simple superstición, es el producto de tres décadas de investigación de campo masticando bloquitos de masa densa servidos por las manos amables y avergonzadas de múltiples principiantes que lo intentaron en mi presencia. Perder la virginidad repostera no es cosa fácil, y este grado de dificultad no es algo que vaya a disminuir porque espere usted con paciencia el momento preciso. Para muestra, míreme a mí, que la perdí a los



www.epaleccs.info

treinta y uno, y el resultado fue el mismo que si lo hubiera intentado con un ponquecito precoz a los catorce. Hágame caso: si no le queda apelmazada nadie le va a creer que fue su primera vez. ¿Se imagina? ¡Qué bochorno! No corra ese riesgo usted, haga la torta tal como yo le diga, mire que supe una vez

de cierta muchacha que le ofreció a su novio la primera torta de su vida pero siguió otra receta. Cuando el novio la vio toda esponjosita dijo ¡no, señorita!, ¡esta no es su primera torta ni de chiripa!, y se la comió completa igualito el lambucio ese. Como no queremos quedar como una parranda e' farsantes, haremos las cosas a mi manera. Bus-

que: 400gr de harina de trigo, una cucharada de polvo de hornear, tres huevos, el jugo y la ralladura de cuatro limones, 250gr de azúcar, una taza de leche y 100ml de aceite.

*Mosca con una vaina*

Se supone que si usted agarra todos esos ingredientes y los lanza a batir por cinco minutos en un procesador de alimentos, la torta debería quedar apelmazada. Si por el contrario bate las yemas de los huevos a punto de nieve y las incorpora a la mezcla poco a poco, su torta quedará esponjosa. Si usted enharina un molde para verter la mezcla ya descrita y ponerla a cocinar en un horno precalentado a la mínima potencia (unos 130°C), su torta quedará bien y nadie le va a creer que es reposteramente virgen. En lugar de esto, déjese dominar por la flojera y ponga esa mezcla a 180°C para que se le cocine de sopetón y no le dé tiempo de inflarse.

Tanto si la torta infló como si no, la prueba para saber que está lista es clavarle un cuchillo (después de 50 minutos sin abrir el horno) y verificar que éste salga seco. Eso sí: si a pesar de haber seguido al pie de la letra mis instrucciones la torta crece y queda bien esponjosa, yo no sé, eche su cuento como es.

## ARROZ CON LECHE CLAP



Durante algún tiempo, por alguna razón que desconozco, vi las redes sociales infestadas de un ensañamiento a muerte contra la leche del CLAP. Lo admito: la guerra psicológica logró permearme, y el día que me llegó por primera vez aquella flamante caja traté la bolsa de leche como si se tratara de material radiactivo.

Era aquel un estado emocional bastante fuerte. Sentada en una sillita de la sala de mi casa miraba hacia la despensa los dos kilos de leche en polvo colocados, cuidadosamente, uno encima del otro. Pensando en todas las maravillosas recetas que podría preparar si no fuera porque fulanito me había dicho que se ponía verde a los cinco minutos de licuarla, o menganita comentaba que le causaba diarrea, o sutanito aseguraba que se cuajaba de una forma que parecía más cemento que otra cosa. Yo les creí.

Pero pasaban los días y la Maseca —válgame Dios, ¡qué harina tan deliciosa!— se iba acabando. La pasta, el arroz y las lentejas también mermaban y los dos flamantes kilos de material lácteo-radiactivo en polvo seguían intactos. “Con hambre no hay pan duro”, pensé, y me licué un vaso de leche. La observé, por largo rato, a ver



www.epaleccs.info

si reaccionaba. La dejé reposar más de media hora en la nevera esperando a que se pusiera verde. Como no se puso espesa ni cambió de consistencia la probé. “Sabe a leche”, pensé. “Vaya sorpresa”. Y cerré el Facebook que mantenía abierto, por si me daba la puntada de tripas que le da a una justo doscientos caracteres antes de morir. Después de aque-

lla noche, me liberé de prejuicios y me pasé la semana en una dieta láctea que me salvó el pellejo: pasta con leche y trocitos de queso para el almuerzo, atoles para desayuno y cena y en la merienda arrocito con leche bien frío. Entonces recordé que la primera receta que publiqué alguna vez en esta revista, en enero de 2013, fue la del arroz con leche.

**Recordemos:**

Una vez que te aventures a hacer este postre tendrás una palangana enorme de un engrudo delicioso. Un postre tradicional, de esos que no dan sentimiento de culpa porque no tiene colorantes ni preservantes ni glutamato monosódico ni nada cancerígeno. Es sabroso y accesible, sobre todo si aprovechas los ingredientes del CLAP, así que te dejo el dato. La cosa es así:

**Necesitas:**

250 gramos de arroz, 1 litro de leche (que no te quede aguada, sé generoso), una taza de azúcar, un puñadito de clavos de especia, canela en rama y/o en polvo, un toquecito de sal, un pedacitín de concha de limón (si le echas mucho te puede quedar amargo y tendrás que comértelo igual porque estás pelando bola) y una paleta de madera para revolverlo.

Hierve el arroz en agua hasta que esté blando. Cuando se haya evaporado casi toda el agua agrega la leche, un par de ramitas de canela, los clavitos, el pedacitín de concha de limón y déjalo hervir hasta que espese. Entonces será cuando añadas el azúcar. Revuelve por un buen rato a fuego bajo, pruébalo y si te parece rico, listo el pollo... digo, el arroz..

## MAL HECHOS, PERO SABROSOS



Llevamos largo rato en este juego macabro: para el negocio privado pareciera ser pecado que la gente sienta hambre..

Esa es la guerra que nos tienen declarada: nos esconden los artículos que se encuentran regulados, y cobran a dólar negro cuanto cosa venga firmada con un sellito extranjero. Nos estafan, pues todo eso es comprado con dólar preferencial. El caso es grave y ya nos tiemblan las piernas cuando se nos da el antojo de comernos cualquier cosa que no se haga en Venezuela, o peor aún: a falta de posibilidades nos da miedo hasta plantearnos la idea de sentarnos a comer, no solo en un restaurante: incluso siendo casera el precio de la comida es extravagante.

¡Ni hablar de las comidas precocidas! ¿recuerda usted las otrora accesibles bandejas de ñoquis congelados?, bueno, mejor ni piense en eso, porque si se atreve a buscarlas, y si logra conseguirlas, recibirá una dosis de maltrato emocional de tamaño contundente cuando vea el precio. Con el rabo entre las piernas, saldrá del mercado sintiéndose como una piltrafa, un ser insignificante cuyo salario no alcanza ni siquiera para un ñoqui y medio con una cucharada de salsita.



www.epaleccs.info

Ese, el que parece el instante antes de desfallecer de angustia, es justo este el momento de saltarle adelante a los problemas: ante cada treta capitalista-especuladora, nosotros responderemos con creatividad y risas. ¿Una bandeja de ñoquis para tres porciones de comida supera

los cinco millones de bolívares?, bueno, con mucho menos que eso nosotros nos vamos a lanzar una receta deliciosa: los malfatti. Una receta “gourmet” de bajo costo. En italiano “malfatti” significa “mal hechos”, ese es el primer indicio de que son muy fáciles de hacer.

También caen livianitos en la panza, alimentan bastante y tienen un gusto delicioso. Para hacerlos necesitas un buen ramo de espinacas, un huevo, 150gr de ricotta, tres cuartos de taza de harina de trigo y sal y pimienta al gusto y ya, eso es todo.

En una perola grande colocarás las hojas de la espinaca picadas en tiras como de un dedo de grueso, y unirás con la ricota y el huevo, amasando hasta que se haga una crema con tiritas de espinaca. Sazonas la mezcla sin echarle mucha sal y sigue amasando mientras le agregas, poco a poquito, la harina.

La mezcla estará lista cuando tenga una consistencia que permita darle forma a unas pequeñas pelotitas (ponles harina por fuera para que no se te peguen de las manos). Una vez que estén todos los malfatti redondeados, se ponen a cocinar en una olla de agua hirviendo, tal como se hace la pasta, por unos pocos minutos, ¡y ya!, cuando estén flotando en la superficie del agua, sácalos y sírvelos con cualquier salsa para pastas que te guste, comerán varias personas bien sabroso, su bolsillo saldrá ileso y el corazón les quedará contento, como a la gente creativa que se burla de los malos y va por ahí con la barriga llena.

## Y LE PONDREMOS POR NOMBRE TAHINI



**E**n su década de los 30 toda mujer debería comenzar a ingerir calcio adicional para mantener la salud de su osamenta. Claro que no le sugiero a nadie que se ponga a medicarse con cápsulas de calcio ni productos comerciales. Sugiero, en cambio, incorporar a su dieta recetas con espinaca o preparen la cáscara de huevo molida y diluida en zumo de limón. O preparen cualquier cosa sabrosa con mucho ajonjolí, como la mamá de las mantequillas: el tahini.

Cuando yo tenga una hija la voy a llamar Tahini Rengifo. Si no tiene padre, claro. Si tiene padre le pondré el apellido de su padre y sacaré a la venta un producto alimenticio delicioso, más barato que la margarina y muy, pero muy nutritivo —a diferencia de esta— que, en su primera fase, estará envasado en potes de margarina comercial reutilizados y llevará el nombre escrito con marcador grueso en la tapa: Tahini DiCaprio, Tahini Gosling, Tahini Iglesias, Tahini Dávila o cualquiera que sea el caso. Así, mi hija llevará el nombre del producto untado del futuro, la más sabrosa mantequilla que habremos de conocer. En poco tiempo el producto me dará tantos dividendos que tendré que comprar otro procesador de alimentos —



www.epaleccs.info

más grande—, podré diseñar unos empaques mejores, la marca crecerá exponencialmente y, al cabo de un tiempo, mi heredera tendrá asegurado su futuro a punta de un imperio de tahini. Y lo aborrecerá, seguramente. Al tahini, no al imperio. Mientras todo aquello sucede, el tahini se lo va a tener que preparar usted, pero le juro que no le traerá

problemas, jamás se arrepentirá. Es facilito. Para preparar casi un kilo de tahini deberá usar, básicamente, cuatro ingredientes: medio kilo de ajonjolí, agua, sal y aceite. Para versiones más elaboradas del producto le sugerimos agregar unos cuantos dientes ajo (los que pueda), un chorrito de vinagre, el jugo de un limón, pimienta al gusto y perejil

picado pequeñito. El caso es que yo no sé en qué orden deberían echarse cada una de esas cosas, y debería saberlo, porque Mercedes Chacín hace el arroz con leche mucho mejor que yo y eso se debe a que ella sí sabe en qué orden echar los ingredientes y cuántas veces hay que revolver esa guarandinga por un buen rato hasta que quede increíblemente cremosito y ligero, y tiene la disciplina para hacerlo, que yo tampoco tengo. Pero bueno, decía que yo no sé si hay que echar los ingredientes en un orden específico. A mí me funciona bien la de “meta todo eso en un procesador de alimentos, molinex o licuadora de cualquier tipo, licúe por un buen rato, ajuste la sal y ya”. Y eso lo unto en cualquier pan, casabe, panqueca, se lo echo a las ensaladas y hasta arepa sola con tahini he comido para la cena y es delicioso. Lave bien el ajonjolí y déjelo varias horas remojando en bastante agua, luego cuélelo y procéselo o licúelo con todos los ingredientes, a su gusto (si lo quiere más líquido agregue más agua y/o más aceite, según a usted le provoque. A mí me gusta más bien pastoso y le echo poquito de ambas cosas). Si en la ajustada de los sabores le piensa meter el dedo, procure apagar primero la licuadora.

## EL FLAN CASERITO



**A** todos nos ha agarrado el antojo de comernos un dulcito cuando no tenemos real. Para enfrentar ese crítico momento decidimos lanzarnos alguna expedición arqueológica a la cocina, y los hallazgos, muchas veces sorprendentes, pueden ser de todo tipo: las burusas de un paquete de galletas, el último cambur marrón, con mosquitos pegaos, que quedaba del racimo o el viejo truco del sobrecito de azúcar sobajado que llevaste en la cartera dos semanas. Estos descubrimientos no siempre aniquilan el antojo, y jamás resultarán más sabrosos que comerse un pedacito de torta casera, barata y fácil de hacer.

Pero la vida actual no es cosa fácil: si una persona corriente —y vaya que usted y yo somos bastante corrientes— quiere preparar una tortica, resulta que en la casa no hay harina de trigo. Si cerca tiene un abasto repleto de harina de trigo, entonces está cerrado (si está abierto no hay harina, aunque sí papel tualé). Se han dado casos aislados de personas que alguna vez sí tuvieron toditos los ingredientes para preparar la torta, pero carecían de horno, voluntad o, en los casos más extraños, hambre. Todas estas situaciones, aunque a



www.epaleccs.info

veces nos dan ganas de llorar, hay que sazonarlas con algo que nos sobra: dignidad. Así que si caminó usted toda la tarde en la búsqueda de harina no tan bacheada, y lo único que halló fue el repele del sucio blanco en el suelo del mercado, quédese quieto y haga inventario de lo que tiene en casa. Si hay leche, huevos y azúcar ya tiene lo necesario para casi, casi preparar una torta. A esa papilla sabrosita

y agua que resulta de hacer lo que se puede con todos los ingredientes necesarios para hacer una torta, menos la harina, se le llama, comúnmente, flan.

### *Flan casero, no de caja*

No hace falta que enumere los venenos que le meten al flan que nos venden en cajita ni que le cuente lo caro que está, cuando está. Así

que mejor siga los pasos para hacer esta receta y jártela enterita, en venganza de todos los postres que no se comió en tres meses y con plena seguridad que no te dañará su querido, contaminado y único cuerpecito:

Primero ponga 5 cucharadas de azúcar, 2 de agua en una olla quesillera y cocine a fuego lento para hacer el caramelo. Cuando ya esté marroncito apague rápido el fuego, que si se quema se pone amargo como una tarde de retraso en el Metro. Una vez preparado el caramelo intente esparcirlo por toda la quesillera, incluyendo las paredes de la misma. Licúe cinco huevos con tres tazas de leche y bastante azúcar al gusto. Si se le quemó el caramelo en el paso anterior, seguramente ya no tendrá azúcar suficiente para esto, así que pídale al vecino más cercano que le salve la receta y luego le brinda un poquito de su postre. Si su vecino es muy pana pídale también un poquito de vainilla; si es antipático deje esa vainilla así.

Ponga el horno a 200 °C y cocine la mezcla en la quesillera por una hora. Luego ábrala y métale un cuchillo al flan. Si sale limpio échele diente; si no, cocínelo otro ratito. En la cocina, a baño de María, también puede funcionar.

## LA SOPA MÁGICA DE CALABACÍN



Esta es la historia de una Cenicienta que quería ir a cenar con un príncipe —o así lo llamaba ella—, pero era tarde y ninguno de los dos tenía carruaje que los llevara a ningún lugar. Claro que la Cenicienta estaba muy tranquila porque sabía que en cualquier momento llegaba su hada madrina a resolverle el problema, solo había una cosa que le preocupaba un poco: en lugar de calabaza tenía un calabacín. Entonces resulta que, efectivamente, el hada madrina llegó a rescatarla, pero cuando vio el calabacín se llevó las manos, con varita mágica y todo, a la cabeza y en voz de grito le dijo: “¡Miarrma! ¿Peroquéordinariejjesa?” (sic). Cenicienta le dijo: “Un calabacín, pues”, y el hada madrina tuvo que explicarle que ella hacía magia pero no milagros, que los carruajes se hacen con calabazas, que de un calabacín no se puede fabricar ni un monociclo y que mejor le mandara un mensajito de texto al príncipe de pacotilla ese para que hiciera algo por la patria y moviera las nalgas hasta la casa de la Cenicienta, porque de cena lo que habrá es sopa de calabacín casera.

“Tú tranquila, querida. Echa una barridita y anda arreglarte que yo preparo la sopa”, dijo la doña. Las ha-



www.epaleccs.info

das madrinas ya no son como antes.

### La sopa mágica

Mientras Cenicienta parapeteaba su casa el hada madrina llenaba una olla mediana con agua y ponía a hervir el calabacín (que era grandote) picado en cuadritos, junto a una cebolla. La cebolla la echó así, ente-

ra, apenas pelada. No había visto jamás la Cenicienta un hada madrina más floja, pero no se atrevió a decir nada porque, bueno, que le cocinen a uno siempre es sabroso.

El hada madrina se puso a revisar en la despensa de Cenicienta y encontró un cubito de pollo con cuatro hormigas pegadas. Con la punta de la varita mágica le despe-

gó las hormigas y echó el cubito en el caldo. Quiso aclararle a la Cenicienta que lo más recomendable hubiera sido utilizar caldo de pollo de verdad, verdad, pero entonces Cenicienta le hubiera preguntado por qué si ella era tan mágica no hacía aparecer un pollo y, de paso, lo preparaba guisado con papas y arroz, así que para no meterse en problemas no dijo nada.

Una vez estuvo blandito el calabacín el hada madrina lo lanzó con caldo, cebolla y todo en la licuadora, evitando echar demasiado caldo para que no quedara aguada. Le echó dos cucharadas de leche en polvo (a la Cenicienta le llegaba el CLAP) y licuó todo eso ajustando la sal a su gusto hasta que estuvo sabrosa, homogénea y cremosita. Como el príncipe llamó diciendo que llegaba en media hora, le dio tiempo también de preparar un arrozito sencillo y pedirle que, de paso, comprara un cuarto de kilo de queso blanco para rallarle a la crema. El príncipe llegó con el mandado en el tiempo prometido, la Cenicienta se había puesto bien bonita, y como el hada madrina no había comido se sentó con ellos a cenar. Guardó la varita mágica en un bolsillo del vestido pa’ que no la descubrieran, y casi hace atragantar al príncipe cuando preguntó: “A ver, joven, ¿cuáles son sus intenciones con mi muchacha?..”

## ALMENDRAS, O ALGO ASÍ



Toda persona que cocine con frecuencia es probable que conozca las 147 formas de comer con poca plata. De la receta 148 en adelante los platos comienzan a ponerse rebuscados, y la misma guasasa de lechuga, atún del CLAP y mayonesa que hace uno cuando no tiene más nada es combinada con 25 almendras y rebautizada bajo el nombre de “lechugué a la almendré”, para que suene como una novedad, y el pelabola se queda con la curiosidad de cómo sabrá esa vaina porque, simplemente, plata para las almendras no hay.

En este momento, cualquier receta que tenga almendras o nueces es pura teoría. Si uno decide un día comprar una ínfima bolsita con 100 gr de almendras, más vale que vaya en bicicleta porque si se va a pie, cuando vaya a mitad de camino de regreso hasta su casa, seguro abrirá la bolsita para probar el botín, y en menos de tres minutos se habrá comido 14 de las 15 almendras que le dieron por una suma equivalente al total de su salario (antes de los anuncios recientes del presidente Maduro).

En sustitución de las almendras, nueces y demás semillas de ese tipo tenemos en Caracas una opción sabrosa, nuestra y gratuita;



www.epaleccs.info



pero, eso sí, hay que hacer mucho caso a las instrucciones para no envenenarse como un pendejo. Coge dato porque solo necesitas buscar un jabillo.

El jabillo es ese árbol grande, con púas en el tronco, que bota unos cachitos de madera que parecen delfines y que se usan para hacer zarcillos y artesanías. Cuando el fruto del jabillo se cae y se rompe,

además de los cachitos de madera se suelta una semilla plana y redonda que es muy venenosa cuando está cruda, igual que el merey, pero que si se tuesta pierde la toxicidad, igual que el merey. Si usted recoge un puñadito de semillas de esas y las tuesta bien tostadas, a fuego bajo pero por muuuucho rato, y por ambas caras, sin que se quemem, todo lo que es tóxico

en ellas desaparece y, entonces, se pueden comer y usar para complementar ensaladas, aunque solo es recomendable usarlas en cantidades bastante moderadas, para evitar un dolor de panza. Otra opción de semillas igualmente tostables, pero muchísimo más seguras y que sí se pueden ingerir tostadas en cantidades industriales, son las de la auyama. Y también las del mamón.

## PASTICHO VEGETARIANO DE BERENJENA



Compañeros, prestat atención: la receta a continuación no es necesariamente la cosa más barata del mundo, pero si dejamos de hacer gastos superfluos esta quincena y salimos espepitados cada vez que veamos a nuestra madre, el tipo del kiosko o algún otro acreedor, puede que nos alcance la plata para preparar un generoso pasticho vegetariano de berenjena de fama municipal. Además, si se decide sustituir todo lo que salga de su presupuesto por ingredientes parecidos pero menos caros, el resultado puede que sea bien sabroso, comestible, o manquesea alimenticio.

El primer paso será proveerse de cuanto vegetal sabroso pueda usted comprar, que le quede bueno a un guiso. Las cantidades deberán ser, como dicta la existencia en resistencia, decretadas por lo que mande su presupuesto. Vaya, eso sí, provisto de su gacética oficial de los precios justos y con el ojo bien aguzado para contar ese vuelto cuando se lo den en billetes de los viejos. Así que digamos que usted llega a su casa con tres tomates, una cebolla pequeña, una zanahoria, un poquito e' brócoli, algunas hojas de acelga, medio pimentón golpeado que estaba por ahí pagando,



www.epaleccs.info

tres ramitas de céleri y dos grandes berenjenas. Lo que va a hacer será picar todo, menos la berenjena, en trocitos diferentes (tiritas, cuadritos, como usted quiera y de forma variada) y preparar un buen guiso de vegetales al que le puede agregar pimienta, comino, salsa de soya, especias ricas o lo que usted guste usar para darle sabor a las

cosas. Una vez que tenga listo ese guiso de vegetales (que preferiblemente debe quedar bastante jugoso), procederá a picar la berenjena en lonjas de medio centímetro de espesor.

En un sartén aparte preparará una bechamel minimalista. Ya sabe: leche, mantquilla o margarina, sal y tantita harina de trigo o maicena

para que espese al cocinar. Todo eso va licuado y a un sartén, así sin más, a fuego lento revolviendo hasta que espese. Luego, en un perol que aguante el calor del horno, va a intercalar una capa de lonjas de berenjena (espolvoreadas con una champurreaíta de sal), guiso de vegetales y bechamel, hasta que una de las tres cosas se acabe. Luego puede rematar con una capa de queso parmesano (¡jajaja!, mentira, era echando broma), o de queso blanco duro comprado en una panadería criminal, de modo que por el precio pueda llegar a producir un efecto placebo, entonces, terminada la primera fase de su plato, pasará a la segunda, que consiste en meter su prospecto de pasticho en el horno por media horita a unos 150 grados, para que no se seque mucho.

Si queda bueno (léame bien: SI QUEDA BUENO), proceda a regalarle un poquito a sus acreedores para que le tengan paciencia al estilo Señor Barriga. Si queda feo, también. Quien quita y les da cosita con usted y le brindan una empanadita.

Nota: si le brindan la empanadita pida una servilleta y haga que le firmen una declaración de que aquello fue un regalo, y no otro préstamo.

## AGUACATE CON TO' Y PEPA



Es injusto: la carne de la pechuga de pollo cuesta más caro que el resto, pero los huesos del carapacho igualito te lo venden. A la piña, si le quitas la corona, te la cambian por una que esté enterita, y si arrancas del cilantro las ramas que no te comes, te regañan.

El precio de un paquete de galletas, el cartón o la bolsa y la impresión, está incluido en lo que tú pagas por comer lo que está adentro y desechar el envoltorio. ¡Qué sabroso!, uno tiene que pagar por su basura, el detalle está en que cuando se trata de basura orgánica la posibilidad de aprovecharla es muchísimo más alta.

Por ejemplo: con lo caros que están los aguacates, que uno tenga que botar la cáscara y la pepa – cuyo peso también entra en el precio – por no saber usarlas, es un espanto. Si un aguacate cuesta 50 bolos, yo diría que unos 15 se van a la basura cuando nos conformamos con comer solo la pulpa.

**Si así es la pulpa como será...**

La cáscara del aguacate hervida produce un té que puede beberse en ayunas cada día por dos semanas y quitarle las lombrices a



www.epaleccs.info

cualquiera.

La pepa de aguacate está repleta de fibra soluble y aminoácidos que regulan el colesterol, combaten el hígado graso, tienen propiedades antioxidantes e incluso estimulan la producción de colágeno en la piel. Hay quien incluso asegura que regenera el cartílago

del cuerpo.

Si usted ralla una pepa de aguacate con el rallador de queso, le puede echar esa burusita, incluso después de seca, a sus recetas, arepas, ensaladas, sopas o a lo que se le ocurra, incluso un poco tostada.

Hervir una pepa de aguacate en un litro de agua por un buen rato y de-

jar reposar por unas cuantas horas, para luego beberse el agua, varios vasos al día, dicen que es infalible para controlar la diabetes tipo 2. La pepa de aguacate se puede tostar completa, picada por la mitad, rallada o en cuadraditos. Como quiera que la ingiera tiene propiedades que mejoran el asma y combaten problemas bronquiales, y aunque parezca extraño incluso favorece la pérdida de peso, por aportar a la dieta diaria grasas que se queman fácilmente.

Cuando uno ralla completicas varias pepas de aguacate y hierva esa burusita con un trocito de jabón azul, después de colar el preparado y meterla en un frasquito con pico de rociador, tiene en sus manos un perfecto repelente de plagas blandas (como moscas, larvas y zancuditos) que puede utilizar para proteger sus plantas.

Entiendo que sienta cierto recelo cuando le digo que la misma cosa que le estoy sugiriendo que se coma tiene unos componentes llamados taninos, de sabor amargo que resultan desagradables al paladar de ciertos bichos, pero no se alarme: la pepa de aguacate no es veneno. Ahora, si usted es un insecto con cuerpo de consistencia blanda, no se arriesgue, le puede desagradar.

## LA CÁSCARA NO ES BASURA



**A**dministrar los recursos de forma óptima implica, entre otras cosas, aprender a sacar provecho de las cosas que en otros tiempos habríamos desechado.

Hoy, como ejemplo, les traigo cuatro recetas con cáscaras de alimentos, para preparar el seco, el jugo, el postre y hasta el aguardiente más baratos de tu vida, utilizando cosas que usualmente botaríamos a la basura:

### El seco

De las papas nos enseñaron a comer sólo la pulpa, la cáscara, subestimada por nuestra ignorancia, va a dar a la bolsa de basura todo el tiempo. Pero resulta que además de tener propiedades nutricionales y curativas (el agua de cáscara de papa alivia las gastritis), esta corteza tiene una textura y un sabor diferentes al del resto del tubérculo, y queda deliciosa en una rendidora tortilla, si es que hubiera huevos, o en cualquier salteado de vegetales, acompañando trocitos de calabacín, cebolla, vainitas, o cualquier vegetal que haya tenido la fortuna de llevar a su casa. La cáscara de papa no solamente engorda cualquier guiso, también desprende un almidoncito que le brinda cuerpo y los espesa.



www.epaleccs.info

### El jugo

El que se come una tortilla sola corre el peligro de que un pedazo de ésta se le quede atarugada en el güergüero. Para evitar tal situación, la próxima vez que en su casa se haga jugo de parchita (¡vaya lujo!) no deseches los cascotes, échelos en una ollita, cúbralos con agua y hiérvalos con azúcar y una ramita

de canela hasta que estén blanditos. Luego deje enfriar, licúe, cuele y beba. ¡Una delicia! ¿Y el precio? Ninguno. Eso lo iban a botar a la basura.

### El postre

Otra cáscara que acostumbramos a botar es la de naranja. Porque es dura, porque es amarga, porque pica

la lengua o porque no sabemos que se come confitada y es riquísima. Lavar las naranjas y pélelas antes de comerlas o hacer el jugo que tenía planeado. Cúbralas de agua en una ollita y échelas a hervir hasta que ablanden un poco, luego escúrralas y vuévalas a cocinar por 15 minutos en una taza de azúcar y una de agua hasta que se pongan translúcidas. Por último sáquelas de la olla, échelas en una bandejita donde puedan escurrirse bien y espolvoree bastante azúcar por encima hasta que queden brillantadas. Es un riquísimo postre, y lo podrá llevar en una bolsita a donde sea para comer cada vez que quiera chuchar un poco.

### El alcohol

Para celebrar que hemos aprendido a cocinar casi sin gastar dinero, cuando haga jugo de piña ponga las cáscaras, bien lavadas, a nadar en un par de litros de agua, dentro de un recipiente tapado, y si quiere métale un trocito de papelón y un par de palitos de canela. Deje la perola ahí por dos semanas, moviéndola una vez al día para revolver el agua. El resultado será un guarapo fuerte, fermentado, con un suave y sabroso grado de alcohol. Se toma frío y es gratis. ¡Salud!

## LOS ESPAGUETIS DEL CLAP



El que se acuesta con hambre sueña con los espaguetis”, dice el saber popular. Y en esa circunstancia dolorosa se encontraba cierto personaje cuyo nombre no voy a mencionar por respeto, pero que empieza por “ma” y termina por “lu”, un día que, no teniendo gas en su casa, esperó a que le entrara el sueño sentadita en su sofá mirando la flamante caja del clap que recién había llegado y pensando: “¡ah, mundo!, tan cerca y tan lejos...”

Al día siguiente salió a buscar la bombona y el camión nunca llegó. “Normal”, pensó, y se dispuso a buscar otra solución. Le pidió el favor a una amiga que hubiera podido ser Tatun, pero Tatun ya le había echado una manito prestándole la lavadora todo el domingo anterior, así que buscó a otra que no voy a mencionar, pero cuyo nombre comienza por “va” y termina por “nesa”. Cuando está joven heroína incógnita le dio luz verde para cocinar en su casa, la dueña de la tragedia abrió la caja y sacó tres latas de atún, la salsa ketchup, dos paquetes de espaguetis, el kilo de leche, y el fósil de una cabeza de ajo milenaria de hace como dos meses cuando no había subido taaaanto de precio como ahora. Con todo eso (y un bojote de potes para llevarse



www.epaleccs.info

de regreso la comida que quedara) se fue camino a donde su amiga y cocinó las siguientes dos recetas.

### 1.- Los espaguetis con leche

Pon a hacer los espaguetis, y mientras se están haciendo licúas medio vaso de leche bien cargadita por cada ración. Cuando la pasta esté al dente, cuélale todita el agua,

devuélvela a la olla y añade el vaso de leche junto a una cucharada de margarina, si tienes, y un poquitito de sal. A fuego lento, deja que hierva la leche mientras los vas revolviendo y todo toma consistencia. Cuando huela bien sabroso y se vea cremosito, echa todo en un plato y pa' dentro. El resultado final es sencillo y delicioso, y aunque es más que suficiente pa' una buena

comidita, les puedes dar un toque especial agregándole casi cualquier cosa que tengas en la nevera, previamente sofrida (pimentón, ajoporro, cebolla, pedacitos de jamón).

### 2.- Los espaguetis al ajo

Esta receta, según los italianos, es comida de pobre, pero según ajotoday la cabeza de ajo se cotiza actualmente más o menos en lo que cuesta un día de trabajo, así que más vale que los machaquemos bien machacados y los hagamos rendir. En un sartén pon a sofreír tres o cuatro dientes de ajo machacados con un poquito de sal. Cuando esté lista la pasta, escúrrela y agrégale el ajo con un toque de margarina. Si eres súper millonario échale un poquito de pimienta, eso es todo.

### 3.- La pasta con atún CLAP

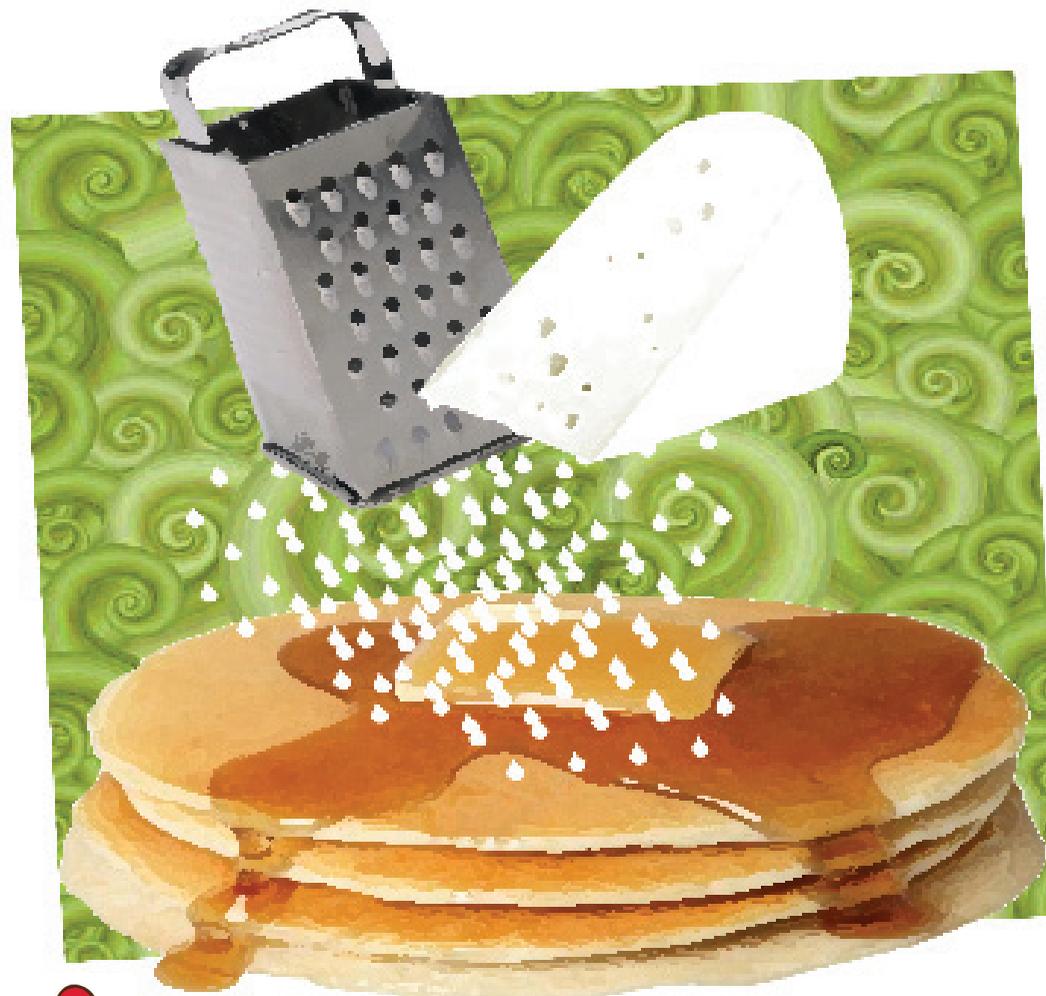
Receta de flojera extrema, a mucha honra. La salsa para pastas más holgazana del mundo: abre tantas latas de atún sean necesarias para la cantidad de comensales, escúrreles bien el agua con aceite jediondo, y pon en una perolita el atún bien escurrido. Ahora lánzales un chorro de ketchup clap y otro chorro de mayonesa, media cucharadita de azúcar y sal al gusto, eso es todo.

## EL CASI GOLFEADO



**H**ay mortificaciones tan grandes en esta vida!, yo no sé... Como querer mendar y no poder porque es muy caro. Y quedarse miraaando la vidriera llena e' postres y no entender si son tres mil trescientos o trescientos mil, o tres mil millones, o treinta millones, o trescientos treinta y tres bolívares lo que cuesta esta guarandinga, pero entender, eso sí, que son demasiados ceros, más da los que caben en el bolsillo de uno, y sentirse como un cero, pero a la izquierda.

Pero ni usted ni yo somos de quedarnos con la espinita del antojo así de fácil. Con originalidad y gracia, ingeniamos soluciones para cuanta cosa se nos pase por la mente como una necesidad, y es así que cuando pegan las ganas de una meriendita, nos preparamos un golfeado casero y esa guarandinga alcanza para media comunidad, sin gastar tanto. Pero antes de compartir la receta del casi golfeado (no es un golfeado pero masticado sabe igualitico), vamos a justificar un poco la medida. Resulta que pasan varias cosas con relación al golfeado: la primera, que no se consigue en cualquier lugar. La segunda, que del total de negocios que ofrecen el golfeado como uno de sus productos, apenas un pequeño



www.epaleccs.info

porcentaje vende golfeados sabrosos. Porque eso sí, estaremos en la mera carraplana, pero nos gusta comer sabroso y nos hemos hecho expertos en eso de detectar cuando una masa está dura o un queso está pichirreado. La tercera cosa que pasa con el golfeado es que a veces es muy caro. En Caracas están de moda unos locales muy bonitos y publicitarios ellos, que venden golfeaditos sin queso bien caros, y si lo quieres con queso tienes que pedir un crédito

de política habitacional para pagarlo. Por eso yo te propongo preparar una receta que sabe igualito que un golfeado y que se llama:

### **La torre de panquequitas con miel de papelón y queso**

La primera cosa que hay que hacer es poner en una olla una panela de papelón y echarle una tacita de agua para derretir a fuego lento la panela. Este almíbar de papelón derretido se puede guardar en la

nevera y usar por mucho tiempo hasta para endulzar el cafecito. Luego licúa una taza de agua con tres cuartos de taza de harina de trigo (preferiblemente leudante), una pizca de sal y algo de azúcar. Puedes agregar un huevo si eres millonario, o un poco de polvo de hornear, para que esponjen. En un sartén antiadherente precalentado a fuego medio, echa un poco de la mezcla y cocina una panqueca delgadita, por ambos lados. Al mismo tiempo, ralla un cuadrado de queso blanco sin distraerte para que no se te queme la panqueca. Haz tantas panquecas como te lo indique el hambre y organiza una torre, capa a capa, mientras cantas la canción: panqueca, papelón y queso. Panqueca, papelón y queso. Panqueca, papelón y queso. Panqueca, papelón y queso. Listo, tienes frente a ti una especie de torta que a simple vista no se parece un golfeado. Pero como nosotros tenemos, además de inventiva, muchísima imaginación, cierras los ojos y respiras hondo, mientras todo ese aroma salado y dulce que impregna la cocina te invita a probar esa nueva y jugosa receta, que no es golfeado, pero huele y sabe igualitico.

## ESCALIVADA: VEGETALES AL HORNO



U no puede ser muy optimista, pero vamos a estar claros: no existe ser humano en esta tierra que salga ileso de la zaparapanda emocional que simboliza, por estos días, una visita al mercado. La rutina es más o menos la misma para todo pobre iluso que decide hacer la compra sin haberse preparado para ignorar los exorbitantes precios actuales de la comida, y seguir siendo feliz: uno camina contento, creyendo que los 700 soberanos que tiene en toda la vida le alcanzarán para un modesto mercadito que le dure una semana, y entra al establecimiento comercial sin saber lo que le espera.

Primero piensa en agarrar una cestica, pero para asegurarse de que no le falte espacio se apretrecha detrás de un carrito, y comienza su viacrucis: empuja y camina lentamente a través de los pasillos viendo precios, mientras su ingenua sonrisa se va tornando en una mueca de terror, como si en el compartimiento de cargar niños que tienen los carritos de mercado estuviese sentado, echándole cuentos, nada más y nada menos que Chucky, el muñeco asesino.



www.epaleccs.info

El aguacate cuesta más de 230 el kilo, el pollo y la carne no existen; en su defecto, cualquier pescado cuesta más de 400 soberanos por kilo. El pimentón está a 720, y eso ya es más de lo que usted tiene en la vida; y lo que hasta hace unos

días era barato, si es que cabe, ya hoy figura como artículo de lujo. En vista de la ignominia, adolorido el bolsillo por los altos precios, pero también ansioso por nutrirse y comer algo sabrosito, usted deja el carrito en todo el medio del

pasillo y se va hacia la zona de las verduras, donde agarra, humildemente, un pimentón chiquitiico, una cebolla, una papa, un tomate, una berenjena, un calabacín y con eso se va a su casa.

Al llegar prende el horno a 180 °C, y mientras este se calienta usted va lavando los ingredientes y colocándolos sobre un papel de aluminio que, a su vez, se encuentra encima de una bandeja resistente al calor. Los rocía todos con sal, pimienta, orégano, aceite y/o cualquier cosa parecida a una especia, y los pone a hornear por el lapso de una hora.

Al terminar la cocción retira las semillas del pimentón y la cáscara de la berenjena. Pica los vegetales a su gusto, los rocía con otro poquito de aceite y, si es de su agrado, aliguito de vinagre. Ese plato se llama “escalivada” y tiene su origen en la Guerra Civil Española, cuando la hambruna era seria y la gente pelaba bola de la de verdad-verdad.

Puede comerse solo y es muy rico, pero aprovechando que en las cajitas del CLAP suele haber bastante arroz, les invito a acompañarlo de un buen plato de arrozito bieeen sabroso.

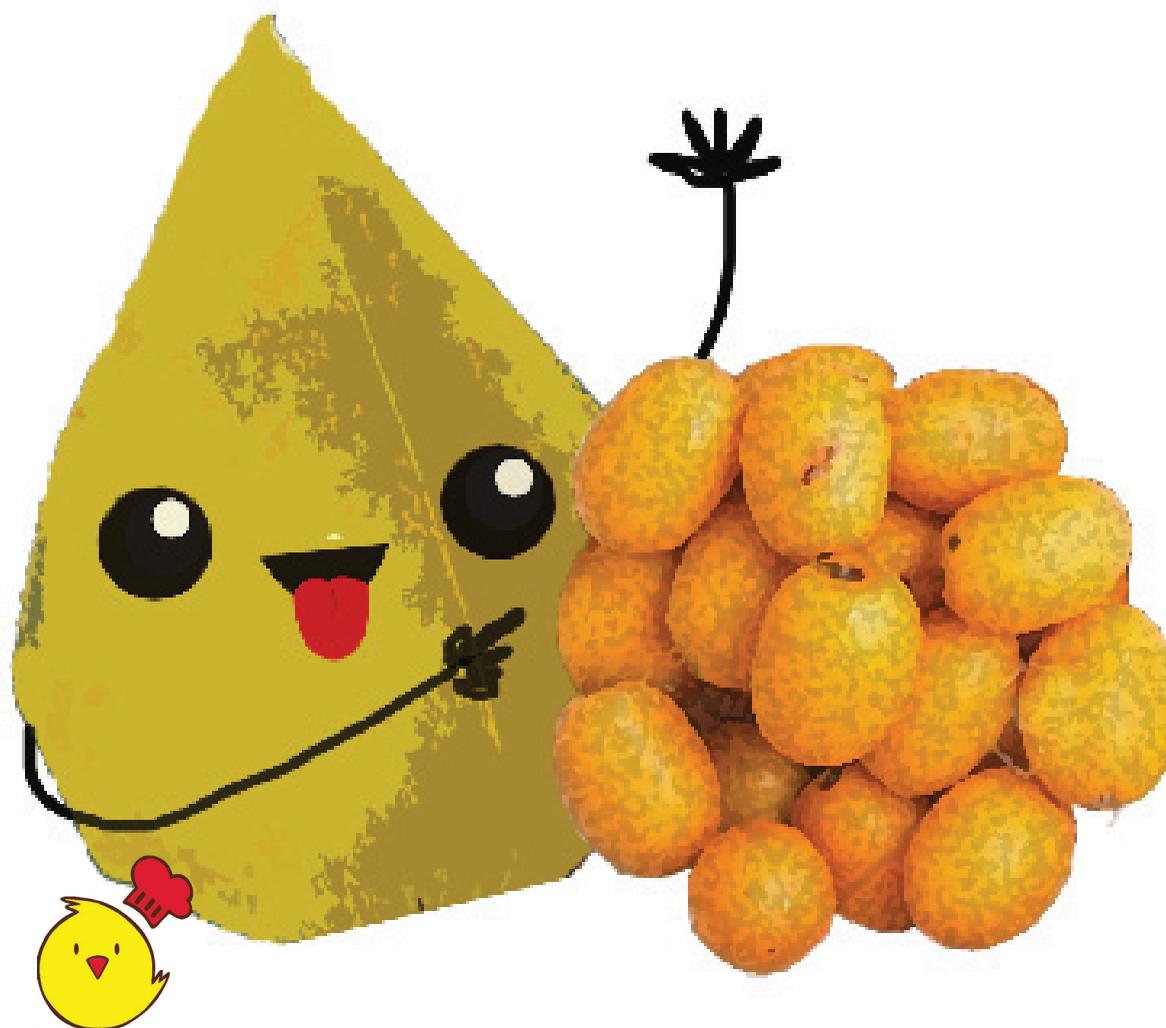
## COMEJOBOS DEL PARQUE MIRANDA



**E**n el Parque del Este hay una mata de jobos.  
-¿De qué?  
-De jobos, una fruta que se parece mucho a la ciruela de huesito, pero en lugar de tener la cáscara roja, el jobo la tiene amarilla.  
-¡Aaaah! ¿y dónde está esa mata?  
-Muy fácil: tú entras al parque, agarras a la derecha, como quien va para los patios ornamentales bonitos esos que puso PDVSA La Estancia y sigues por ahí, caminando y pasándola sabroso hasta que te encuentres la mata de jobo.  
-¿Y cómo la reconoczo?  
-¡Por los jobos! Mira pa' arriba. Cuando tú veas jobos, esa es la mata.  
-Ah, bueno, ¿y qué hago con eso?  
-Te los comes. O llevas una bolsita y recoges bastantes para hacer el mejor heladito de la historia de la comida gratuita. Eso sí, tienes que ir temprano, porque si muchos comejobos leen esta receta hoy, seguramente cuando llegues lo que encontrarás serán las puras semillas chupadas en el suelo.

### Téticas de jobo

Cuando yo trabajaba en la Radio Nacional, la hora del almuerzo



www.epaleccs.info

era la hora de la recogedera de jobos. Yo recogía jobos del árbol que está junto al comedor mientras todos los compañeros me miraban como si fuera una jipi muerta de hambre, y tenían razón: más de una vez perdí mi turno en la cola por andar como

Caperucita Roja en el bosque, recogiendo jobitos para la merienda. Eso sí, nunca faltaba un advenedizo que osara pedirme jobos y, bueno, yo le daba uno o dos, poniendo más o menos cara de gallina que mira sal, para que se fuera y no me jorobara más.

Durante aquellas jornadas aprendí que mientras más amarillitos y esmirriados estén los jobos, es decir, más maduros, mejor será el heladito. Llévate bastantes a tu casa y luego, con mucha paciencia, uno por uno los vas a lavar y exprimir, reservando en un recipiente el jugo que les saques. Las cáscaras y la semilla te la puedes chupar, así podrás disfrutar y nutrirte mientras haces el helado, y si lo haces en compañía se vale hacer chistes groseros para amenizar el rato.  
Ten a mano las bolsitas plásticas para hacer las téticas heladas. Si vas a hacer muchas y no quieres pasar el resto de la semana exprimiendo jobos, agrégale al helado la cáscara completa de los jobos y verás qué delicioso conseguirla de sorpresa entre el helado. También puedes añadir un jobito entero que se irá al fondo de la bolsa y será como el pezón (jejeje). Si no tienes bolsas, puedes hacer un heladito de paleta congelando el jugo en un vasito. Al mejor estilo pelabola colocarás dentro del jugo de jobo una cucharilla. Cuando se congele, podrás sacar tu heladito y comértelo con paleta y todo. La “jobopaleta”.

## DULCE DE MANDARINA (SIN LOS GAJOS)



**Y**a pasamos el umbral de mediados de noviembre: venezolanamente, ya estamos en Navidad.

Los segundos se cuentan hacia atrás —faltan 45.463.283.947.645 pa las 12— y las pasitas, despreciadas durante todo el año, comienzan a sentirse la bomba sexy de la oferta alimenticia.

El índice de pelazón per cápita está elevado, pero las ganas de gozar el parrandón siguen presentes. Ya en muchos hogares se está preparando la vaca pa las hallacas, y yo vengo a contarles que estamos a tiempo de hacer los preparativos para uno de esos dulcitos casi casi gratiñanes que salvarán los antojos de postre navideño por esas fechas.

Bueno, resulta que por ahí, dentro de como un mes, se viene un día al que algunos encopetados, perfumados, maquillados y adornadísimos gurúes de la adivinación han bautizado como el día del Espíritu de la Navidad. La historia es aburridísima: en el Polo Norte vive un adulto mayor con barba blanca y barriga cervecera que es muy pana de San Nicolás, se parece igualitico, pero se viste de verde. El día del Espíritu de la Navidad la gente compra un mamonazoè mandarinas y se las come esperando a que el viejo



www.epaleccs.info



llegue a impregnar los hogares de espíritu navideño y buenas vibras. Mientras tanto, los más dados a la superchería queman unos papelititos en los cuales han escrito sus más fervorosos deseos, a ver si el humito de la quema le llega a las narices a Papadiós y se cumplen.

El caso es que durante el ritual son muchas las cáscaras de mandarina que se convierten en desecho, injus-

tamente arrojadas a la basura por manos que no saben que ese, justo ese, es el ingrediente principal para el dulce de cáscaras de mandarina.

### ¿Y cómo se prepara?

Cuando usted haga el ritual con su familia y amigos, así como quien no quiere la cosa, es una táctica recomendable ofrecerse amablemente a

retirar las cáscaras de mandarina de la mesa antes de que sean echadas a la basura.

De igual forma, si de aquí en adelante, donde quiera que usted se encuentre, ve a una persona comiendo mandarina, hágase el jalamecate y dígame: “Dame las cáscaras, yo te las boto, yo soy chévere”. Luego las guarda en la cartera hecho el pendejo.

Si se encuentra en una casa chiquiluki y no quiere decir para qué las piensa usar, puede decir que van para el compostero, que usted le pidió como deseo al Espíritu de la Navidad ser una persona más consciente y dedicada al medio ambiente, y que hace un ratico que se siente diferente, como con ganas de hacer agroecología. Sus amistades quedarán sorprendidas.

Cuando llegue a su casa, el siguiente paso será asegurarse de limpiar bien por fuera las cáscaras que guardó. A la parte interna le retirará la mayor cantidad posible de restos blancos, para que no amargue el dulce, y colocará en una ollita-pequeña las cáscaras de unas cinco mandarinas, media tacita de agua y la misma cantidad de azúcar, para luego encender la llama de la alimentación, a fuego lento, hasta que las cáscaras estén más o menos cristalinas y el caramelo esté espesito. Si le exprime un limoncito a la mezcla potenciará su maravilloso y cítrico sabor.

## EL RASPADITO CASERO



**A**migos, amigas, venimos a este mundo tan pero tan limpios que cuando nacemos no sólo no tenemos dinero: ni siquiera tenemos bolsillos. Conforme vamos creciendo empezamos a tener cosas: zapatos, pantalones, camisita, vestidito. Y esas cosas van cambiando también, haciéndose más complejas. Con el paso de la edad nuestras cosas son capaces de contener otras cosas: bolsillos, morrales, cartucheras, saquitos que adentro llevan metras, creyones, libros con muchos colores, juguetes, y así.

Y vamos creciendo y acumulando un bojote de corotos, pero aunque tengamos mucho más de lo que teníamos al nacer, seguimos estando limpios y siendo las más inocentes, bonitas y puras representaciones de la pelazón.

El espíritu infantil es capaz de inventar las más ingeniosas y audaces soluciones para los problemas cotidianos. Un cerebritito nuevo, inventor, y en bastantes casos temerario, es capaz de arriesgar el cuero o la tranquilidad de su barriga inventando una chuchería para merendar en caso de emergencia. De modo que como los adultos aprendemos constantemente de los niños, he aquí una receta de chuchería casera extrabaratísima y muy nutritiva: el



www.epaleccs.info

raspadito de jugo de cualquier cosa.

**¡RASPAO!, ¡RASPAO!...**

Las palabras rebotaban en las hojas de los árboles a la salida de su escuela con sabor a tamarindo, granadina, limón y naranja. Ella, de alma muchísimo más limpia que su barato morral de lona gris, miraba a otros

niños con sus coloridos morrales de muñequitos comprándose el condenado helado, pero como no tenía ni un soberano picado por la mitad, ni una moneda de la reconversión del 2007 para meter el paro con el raspadero y salir corriendo antes de que se diera cuenta, tomó el camino a su casa, sin preocuparse de más ni envidiarle los raspados a los otros.

Sonriente, caminando por alguna transitada calle caraqueña donde las cornetas de los carros suenan de fondo, entre campanitas de heladero, ladridos de perro y brisa fresca que baja del Waraira, va pensando en una solución al estilo “hágalo usted mismo”, para su antojo vespertino. Al llegar a su casa almuerza la comida que le hizo su mamá y se pone a dibujar un rato hasta quedar dormida. Más tarde se despierta, lee un poquito, hace algo de la tarea sin muchas ganas y, cuando le suena la barriga a la hora de la merienda, sale camino a la nevera, abre el congelador y de él saca una gavera de hielo aparentemente igual a muchas otras gaveras de hielo corriente, pero que guarda un secreto que la hace muy especial: a la hora del almuerzo, en lugar de tomarse el jugo de parchita, la niña lo vertió en esa misma gaverita de hielo a la que ahora recurre y dejó que la nevera se encargara de hacer su trabajo mientras ella hacía la siesta.

Coloca los cubitos de hielo de parchita en la licuadora y al encender el aparato se tapa los oídos para no escuchar la batalla de las aspas contra el hielo. Segundos después, sentadita frente a la televisión, se regodea de su infinita creatividad y piensa que tal vez algún día pueda vender su receta en la entrada de la escuela.

## QUESILLO DE COCO



Una cumple años y una torta de panadería para 40 personas vale miles de bolívares soberanos. Varios miles. Más miles de los que ha visto usted en un largo rato.

Una, si ha tenido suerte en esta vida, quiere una torta para 40 personas porque tiene 40 amigos con los cuales compartir el agradecimiento de estar viva.

Una nunca piensa que la torta es muy grande porque una tiene más grande el corazón y la barriga.

Le explico: si una tiene cinco amigos, quiere una torta para 40 personas para darle un pedazote a cada uno cuando se cante el Ay, qué noche tan preciosa. Luego, para que se vayan bien contentos les daría otro pedazo de torta durante la despedida, para el desayuno o para el camino, y después pasaría el resto de la semana visitando la nevera y abriendo la cajota de cartón, aguao por la humedad, como quien abre una caja fuerte que resguarda un tesoro, para luego atapuzarse de torta frita, reiteradamente, mañana, tarde y noche, hasta que le dé asco y le engorden las nalgas: bendita sea la torta.

En el caso de que una sí tenga 40 amigos, la situación es otra: una quiere una torta para 40 amigos, nada más que para darle su



www.epaleccs.info

pedazo de torta a los 40 lambucios y lambucias que, en vez de hacer una vaca y pagar a punta de insignificantes aportes la torta de una, se pasaron la semana metiéndole presión a una para que fuera una la que comprara la torta y se las brindara. ¡Ja!

Todo parecido con la realidad es pura coincidencia. Pero para usted, cumpleañosero o cumpleañosera que me lee, sagitariano, capricorniana, el sufrimiento se acabó este día porque yo, en mi responsabilidad

como gurú de la alimentación sabrosa y accesible y como cumpleañosera reciente, les tengo un secreto: la torta de coco sin harina, sin mantequilla, sin preocupaciones y, de paso, sin andar batiendo esa vaina como una loca sudorosa.

**No es otra cosa más que un quesillo**

Una agarra tres cocos, les saca el agua perforando con un cuchillo uno de los tres huequitos que

tienen los cocos (siempre hay uno que se rompe fácil) y reserva el agua para irsela tomando mientras cocina esta receta. Esto evita que le meta los dedos a la mezcla. Luego, le cae a pedradas o ladrillazos a los cocos, los revienta y les saca la pulpa para rallarla por el lado grueso del rallador, y la reserva para más adelante.

Después de eso una agarra medio kilo de leche en polvo y la licúa en un litro de agua calentita con 350 gramos de azúcar y diez huevos. Una es prudente y la licúa de medio litro en medio litro para que no se le haga desastre en la cocina, y después la mezcla bien, en una bandeja de vidrio o aluminio de suficiente profundidad, con el coco rallado. Hasta este momento usted habría podido pensar que esta era una vulgar receta de quesillo, pero no. El efecto coco le brinda solidez, hace que la gente tenga algo que masticar y no se dé cuenta de que la torta no tiene harina. Además, el efecto coco hace rendir la mezcla del quesillo, y por eso es que pueden comer 40 o, al menos, 20 bien comidos.

Todo aquello va directo para el horno, a 200 °C, por unos 35 o 40 minutos. Una lo deja enfriar y hasta lo puede meter en la nevera. Es la torta más rica y fácil que una ha conocido.

**ÉPALE**<sup>CCS</sup>

