

The background is a dark navy blue, populated with various stylized, flat-colored illustrations of vegetables and fruits. At the top left, a large orange carrot with a green leafy top is partially visible. To its right is a bright yellow lemon. Below the carrot is a stalk of green asparagus with a white stem. In the center is a whole orange. To the right of the orange is a green apple. Below the apple is a red chili pepper. To the left of the asparagus is a purple eggplant. Below the eggplant is a yellow pear. In the bottom center is a red tomato. To the right of the tomato is a brown mushroom with a white stem. At the bottom right is a large green leafy vegetable, possibly lettuce or spinach. The text 'ALMANAQUE 2024' is centered at the top in a white, bold, sans-serif font.

ALMANAQUE 2024

BSE

ALMANAQUE 2024



Enero

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Setiembre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2024

Enero

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Abril

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Junio

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Julio

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Setiembre

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5		7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2025

08

Editorial

162

Hongos silvestres
comestibles en Uruguay

194

La huella de carbono

228

Estufa a leña para
campaña y playa

10

Autoridades

168

Economía circular

198

Una cena con la
señorita del 501

234

Los molinos y sus
huellas

12

Fases lunares

172

Alimentos orgánicos
y salud

202

Hornos para pan,
repostería y asados

240

Ultraprocesados:
comida que no es
comida

14

Eclipses y estaciones

178

Mi historia con la
parrilla

210

Alimentación basada
en plantas

244

Parrillero familiar

16

Lluvias de meteoros

182

¿La basura como fuente
de energía limpia?

216

¿Carne real vs. carne
sintética?

250

Sucursales y agencias

18

Visibilidad de
los planetas

186

El alimento como
medicina: cómo comen
los celíacos

220

Hugo Soca cocina

22-152

Tema anual 2024:
Platos del mundo
en nuestra mesa

191

Frutos nativos de
Uruguay

224

Nutrición y diabetes

TABLA DE CONTENIDO

Almanaque
2024

EDITORIAL



En esta edición 2024 del tradicional *Almanaque del Banco de Seguros del Estado* se presenta como eje temático «Platos del mundo en nuestra mesa». Un enfoque, sin dudas, más que actualizado y necesario en los tiempos que vivimos, ya que cada día toma más relevancia en nuestras vidas el cómo y con qué nos alimentamos.

El cuidado de la salud a través de lo que comemos, cocinar de manera más saludable y obtener alimentos naturales se han transformado en hábitos cotidianos, en particular en las nuevas generaciones de uruguayos. Afortunadamente, vivimos en un país como Uruguay que tiene la ventaja de ser esencialmente productor de alimentos, con una capacidad que podría llegar a generar abastecimiento para 20 veces la cantidad de su población actual (3,5 millones aproximadamente).

Pero quizás este punto no es el más importante. Uruguay tiene otra gran ventaja: la capacidad de haber trabajado para lograr cada día una producción sostenible y amigable con el medioambiente y con estándares de seguridad muy valiosos.

Tanto la producción sostenible de alimentos como la seguridad que el Estado ofrece a los productores para alcanzar altos estándares de calidad nos hacen muy competitivos en la región, así como también en el mundo, porque, como sabemos, los alimentos naturales y orgánicos escasean en muchos países y millones de personas no acceden a estos.

Y en este trabajo en conjunto entre lo público y lo privado es donde el Uruguay se hace fuerte, haciendo posible que esos diferenciales en la producción, como la sostenibilidad y la seguridad, se afiancen y conviertan al país en un modelo acorde con las exigencias de los mercados internacionales.

Es ahí también donde el Banco de Seguros del Estado (BSE) se encuentra junto con el productor, cumpliendo su rol de brindar la seguridad tan necesaria para la producción, pero sobre todo para el productor.

Este año nos tocó atravesar la crisis hídrica más importante de los últimos cien años. Una crisis que, sin dudas, perjudicó a los productores de nuestro país, que debieron sobreponerse a adversidades climáticas extremas, con serios perjuicios en los resultados de sus producciones. En este contexto fue que la presencia del BSE resultó absolutamente necesaria.

Durante esta crisis nos tocó enfrentar el siniestro más grande de nuestra centenaria historia. El BSE tuvo que pagar más de 95 millones de dólares a los productores por efecto

de la sequía. Y se hizo lo que correspondía: se pagó todo en el menor tiempo posible, para que nuestros asegurados pudieran afrontar la situación de la mejor manera.

Pero hicimos algo más. En medio de la crisis, comenzamos a negociar con nuestros reaseguradores internacionales para poder obtener cobertura y que los productores pudieran enfrentar los cultivos del próximo verano. Y fuimos exitosos. Nuestros clientes pudieron sembrar con la tranquilidad de saber que el BSE está para respaldarlos. Porque en los momentos complicados el BSE siempre está.

Somos una empresa de seguros que está en competencia y lo hacemos con éxito. Por ser estatal, sus accionistas son los uruguayos, y sentimos que debemos estar atentos a los temas de nuestro país. Es por eso que hacemos el esfuerzo de acompañar a la producción agrícola en momentos en que para ninguna aseguradora es fácil conseguir apoyo para asegurar estos riesgos.

Las experiencias adversas que hemos tenido que superar a lo largo de esta gestión —la pandemia, siniestros de magnitud sin precedentes, la sequía histórica en el sector productivo, entre otros sucesos— no hicieron más que fortalecernos como institución y por sobre todo nos unió como equipo y nos fortaleció como personas.

Seguiremos por este camino, apostando siempre a estar en todo momento junto con nuestros asegurados, cuando más nos necesitan, con transparencia y profesionalismo.

En el BSE contamos con los mejores recursos humanos y la solvencia garantizada para los uruguayos en cada rincón de nuestro país. El 2024 será un año de mucho trabajo por hacer y de objetivos por cumplir.

Y de aquí hasta el final de nuestro mandato seguiremos manteniendo encendido el compromiso de trabajar día a día para seguir superándonos.

¡Feliz año!

Dr. José Amorín Batlle
Presidente

AUTORIDADES

DIRECTORIO

Presidente
Dr. José Amorín Batlle

Vicepresidenta
Ing. Silvana Olivera

Director
Sr. Marcos Otheguy

Secretario general letrado
Dr. Eduardo Goyenola

GERENCIA GENERAL

Gerente general
Cr. Raúl Onetto

Subgerentes generales
Ing. Quím. Patricia O'Neill
Dr. Fernando Repetto
Dra. Verónica Salaberry

DIRECTORES Y GERENTES DE DIVISIÓN

Ing. Salvador Alaluf
Prof. Mónica Aldaz
Ing. Fabricio Alonso
Sra. Nelsi Álvarez
MBA Claudia Álvarez
Cra. Daniela Angelero
Cra. Alfonsina Batalla
T/A. Mariana Bentancor
Dra. Esc. Ana Inés Burgueño
A/P. Flavio Buroni
Sra. Ana Caraballo
Prof. Wellington Carneiro
Ing. Carlos Cazorla
Lic. Andrés Cerrutti
T/A. Emiliano Chechile
A/M. Fernando Cocco
Sr. Fernando Cortalezzi
T/A. Graciela Cossatti
Dr. Gonzalo D'Anatro
A/A. Indalí D'Oliveira
Dr. Roberto de León
Lic. Silvia Dutrenit
Ing. Ana Erosa
Cra. Fernanda Fagalde
T/P. Mónica Falero
Ing. Ricardo Fernández
Sra. Valeria Ferrari
Ing. PMP. Claudia García
Ing. Quím. Nicolás González
Cr. Álvaro Gutiérrez
Lic. Virginia Inchausti

Arq. Mauro Lavega
Esc. Marcelo Lemos
Dr. Luis López
Lic. Federico Marroche
Cr. Fernando Martínez
Sr. Omar Méndez
Lic. Joaquín Meyer
Dra. Adriana Moreno
Ing. Álvaro Motta
Sra. Ányela Núñez
Sr. Manuel Núñez
Dra. Daniela Paz
Ec. Beatriz Rapetti
Sr. Pedro Rey
Ing. Santiago Rivas
Lic. Danna Rivero
Sr. Mario Russomanno
Dra. Adriana Saldún
Sr. Gonzalo Scasso
A/M. Gabriela Serafino
T/A. Silvana Silva
Cra. Gabriela Sinicariello
Ec. Juan Siutto
Sra. Natalia Spinetti
Lic. Gabriel Stabile
Cra. Cristina Suárez
Dr. Rodrigo Vázquez
Cra. Paola Venturiello
Ing. Alfonso Vicente
Prof. Marcelo Viola

FASES LUNARES

Rodrigo Sierra
PROFESOR DE ASTRONOMÍA



Salida de la Luna sobre el templo de Poseidón, Grecia. Fotografía: Elias Chasiotis

ENERO

4	Cuarto menguante	00:32 h
11	Luna nueva	08:58 h
18	Cuarto creciente	00:53 h
25	Luna llena	14:54 h

FEBRERO

2	Cuarto menguante	20:20 h
9	Luna nueva	20:00 h
16	Cuarto creciente	12:02 h
24	Luna llena	09:31 h

MARZO

3	Cuarto menguante	12:25 h
10	Luna nueva	06:02 h
17	Cuarto creciente	01:11 h
25	Luna llena	04:01 h

ABRIL

2	Cuarto menguante	00:15 h
8	Luna nueva	15:23 h
15	Cuarto creciente	16:14 h
23	Luna llena	20:51 h

MAYO

1	Cuarto menguante	08:27 h
8	Luna nueva	00:24 h
15	Cuarto creciente	08:49 h
23	Luna llena	10:55 h
30	Cuarto menguante	14:13 h

JUNIO

6	Luna nueva	09:40 h
14	Cuarto creciente	02:19 h
21	Luna llena	22:10 h
28	Cuarto menguante	18:55 h

JULIO

5	Luna nueva	19:59 h
13	Cuarto creciente	19:49 h
21	Luna llena	07:19 h
27	Cuarto menguante	23:54 h

AGOSTO

4	Luna nueva	08:14 h
12	Cuarto creciente	12:19 h
19	Luna llena	15:28 h
26	Cuarto menguante	06:28 h

SEPTIEMBRE

2	Luna nueva	22:56 h
11	Cuarto creciente	03:06 h
17	Luna llena	23:36 h
24	Cuarto menguante	15:52 h

OCTUBRE

2	Luna nueva	15:50 h
10	Cuarto creciente	15:56 h
17	Luna llena	08:27 h
24	Cuarto menguante	05:05 h

NOVIEMBRE

1	Luna nueva	09:48 h
9	Cuarto creciente	02:56 h
15	Luna llena	18:29 h
22	Cuarto menguante	22:29 h

DICIEMBRE

1	Luna nueva	03:22 h
8	Cuarto creciente	12:27 h
15	Luna llena	06:02 h
22	Cuarto menguante	19:19 h
30	Luna nueva	19:27 h

ECLIPSES Y ESTACIONES



Eclipse parcial de Luna del 19 de noviembre de 2021, desde Minas, Uruguay. Fotografía: Rodrigo Sierra

ECLIPSES

25 DE MARZO ECLIPSE PENUMBRAL DE LUNA

Si bien podría ser visible desde Uruguay, en los eclipses penumbrales la Luna no se oscurece lo suficiente como para ser apreciable a simple vista.

8 DE ABRIL ECLIPSE TOTAL DE SOL No visible desde Uruguay

Zonas de visibilidad:
Eclipse total: México, centro de Estados Unidos, este de Canadá.
Eclipse parcial: América del Norte, América Central.

17 DE SETIEMBRE ECLIPSE PARCIAL DE LUNA Visible desde Uruguay

Comienzo de la fase parcial: 23:12 h.
Eclipse máximo: 23:45 h.
Fin del eclipse parcial: 0:15 h (18/9).

2 DE OCTUBRE ECLIPSE ANULAR DE SOL Visible desde Uruguay como eclipse parcial

El eclipse comienza a ser visible sobre las 16:30 h hasta el momento de la puesta del Sol (18:45 h aproximadamente), cuando el eclipse está finalizando. El máximo del eclipse será sobre las 17:40 h. Desde el sur de Uruguay la Luna cubrirá un 55 % del disco solar, mientras que desde el norte de Uruguay podrá verse hasta un 40 %. Al tratarse de un eclipse parcial, deben tomarse precauciones para observarlo, ya que la intensidad de la luz solar puede producir daños permanentes a la vista.

Zonas de visibilidad:
Eclipse anular: océano Pacífico, sur de Argentina, sur de Chile.
Eclipse parcial: océano Pacífico, sur de América del Sur, Antártida.

ESTACIONES

EQUINOCCIO DE ARIES
Comienzo del otoño en el hemisferio sur
20 de marzo, 0:06 h

SOLSTICIO DE CÁNCER
Comienzo del invierno en el hemisferio sur
20 de junio, 17:50 h

EQUINOCCIO DE LIBRA
Comienzo de la primavera en el hemisferio sur
22 de setiembre, 9:43 h

SOLSTICIO DE CAPRICORNIO
Comienzo del verano en el hemisferio sur
21 de diciembre, 6:20 h

LLUVIAS DE METEOROS



Lluvia de meteoros de las Eta Acuáridas desde San Pedro de Atacama, Chile. Además de varios meteoros de la lluvia, en la imagen se observan la Vía Láctea y los planetas Saturno, Marte, Júpiter y Venus (en vertical, desde el centro de la imagen hacia abajo). Fotografía: Petr Horálek

22 DE ABRIL

Líridas

Cometa Thatcher

Antes del amanecer

Lira

5 DE MAYO

Eta Acuáridas

Cometa Halley

Antes del amanecer

Acuario

30 DE JULIO

Delta Acuáridas

Cometa Machholz

De madrugada

Acuario

12 DE AGOSTO

Perseidas

Cometa Swift-Tuttle

Antes del amanecer

Perseo

20 DE OCTUBRE

Oriónidas

Cometa Halley

De madrugada

Orión

17 DE NOVIEMBRE

Leónidas

Cometa Tempel-Tuttle

De madrugada

Leo

13 DE DICIEMBRE

Gemínidas

Asteroide 3200 Phaethon

De madrugada

Géminis

Las lluvias de meteoros se producen cuando fragmentos desprendidos de cometas y algunos asteroides ingresan a la atmósfera de la Tierra. Esto ocurre en los momentos en que la Tierra, en su órbita alrededor del Sol, cruza el camino por donde pasaron los cometas o asteroides. Así, las partículas que ingresan a la atmósfera parecen provenir de una misma zona del cielo; por eso los nombres de las lluvias de meteoros (mal llamadas lluvias de estrellas) hacen referencia a la constelación o las estrellas que se encuentran en esa región. Se debe apreciarlas desde un lugar oscuro, preferentemente alejado de las luces de la ciudad, y en dirección a la constelación o estrella a la que se refiere la lluvia.

A continuación se indica la fecha aproximada de mayor visibilidad de las principales lluvias de meteoros, junto al nombre del cometa o asteroide que las origina, la hora de visibilidad aproximada de esa zona del cielo y la constelación hacia la que se observa.

VISIBILIDAD DE LOS PLANETAS



Júpiter (al centro, más brillante) y Saturno, desde el Alto del Santa Lucía, cerca de Minas, Lavalleja, en diciembre de 2020. Fotografía: Rodrigo Sierra

MERCURIO

Por tratarse del planeta más cercano al Sol, solamente puede observarse durante el crepúsculo, poco antes del amanecer o poco después del atardecer. Es visible en el crepúsculo matutino (antes de la salida del Sol) desde el comienzo del año hasta finales de febrero, de mediados de abril a principios de junio, de mediados de agosto a finales de setiembre y de mediados de diciembre hasta principios de febrero de 2025. En el crepúsculo vespertino (después de la puesta del Sol) es visible desde principios de marzo a finales de marzo, desde mediados de junio hasta mediados de agosto, y desde principios de octubre a principios de diciembre. Por su tamaño y distancia se ve muy pequeño y suele confundirse con una estrella poco brillante.

VENUS

Puede observarse en el crepúsculo matutino desde el comienzo del año hasta principios de junio. Es visible en el crepúsculo vespertino, después de la puesta del Sol, desde mediados de junio hasta principios de marzo de 2025. Debido a su cercanía presenta un brillo muy apreciable, de color blanco. A veces puede confundirse con Júpiter, pero Venus solo es visible (como máximo) por un par de horas antes o después del crepúsculo.

MARTE

Es visible antes de la puesta del Sol desde comienzos del año. Su hora de salida comienza a ser cada vez más temprana, y será observable antes de la medianoche hacia el final del año. Marte se caracteriza por presentar un color rojizo.

JÚPITER

Es visible después del atardecer desde comienzos del año hasta mediados de mayo. A finales de mayo comienza a ser visible poco antes del amanecer y saldrá cada vez más temprano a medida que pasan los meses. El 7 de diciembre se encontrará en oposición al Sol, por lo que será visible durante toda la noche. Permanecerá visible después del atardecer hasta mediados de junio de 2025. Debido a que es el planeta más grande del Sistema Solar, tiene un brillo considerable. Puede confundirse con Venus, pero, a diferencia de este, Júpiter puede ser visible a altas horas de la noche.

SATURNO

Es visible después del atardecer desde comienzos del año hasta finales de febrero. A partir de principios de marzo es observable poco antes del amanecer y saldrá cada vez más temprano a medida que pasan los meses. El 8 de setiembre se encontrará en oposición al Sol, por lo que será visible por toda la noche. Desde entonces, permanecerá visible después del atardecer hasta mediados de marzo de 2025. Saturno presenta un color amarillento pálido.

PLATOS DEL MUNDO EN NUESTRA MESA

Tema Anual
2024

LA MESA ESTÁ SERVIDA

La comida está vinculada a casi todos los procesos en la historia del hombre. De hecho, si bien todos los animales necesitamos comer para vivir, la especie humana es la única que cocina sus alimentos y los transforma de acuerdo a una larga lista de factores como la cultura y las tradiciones, las circunstancias históricas y la creatividad, el clima que la rodea, los productos a los que accede y la geografía en la que habita. Nuestra comida —o nuestra cocina— pasa por distintos procesos antes de constituirse en el sustento de nuestras vidas. Antes de alimen-

tarnos elegimos, ordenamos, creamos, combinamos, procesamos, cocinamos... La comida forma parte de los rituales y de la memoria colectiva de los pueblos.

Cada región, cada país guarda en su patrimonio cultural, en su raíz, los tesoros gastronómicos más preciados: platos que se transforman en signos de su identidad.

Lo que sigue es un repaso sobre las principales cocinas del mundo, que —a través de influencias y presencias inmigrantes— se disfrutan en nuestras mesas, profundizando nuestra cultura culinaria y enriqueciendo nuestro paladar.

COCINA ESPAÑOLA



I. Enero
24–35

Junto con la italiana y la francesa, la cocina española es quizás la que más ha influenciado la comida que se sirve en las mesas uruguayas. Por herencia de los inmigrantes, por tradición y por gusto, lo cierto es que los platos hispánicos que elegimos disfrutar en el Río de la Plata merecen también la atención del mundo entero. Por variedad, por sabor, por originalidad, cada región tiene su especialidad y todos juntos conforman un magnífico muestrario de lo mejor de la dieta mediterránea.

OLLAS Y FOGONES QUE FUSIONARON VARIAS CULTURAS

Daniel Erosa



Se ponen los garbanzos, la carne, la morcilla, el tocino y los huesos. Se cubre todo con agua fría, se cierra la olla y se pone al fuego. Es cocido madrileño, con morcilla de Burgos: está buenísimo.

Si bien todas las cocinas de Europa encuentran en Oriente su origen común, el régimen alimenticio, el recetario y las costumbres culinarias de cada país dependen de aspectos tan diversos como el clima reinante o el carácter religioso que impera. Y también, como acertadamente escribió la condesa de Pardo Bazán en su libro *La cocina española antigua*: «Cada época modifica el fogón, y cada pueblo come según su alma, antes tal vez que según su estómago».

Con el protagonismo del ajo y el aceite de oliva, región por región, la gastronomía española ostenta una gigantesca mezcla de sabores, ingredientes y técnicas, que se trasladaron de generación en generación en la mesa familiar, o que han resultado de la in-

fluencia de muchas culturas. A medida que llegaron los conquistadores de antaño o los inmigrantes de todo el mundo a la península ibérica, los clásicos cocidos y caldos ganaron nuevos sabores. La incorporación de especias no tradicionales y su fusión con ingredientes, aromas y sabores que cada familia y cada zona atesoraba como sazón ancestral dio origen a una interminable lista de deliciosos platillos: paella valenciana, gazpacho andaluz, fabada asturiana, empanada gallega, ajoblanco malagueño, pisto y migas manchegas, rabo de toro cordobés, escudella catalana, cocido madrileño, conejo en salmorejo canario, cochinitillo asado castellano, ensaimada mallorquina, callos a la vizcaína, trucha a la navarra, lomo a la zaragozana, merluza a la vasca, tortilla de

papa extremeña, morcilla de Burgos, ensalada murciana, ropa vieja canaria, marmitako, bacalao pil pil, pulpo a feira, fideuá, croquetas, chipirones, kokotxas y percebes, arroz negro, arroz con costra, pimientos de piquillo, potaje de berro, papas arrugadas con mojo picón, papas revolcadas, papas bravas, cachopos, caracoles con sobrasada, sopa de cangrejo, sopa de rape, gambas al ajillo...

En 2021, la editorial Planeta Gastro publicó el libro *Los 100 grandes platos de la cocina española*, de Carlos Díaz Güell, que, en el intento de crear una síntesis de esta extensa culinaria, reunió a importantes gastronomos con los mejores chefs hispánicos para hacer la selección de un centenar de magníficas preparaciones. Allí está representada la fuerza y variedad de las cocinas regionales, los platos de la abuela y los de toda la vida.

Otro dato importante es que, según la guía gastronómica y enciclopedia culinaria mundial *online Taste Atlas*, España figura como la tercera mejor cocina del mundo detrás de la italiana y la griega; en dicho *ranking* llevado a cabo en 2022, el jamón cien por ciento ibérico

de bellota, el queso Manchego curado, los espetos y las gambas a la plancha son los platos mejor valorados de los fogones españoles.

DE COCIDOS Y OLLAS PODRIDAS

El cocido (o puchero) más que una receta es una sencilla forma culinaria. Se trata de echar dentro de una olla con agua los ingredientes que se tengan a mano (garbanzos, verduras y carne) para cocinarlos lentamente. Esto es lo básico de este plato tan español y a la vez tan extendido en el espacio y en el tiempo. Podría decirse que el cocido tiene un origen prehistórico, que proviene de cuando el hombre logró dominar el fuego, fabricó vasijas, las llenó de agua y puso a ablandar algunos trozos de carne, raíces y hojas. De ahí en más, con miles de variantes, todas las culturas utilizaron y utilizan esta manera de cocinar.

Judíos, árabes y cristianos convivieron en la Hispania. Echaron sus alimentos en aquellas viejas ollas y durante siglos compartieron la técnica de preparación del cocido. De hecho, la denominación de la adafina sefaradí (el primer cocido con garbanzos, carne y hortalizas) al parecer proviene del árabe, *dafīnah*,



La olla podrida, un plato poderoso en el cual se da la comunión de distintos tipos de carnes y embutidos, hortalizas y legumbres. Calderón de la Barca la denominó «la princesa de todos los cocidos». En el *Quijote* se la menciona varias veces: «...aquel platonazo que está más adelante vahando me parece que es olla podrida, que por la diversidad de cosas que en tales ollas podridas hay, no podré dejar de topar con alguna que me sea de gusto y provecho...».

1100 a. C.

En Gádir, la actual Cádiz, en época de los fenicios, se introduce el cerdo a la península ibérica. Allí nació el jamón ibérico. Luego, cuando empezó a considerarse un manjar, ciudades como Tarraco y Pamplona hicieron fortunas produciendo jamones para Roma.

1726-1739

El primer diccionario de la Real Academia Española define al gazpacho como «cierto género de sopa o menestra, que se hace regularmente con pan hecho pedazos, aceite, vinagre y ajos y otros ingredientes. Es comida regular de segadores y gente rústica».

1933

La gastronoma y escritora española María Mestayer publica una receta de la fabada asturiana muy similar a la que se conoce hoy en día: «Judías, chorizo, morcilla, morcillo de jamón, tocino magro, cebolla, un cacillo de aceite y unas hebras de azafrán».

que significa ‘oculto’, ‘cerrado’, ‘enterrado’, ya que se hacía en una olla de barro tapada que hervía toda la noche del viernes para ser comido en la fiesta del Shabat. En el siglo XVI, judíos y moros fueron expulsados de España, pero su influencia en la cocina permaneció. Luego, América aportó algunos ingredientes como el ají, que se transformó en pimentón, y que permitió nada menos que la invención del chorizo, un elemento que modificó para siempre el perfil de los cocidos españoles. Otro ingrediente americano importante que llegó sobre mediados del siglo XIX para meterse en las ollas hispánicas fueron las papas, tan omnipresentes en todo cocido que se precie.

Tras el desarrollo de la burguesía en España, con el regreso de los indios —comerciantes y terratenientes que volvieron con grandes fortunas de las colonias americanas independizadas—, hubo importantes cambios sociales y el cocido jugó su papel. Los criados al servicio de los burgueses preparaban todos los días un gran cocido que les permitía alimentarse bien. Los señores se tomaban la sopa, que apreciaban como el concentrado de todo lo bueno, y el resto se repartía entre los sirvientes y algunos menesterosos que se arribaban a llenar la barriga.

«En España no hay más que un plato para todo el mundo: el puchero», aseguró Alejandro Dumas. Es que de a poco el cocido se fue convirtiendo en una de las comidas más habituales de los hogares de España. Un plato nutritivo y saciante cuyos matices estaban dados directamente por el poder adquisitivo de las personas (cuanto más rico, más ingredientes y más carne) y las limitantes alimenticias derivadas de la religión. Con el tiempo el cocido pasó de las tabernas, figones y tascas a los menús de los restaurantes, y de los fogones de los criados a la mesa de burgueses y aristócratas.

Entre todas estas comidas de olla se destaca el cocido madrileño, el caldo gallego, la escudella catalana, los distintos potajes,

pero sobresale, sin lugar a dudas, la olla podrida: un cocido emblemático del siglo XVI al que no le faltaba carne de gallina y de vaca, liebre, tocino, longaniza, conejo, ajos, garbanzos, cebollas y otras verduras del huerto. Este puchero majestuoso viajó a las colonias del Imperio español, y aún hoy, en varios países de Sudamérica se encuentran versiones como el sancocho peruano o el puchero criollo argentino. En Uruguay mantiene el nombre de olla podrida, ya que el cocido que se conoce como puchero tiene menos ingredientes.

LOS SABORES Y LAS REGIONES

Fue en la Edad Media cuando se sentaron las bases para el desarrollo de la cocina regional. Se intercambiaron y se adaptaron recetas, y, de los pueblos viejos, los que aplicaron mayor creatividad en el arte de cocinar fueron los de la ribera del Mediterráneo. Dentro de la cocina mediterránea —basada en el uso del aceite de oliva, el ajo, las pastas, los pescados, el pan, los quesos y los buenos vinos—, la gastronomía española se destaca. Es que se trata de una rica colección de platos de carne y productos del mar sobre la costa, de platos tradicionales del interior que se complementan con los elementos de la huerta en el sur y con la excelente sencillez de la cocina del norte. Se dice que la mejor manera de conocer España es comiendo.

Y para empezar, en Madrid se come con cuchara: los platos típicos son el cocido y los callos madrileños (en Uruguay se conoce como cazuela de mondongo), pero también lo son el bocadillo de calamares, la tortilla de papa, el cocido de tres vuelcos, los soldaditos de Pavía (fritura de bacalao rebozado acompañado de pimiento rojo), el besugo a la madrileña, el potaje de vigilia, los bartolillos (empanadillas de crema), la oreja y el morro a la plancha y los huevos estrellados. En Galicia, además de la carne de caza, la clave culinaria la da el mar: el pulpo, la langosta, los bogavantes, las viei-

1939-1952

Los «años del hambre» fueron los días de escasez que transcurrieron durante la vigencia del decreto franquista que impuso un régimen de racionamiento. Se repartieron dos cartillas por familia, una para carne y otra para el resto de los alimentos.

1987

El restaurante Zalacaín de Madrid, con el chef español Benjamín Urdiain como jefe de cocina, fue galardonado con las tres estrellas Michelin, el máximo reconocimiento de la mencionada guía.

2023

En Torrente, se inaugura la exposición «Arroz a la valenciana para la reina de España», donde se presentan documentos manuscritos de 1789, de tres menús de la reina María Luisa de Parma que mencionan el arroz a la valenciana, antecedente de la paella.



Amadeo, dueño del bar Los caracoles, en Cascorro, barrio Embajadores de Madrid, cocinando caracoles a la madrileña.

LA BEBIDA

Sidra

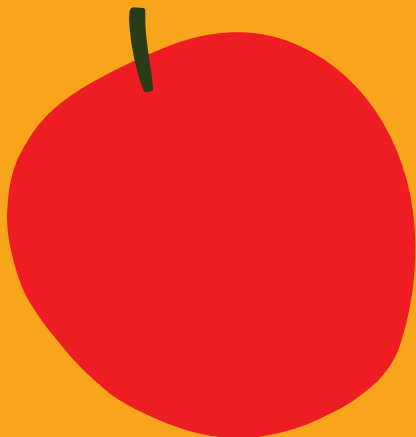
Voz hebraica que significa ‘bebida que embriaga’. Elaborada a partir de la fermentación de manzanas, la sidra ha sido un producto de gran tradición en los países de la costa atlántica, sobre todo en Francia (que es el principal país productor en Europa), en Inglaterra y en España. Está muy discutido su origen, algunos lo sitúan antes de Cristo, otros en la época de Carlomagno; el geógrafo griego Estrabón en el siglo I menciona que en Vasconia había una bebida similar a la sidra, elaborada a base de trozos de manzana cocidos y diluidos en agua y miel, y otros investigadores creen que hay un antecedente en una bebida que los celtas extraían de las manzanas.

Pero sin desconocer estos datos, algunas crónicas sostienen que cuando el emperador romano Plinio entró en Asturias (23-79 d. C.) aseguró que la sidra era una «bebida típica de este lugar». Está bastante probado que la sidra asturiana ya existía a finales del siglo VIII. Entre los documentos encontrados sobresale uno del año 780, de la abadía benedictina de Santa María la Real de Obona, donde se cita de manera explícita la palabra *sidra*, como una bebida que se suministraba a los siervos que trabajaban para el monasterio.¹

A comienzos del Siglo de las Luces, tras el desarrollo creciente de esta bebida en los hábitos de los asturianos, se aprecia un notorio resurgimiento del cultivo del manzano y de la producción de sidra. En 1876, se inventariaron 500 lagares —sitio donde se machaca la manzana— en el municipio de Villaviciosa. La mayoría eran caseros, pero algunos alcanzaban categoría industrial. Asimismo, el aumento de la emigración asturiana produjo una exportación masiva de sidra a Hispanoamérica (varios países sudamericanos, entre ellos, Uruguay, la producen).

Si bien se discute sobre el origen o si la calidad de la sidra asturiana supera a la producida en Inglaterra o en el País Vasco, lo que no admite discusión es la forma de escanciado de la bebida de la manzana como una tradición típica de Asturias. Estos hábitos sidreros son relatados por Benigno Rodríguez Santamaría, primer contraamaestre de puerto que recorrió las costas del norte de España: «El pescador, desde Llanes á Luarca bebe mucha sidra; pero pierde bastante, porque tienen la costumbre de echarla de la botella al vaso desde una altura de cerca de un metro, que representa el brazo derecho levantado y el izquierdo bajo, para, como dicen ellos, que salga batida; luego del contenido del vaso beben tan sólo la mitad, que llaman la flor, y el resto lo tiran al suelo con el pretexto de que si se vuelve á beber ya no tiene tan buen gusto, y si se bebe de una vez el contenido de dicho vaso se exponen á la crítica de los demás».

Hoy en día, con 90 lagares y unos 45 millones de litros al año, los productores asturianos disponen de 76 variedades de manzana regional para hacer sidra con denominación de origen protegida.



1. «En el día que fueren llamados a prestar servicio, tengan ración de comida y bebida, a saber: libra y cuarta de pan de mijo o de otro y porción de habas o de otro comestible, y sidra pudiendo ser».



Pintxos y tapas. Aunque esté extendido como una alternativa en muchos bares de España, el origen de los pintxos se sitúa en el País Vasco y, aunque tiene ciertos rasgos de similitud, se diferencia de las tapas en cuanto a sus formas y versiones.

ras, las ostras y los preciados percebes. En el País Vasco se destacan también los platillos costeros con angulas y sardinas, besugos, chipirones, bacalao y almejas. En Asturias, son clásicas las fabadas (un guiso de alubias, chorizo, morcilla, tocino y costilla de cerdo), los cachopos (similar a la milanesa, pero rellena de jamón ibérico y queso) y los chorizos a la sidra. En Cantabria, las rabas, el cocido montañés y lebaniego, la marmita de bonito o el sorropotún (un guiso de pescado), la carne de ternera y los quesos cántabros.

En Cataluña se mezcla la cocina rural con el aceite de oliva mediterráneo, la gracia de lo provenzal, lo barroco y colorido de la cocina valenciana (con su liturgia paellera) y la solidez de la culinaria central, donde se destaca la zona de Aragón y sus potentes preparaciones de bacalao al ajo arriero, los huevos al salmorejo, el congrio curado o las migas de Teruel. También son catalanes la escudella (un cocido típico que mezcla distintos tipos de carne, butifarras, garbanzos y hortalizas), el arroz negro y el pataco (ancestral plato, típico del Bajo Campo, compuesto fundamentalmente por atún salado y papa), la anguila xapada (que significa abierta por la barriga, puesta en salmuera y secada durante 12 horas), las perdicis con coles, el pato relleno con manzana, la sopa de rape o la cazuela de pescados y mariscos.

Los principales platos de Navarra son los pimientos rellenos de bacalao, las alcachofas con almejas, las pochas con chistorra, los espárragos de Navarra, el cordero al chilindrón o el cochifrito (lechón frito). De Castilla-La Mancha, sobresalen las migas manchegas (plato elaborado principalmente con pedazos de la miga de pan tostado acompañadas de carnes y verduras picadas), el atascaburras (un plato tradicional de lugares fríos, compuesto de bacalao y papas, que se suele comer cuando caen las primeras nieves de invierno, a veces denominado como ajo mortero), la sopa castellana, el pisto y los tradicionales y valiosos quesos manchegos.

Y, finalmente, es de Andalucía de donde proviene nada menos que el jamón ibérico y el gazpacho, el pescaito frito, las habitas con jamón, el ajoblanco, el cazón en adobo y las patatas a lo pobre (una receta popular de la cocina del sur que se basa en papas entre pochadas y fritas a las que se les añade cebolla y pimiento verde y/o rojo cortado en juliana).

Si tiene razón la condesa y cada pueblo come más con el alma que con el estómago, no cabrían dudas de que el pueblo uruguayo tiene guardada en el alma —y en el paladar— una memoria alimenticia que proviene de los platos españoles más sabrosos y más típicos.

EL INGREDIENTE

Aceite de oliva

El aceite de oliva virgen extra es el ingrediente por excelencia en la dieta mediterránea en general y en la cocina española en particular. Por su sabor y sus beneficios para la salud ha sido muy valorado desde la antigüedad. Se lo menciona varias veces en la Biblia como símbolo de la luz divina (tanto en hogares modestos como de la realeza, e incluso en los templos, se utilizaba aceite de oliva para iluminar la oscuridad de la noche) y de la prosperidad: en el libro de Deuteronomio, se describe a la Tierra Prometida como un lugar «donde fluye leche y miel» y «donde crece el aceite de oliva».

Romanos, griegos y fenicios comenzaron el cultivo de olivos y la extracción del jugo de la aceituna, pero fue en la Grecia antigua donde el olivo, su fruto y el aceite de oliva adquirieron su auténtica relevancia. Según la mitología griega, Aristeo —considerado el inventor del aceite y de la prensa que se utilizaba para su fabricación— fue el encargado de difundirlo en la península balcánica, el mar Egeo, Sicilia y Cerdeña.

Con el Imperio romano tuvo su mayor esplendor y se popularizó en la cuenca mediterránea hasta llegar a Hispania, nombre de España cuando aún era una provincia romana y producía un aceite de oliva de calidad excepcional. Según se recoge en las crónicas de la época, el aceite de Hispania era el mejor valorado del imperio. Se calcula que durante esta época, más de 30 millones de vasijas de aceite de oliva español llegaron a la gran capital imperial. A finales del siglo XIX el científico ítalo-prusiano Heinrich Dressel descubrió que la colina Testaccio, conocida como «monte de los fragmentos», en Roma, se formó con los restos de esas ánforas procedentes de la Bética (en el sur de la actual España) y la tierra acumulada por el tiempo.

En el siglo XIX, gracias a la construcción de la red de ferrocarriles, España se convirtió en el mayor olivar del planeta. Hoy en día, los españoles son líderes mundiales en la producción de aceites de oliva tanto por la cantidad

como por la calidad, por la superficie destinada al cultivo y por el comercio exterior: la producción española de aceite de oliva supone el 70 % de la producción de la UE y el 45 % de la mundial. El olivar español abarca 2,75 millones de hectáreas. El cultivo está presente en 15 de las 17 comunidades autónomas. Andalucía es la mayor región productora con 1,67 millones de hectáreas y concentra en Jaén su tradicional «mar de olivos». Hay más de 350.000 agricultores que se dedican a este cultivo que genera unos 15.000 empleos en la industria y más de 32 millones de jornales por zafra.¹

Si bien el aceite de oliva no puede faltar en las cocinas españolas, su venta ha mermado, ya que es uno de los productos básicos con mayores subidas de precio en 2023. En concreto, su valor ha pasado de 3,57 euros por kilo a 7,10, lo que significa un aumento del 98,8 %. La sequía extendida por años, los costos de los fertilizantes y la guerra de Ucrania explican, en parte, el precio del nunca mejor dicho «oro líquido», como lo llamó Homero.



1. Todos los datos de producción corresponden al informe 2023 del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de España.

LA RECETA

Paella mixta

A pesar de que no se trata de la tradicional paella valenciana, la paella mixta es el arroz español que más se conoce en el mundo. Una receta que combina mariscos y carnes, el mar y la montaña. Y aunque les pese a los puristas valencianos, este arroz con pollo, cerdo, gambas y mejillones es la imagen icónica de la paella, y es la receta que más se elabora en los hogares españoles.



Ingredientes (para 4 porciones)

Medio pollo troceado
200 g de carne de cerdo cortada en trozos
2 calamares medianos troceados
8 langostinos
8 mejillones
3 cucharadas de salsa de tomate (sofrito)
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
350 g de arroz bomba
Agua o caldo, tres veces el volumen del arroz
Azafrán (unas hebras)

1. Cocinar todos los ingredientes en el mismo sartén o paellera.
2. Dorar el pollo y el cerdo y reservar.
3. Saltear unos minutos los calamares cortados en anillas, sus tentáculos, los langostinos y los mejillones (que según se vayan abriendo retiraremos para quitarles una de sus conchas). Cuando esté todo listo, retiramos y reservamos.
4. Sofreír con un chorro de aceite de oliva los ajos picados, el pimiento verde y el tomate triturado.
5. Una vez preparado el sofrito, agregamos y rehogamos el arroz hasta que tome color nacarado y reincorporamos las carnes y los calamares, reservando para el final los langostinos y los mejillones.
6. Tostar ligeramente el azafrán y agregar el líquido. (Para esta receta usamos una mezcla de caldo de pollo y fumet de gambas).
7. Cocinar a fuego vivo durante nueve o diez minutos y después bajar el fuego y dejar otros siete u ocho más. Durante la cocción vamos agitando la paellera agarrándola de las asas, pero no removemos nunca.
8. Cuando falten dos o tres minutos, repartimos los langostinos y los mejillones en la superficie.
9. Una vez terminado el proceso, tapamos la paellera con un paño limpio y dejamos que repose durante unos minutos para que todo se termine de cocinar con el calor residual y se asienten los sabores.
10. Servir y disfrutar.

SOPA DE LETRAS

El Quijote

Lo primero que se le ofreció a la vista de Sancho fue, espetado en un asador de un olmo entero, un entero novillo; y en el fuego donde se había de asar ardía un mediano monte de leña, y seis ollas que alrededor de la hoguera estaban; [...] eran seis medias tinajas, que cada una cabía un rastro de carne: así embebían y encerraban en sí carneros enteros, sin echarse de ver, como si fueran palominos; las liebres ya sin pellejo y las gallinas sin pluma que estaban colgadas por los árboles para sepultarlas en las ollas no tenían número; los pájaros y caza de diversos géneros eran infinitos, colgados de los árboles para que el aire los enfriase. Contó Sancho más de sesenta zaques de más de a dos arrobas cada uno, y todos llenos, según después pareció, de generosos vinos; así había rimeros de pan blanquísimo como los suele haber de montones de trigo en las eras; los quesos, puestos como ladrillos enrejados, formaban una muralla, y dos calderas de aceite mayores que las de un tinte servían de freír cosas de masa, que con dos valientes palas las sacaban fritas y las zambullían en otra caldera de preparada miel que allí junto estaba. Los cocineros y cocineras pasaban de cincuenta, todos limpios, todos diligentes y todos contentos. En el dilatado vientre del novillo estaban doce tiernos y pequeños lechones, que, cosidos por encima, servían de darle sabor y enternecerle. Las especias de diversas suertes no parecían haberlas comprado por libras, sino por arrobas, y todas estaban de manifiesto en una grande arca. Finalmente, el aparato de la boda era rústico; pero tan abundante, que podía sustentar a un ejército. Todo lo miraba Sancho Panza, y todo lo contemplaba, y de todo se aficionaba. [...] Se llegó a uno de los solícitos cocineros, y con corteses y hambrientas razones le rogó le dejase mojar un mendrugo de pan en una de aquellas ollas. A lo que el cocinero respondió:

—Hermano, este día no es de aquellos sobre quien tiene jurisdicción el hambre, merced al rico Camacho. Apeaos y mirad si hay por ahí un cucharón, y espumad una gallina o dos, y buen provecho os hagan.

—No veo ninguno —respondió Sancho.

—Esperar —dijo el cocinero—. ¡Pecador de mí, y qué melindroso y para poco debéis de ser!

Y diciendo esto, asió de un caldero, y encajándole en una de las medias tinajas, sacó en él tres gallinas y dos gansos, y dijo a Sancho:

—Comed, amigo, y desayunaos con esta espuma, en tanto que se llega la hora del yantar.

—No tengo en qué echarla —respondió Sancho.

—Pues llevaos —dijo el cocinero— la cuchara y todo; que la riqueza y el contento de Camacho todo lo suple.

El escritor español Miguel Cervantes usa a la comida en *El Quijote* como un pincel y retrata a sus personajes utilizando a los alimentos como símbolos y escenarios. El fragmento que reproducimos se refiere al famoso banquete de las bodas de Camacho, un campesino acomodado que ofrece una comilona al estilo castellano del Siglo de Oro el día de su casamiento: un glorioso día en el que «no tiene jurisdicción el hambre».

COCINA ITALIANA



II. Febbraio
36-47

Formando parte fundamental de la gastronomía mediterránea, la cocina italiana se ha extendido por todo el planeta. El aceite de oliva, las carnes y pescados, los quesos, las legumbres, los frutos secos, los tomates y hortalizas, y una rica cultura culinaria con fuerte influencia árabe han prodigado una larga lista de platos y preparaciones como pizzas, risottos, lasañas, *spaghetti*, *maccheroni*, *carpaccio*, *caprese*, *ossobuco*, *castagnaccio*, *parmigiana*, *frittata*, *gelati* o *tiramisús*, que le otorgan un marcado carácter histórico y tradicional a uno de los más famosos recetarios que existen.

LOS TIEMPOS DEL CÉSAR, LA INFLUENCIA ÁRABE Y LAS RECETAS REGIONALES

Gustavo Laborde



Llenos de color y variedad, los mercados de alimentos de Italia son un gran lugar para descubrir las mejores frutas, carnes y verduras de cada región.

La cocina italiana es una de las más prestigiosas del mundo y también una de las más influyentes en el patrón alimentario de nuestro país. No obstante, es común que historiadores y expertos sostengan que no existe la cocina italiana. Esto no quiere decir que la península no disponga de una culinaria propia y por todos reconocible, sino que la cocina italiana no es una unidad, sino un mosaico de numerosas y variadas tradiciones culinarias. Basta repasar los nombres de los platos y productos más emblemáticos para advertir que usualmente tienen nombre y apellido, y que el último refiere a una declinación geográfica específica. Ese es el caso de la *saltimbocca alla romana*, la *pizza napoletana*, el *risotto alla milanese*, el *prosciutto di Parma*,

la *bistecca alla fiorentina*, el pesto genovese, la *mostarda di Cremona*, el queso sardo o el *parmigiano*. La cocina italiana es, entonces, la suma de la cocina de sus ciudades o, más exactamente, de los mercados de las ciudades donde desde hace siglos y milenios se comercializan los productos típicos de cada región.

La cocina italiana, empero, tampoco es solamente la acumulación de sus regiones. Como si fuera una lasaña, es también la superposición de numerosas capas formadas a lo largo de su historia milenaria, desde los rigurosos tiempos del César hasta el refinamiento de la gastronomía actual, pasando por la ocupación del Imperio árabe y la instalación de diferentes casas reales europeas.

LOS MANJARES ROMANOS

Ya en el Imperio romano se utilizaba la alimentación y las maneras en la mesa como parámetro para distinguir a los civilizados de los bárbaros. Los civilizados —ellos mismos— se distinguían por producir vino y aceite de oliva, elaborar pan y consumir animales domesticados, que sacrificaban en forma ritual y que compartían con los dioses, ofreciéndoles ciertas partes, en templos públicos y domésticos. Los productos de la tierra cultivada distinguían a los hombres civilizados. Los bárbaros —los que habitaban fuera del imperio— eran los tomadores de cerveza, los que no hacían pan y comían animales salvajes.

Las élites romanas, además, pregonaban un estilo alimentario sobrio y frugal, aunque las bacanales distinguieron los períodos de decadencia. Los principales tiempos de comida eran el *prandium*, el almuerzo, y la *coena*, la cena. La nobleza romana concurría a las cenas luego de asistir a los baños, con ropas limpias y perfumadas. Se recostaban en tres divanes que conformaban una U, llamado *triclinium*. Los sirvientes ofrecían toda clase de

manjares que provenían de diferentes partes del imperio: ostras del lago Lucrino, manzanas de Britania, dátiles mauritanos, espárgagos de Egipto, además de carne de cerdo, carnero, aves, pescados y mariscos, todo muy especiado y bañado en *garum*, una salsa de pescado fermentado que se producía especialmente en Hispania. También se libaban vinos blancos y tintos, muchas veces endulzados con miel. Si el *prandium* cumplía la función de alimentar, la cena se disfrutaba: marcaba el tiempo de ocio y convivialidad. Desde luego este tipo de banquetes estaban reservados a las clases altas y contrastaban fuertemente con las comidas de los campesinos, que se basaban en pan, cebollas, queso, olivas y, sobre todo, los platos de legumbres, que se conocían como *pulmentum*.

LA INFLUENCIA ÁRABE

Luego de la caída del Imperio romano, los territorios meridionales de la península cayeron en manos del otro poder ascendente: el árabe. La expansión musulmana, en su momento de mayor esplendor, estableció un imperio que dominaba territorios desde el



Corta, larga o rellena, la pasta italiana permite variadas elaboraciones y recibe muchos nombres: *penne*, *maccheroni*, *fusilli*, *farfalle*, *rigatoni*, *spaghetti*, *tagliatelle*, *fettuccine*, *pappardelle*, *ravioli*, *tortellini*, *cappelletti*, *lasagna*, *cannelloni*, ñoquis.

3000 a.C.

Aunque la leyenda afirma que fue Marco Polo quien introdujo la pasta en Italia procedente de China donde preparaba una comida similar a los fideos en el año 3000 a. C., en realidad las elaboraciones hechas de agua y harina de trigo llegaron a la península de la mano de la invasión musulmana.

476

Antes de la caída del Imperio romano, los banquetes constituían un largo momento de relajación y complicadas comidas: lenguas de flamencos, hígado de animales y aves raras, recubiertas de costosísimas especies.

1574

Nace, en la zona de Milan durante el Renacimiento, el risotto (arroz que se cocina en caldo). Aunque por el 1300 ya se cultivaba arroz en la zona de Nápoles para extenderse luego al norte de Italia, particularmente a la llanura Padana.

Indo hasta el Al Andalus, pasando por Persia y el norte de África. Los árabes introdujeron un amplio conjunto de recursos vegetales y formas de cultivo que renovaron la huerta europea. Desde las tierras de las actuales India y Pakistán llevaron a Europa productos que con el tiempo se transformaron en protagonistas de algunas de las preparaciones más emblemáticas de la península itálica como el arroz, la berenjena, así como los limones y las naranjas. Sin esta transferencia no hubieran sido posibles los risottos, las berenjenas *alla parmigiana* ni el *limoncello*.

Pero además introdujeron procedimientos novedosos. Uno de ellos consistía en mezclar jugos de fruta, miel y hielo picado obtenido de las cumbres nevadas que dio lugar, primero, al *sorbette* y, posteriormente, al helado, que los italianos más adelante desarrollaron magníficamente. El otro, que mezclaba agua y harina de trigo, tuvo un éxito aún mayor.

PASTAS Y PIZZAS

En Sicilia, los invasores musulmanes comenzaron a elaborar una masa con agua y harina de trigo, la estiraban en largas y delgadas tiras y luego, aprovechando los vientos secos de la isla, las secaban. Este es el origen de los *spaghetti* y del resto de la amplísima variedad de pastas o fideos. El mito de que la pasta fue introducida desde China por Marco Polo en el siglo XIII es una de las historias más falaces y extendidas de la historia de la alimentación. Esta leyenda se publicó por primera vez en 1929, en el periódico estadounidense *Macaroni Journal* y obtuvo un extraordinario éxito. En 1154, mucho antes de que Marco Polo llegara a China en 1274, el cartógrafo árabe Al-Idrisi ya había descrito cómo cerca de Palermo se producía un producto denominado *itriyya*, que se exportaba a diferentes regiones de la península.

La pasta tuvo su gran desarrollo durante toda la Edad Media. Lejos de ser un producto popular, era un lujo que en ese entonces se conceptualizaba como una guarnición para la carne, y se aderezaba con manteca y queso. Con el tiempo, esa relación se invirtió y de ser un mero acompañamiento pasó a ser la base misma del plato. La pasta va a tener una nueva vida a partir de la segunda mitad del siglo XIX, cuando la industria alimentaria italiana perfecciona el proceso de trefilado de la pasta y desarrolla la conserva de tomate triturado. Este nuevo producto también impactaría en la creación de otra especialidad meridional que conquistaría el mundo: la pizza napolitana. El éxito de este pan aplanado y redondeado se debe a que es barato de producir y acepta una amplia variedad de ingredientes. De hecho, en cada una de aquellas ciudades donde los migrantes napolitanos la llevaron ya desde fines del siglo XIX, como Montevideo, Nueva York o Buenos Aires, tomó una forma distinta y propia.

LAS RECETAS REGIONALES

A diferencia de otros países europeos con excepción de Alemania, la unificación política nacional se dio con notable retraso. Hubo que esperar hasta 1871 para que los diferentes Estados, vinculados a casas reales «no italianas» como los Borbones, los Austria o la Casa de Anjou, dieran lugar a la nación italiana. Es por ello que la obra *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* (La ciencia de la cocina y el arte del buen comer), editada en 1891 por Pellegrino Artusi, se considera el primer recetario propiamente italiano. Este adinerado comerciante recopiló en su libro recetas recogidas en sus viajes por toda la península. En las siguientes ediciones, además, incorporó otras que le fueron enviando desde diferentes lugares.

Este recetario es de crucial importancia porque pone en diálogo tradiciones cu-

1600

El uso más difundido y apreciado del tomate es ciertamente el relativo al condimento para la pasta seca que parece surgir en Sicilia ya en las primeras décadas del 1600.

1647

Hasta el siglo XVII los napolitanos eran conocidos como «comehojas» porque su comida básica eran las hortalizas. En 1647, después de la revuelta de Masaniello, llegaron a Nápoles los *vermicelli*. Desde entonces los napolitanos se convirtieron en «mangiamaccheroni».

1734

Muchos afirman que la pizza que se conoce en la actualidad nace en la ciudad de Nápoles en algún instante no definido del siglo XVII. Pero es en 1734 que se produce el casamiento entre un pan plano y la salsa de tomate o lo que se conoce como la típica pizza marinara.



La historia de la pizza se relaciona con la historia del pan. Muchos autores afirman que la pizza, tal y como se conoce hoy, procede de la ciudad de Nápoles. Los panes planos y las preparaciones fundamentadas en ellos son típicos de las cocinas mediterráneas.

LA BEBIDA

Grappa

HISTORIA DE ALQUIMISTAS, CAMPESINOS Y SOLDADOS

Quizás no exista otra bebida más representativa de Italia. De hecho, el Reglamento europeo relativo a la protección de las indicaciones geográficas de las bebidas espirituosas establece que la denominación «grappa» solo se puede atribuir al aguardiente de orujo de uva destilado exclusivamente en el territorio italiano.

La primera historia que se conoce de la grappa se conecta al mundo de la medicina y la alquimia. La invención de su proceso de destilación se atribuye al médico padeano Michele Savonarola, que describió la fórmula en un tratado procedente de 1400, conocido bajo el título «De Conficienda Aqua Vitae», que trata sobre la búsqueda de una cura para los trastornos infecciosos.

Pero los orígenes de la grappa italiana como bebida provienen de los estratos más pobres de la sociedad. En plan de no desaprovechar ningún recurso, los campesinos comenzaron a destilar los orujos que procedían de la elaboración del vino que bebían los ricos, dando origen al aguardiente que hoy es famoso en todo el mundo. El consumo popular se extendió a finales de la Edad Media, pero el trago seguía siendo muy áspero y fuerte. Recién a partir de 1700, con el perfeccionamiento de la columna de destilación, se optimizó el proceso de fermentación, permitiendo suavizar el sabor. Previo a la Primera Guerra Mundial, la grappa italiana era conocida básicamente en el norte de Italia. Se cree que fueron los soldados —que usaban grappa de alto grado alcohólico para infundirse valor antes de enfrentar los peligros de la batalla— quienes la difundieron por toda la península.

En el pasado la destilación ocurría con alambiques en baño maría o a fuego directo. Luego se introdujo el método de la destilación a vapor, lo que llevó a obtener el licor de sabor suave y valioso que conocemos hoy. La grappa italiana se consume tradicionalmente al final

de la cena y se divide en grupos jóvenes, aromáticos, envejecidos, antiguos, monovarietales, poli vitícolas y aromatizadas. Actualmente hay 131 destilerías en el territorio italiano y las regiones activas en la producción de aguardiente de orujo son: Piamonte, Lombardía, Véneto, Trentino-Alto Adigio, Friuli-Venezia Giulia y Sicilia.

En Uruguay, la grappa llegó de la mano de los inmigrantes italianos, tanto en la costumbre de beberla como en las formas de elaborarla. Posicionada históricamente como la bebida de los obreros y consumida habitualmente en chupitos con limón, este aguardiente llegado de Italia en el siglo XIX, mezclado con miel de abejas, dio origen a la grapamiel, un invento nacional que se ha convertido en nuestro trago típico en los meses de invierno.





La *Antica Salumeria*, un sitio típico y muy antiguo de Roma donde comer delicioso *salami*, *porchetta*, *biscotes* o *cannoli* acompañados por un excelente vino de la casa y la tradicional cerveza italiana.

linarias que se habían mantenido en buena medida aisladas en cada región, pero también porque recoge no las recetas de la aristocracia, sino la cocina burguesa que llevaban adelante las mujeres de diferentes regiones en sus hogares. Para que se diera esta unificación fue importante también el papel que jugaron el correo y el tren, que permitieron la comunicación y la real unificación italiana. De hecho, este libro es también importante desde el punto de vista lingüístico porque coadyuva a formular un italiano estándar, que supera los dialectos regionales.

No obstante, como todas las cocinas, la italiana se siguió desarrollando en el tiempo y tampoco es ya la que está en el célebre libro de Artusi. Los italianos contemporáneos la han actualizado. Los productos de origen campesino mantienen obvios vínculos con las tradiciones locales, pero los consorcios que tutelan los productos con denominación de origen protegida —que abarca quesos, vinos, embutidos y otras elaboraciones— imponen el doble criterio de conservación y evolución. La cocina actual italiana es, como no puede ser de otra manera, una reinterpretación del pasado que mira al futuro.

EL INGREDIENTE

Tomate

Siendo un producto natural de la región andina, la historia moderna del tomate comienza en Europa. Aunque demoró siglos en convertirse en la estrella de la cocina mediterránea. Al llegar a Italia, Pier Andrea Mattioli, del jardín botánico de Padua, descubrió que el tomate pertenecía a la familia de las solanáceas, un grupo al que los europeos tenían por tóxicas y alucinógenas: conocían muy bien a la mandrágora y la belladona, plantas alucinógenas de uso en rituales de brujería en la Edad Media. Pero los tomates actuales se parecen lejanamente al que ilustró Mattioli en su herbario de 1554, donde describió un fruto pequeño, arrugado, duro, poco apetecible.

Durante siglos, al tomate se le atribuyeron distintas propiedades, menos que era bueno para la salud y útil en la cocina. Las denominaciones que tiene en algunas lenguas europeas ilustran sobre las supersticiones que provocó este exótico producto del Nuevo Mundo en las mentalidades del Viejo. En Francia se creía que era afrodisíaco, por lo que se denominó *pomme d'amour* (manzana de amor). En Alemania, bajo la influencia de que era una solanácea que causaba demencia, se conoció bajo el nombre de *tollapfel* (manzana loca). En Italia también se lo vinculó al estímulo amoroso y fue llamado *poma amoris*, pero más extendidamente *pomodoro*, es decir, manzana de oro. Este último nombre no es del todo antojadizo, el ancestro del actual tomate era un fruto amarillo. Durante centurias las tomateras prosperaron en los jardines de las casas sin interesar a cocineros ni mercaderes. El mejoramiento del tomate fue un desarrollo de los jardineros italianos (se consideraba una planta ornamental) que lo convirtieron en ese fruto rojo, terso, grande y elegante que hoy se conoce. Una vez provisto de este nuevo aspecto, el tomate estaba listo para revolucionar el mundo alimentario con su color y frescura.

Su atractivo color rojo y su enorme versatilidad industrial cimentaron su éxito moderno. Durante la Edad Media, los cocineros ape-

laban a toda clase de artimañas para darles color a sus platos más bien pálidos. El azafrán y la yema de huevo les permitía obtener toques dorados; las espinacas, el perejil y otras hojas agregaban algún verde. Pero no se disponía de ningún producto con cualidades gustativas que permitiera obtener un rojo respetable. La madera de sándalo o la raíz de la alheña enrojecían tenuemente algunos platillos, aunque los resultados eran más bien discretos para la vista y nada significativos para el paladar. El tomate, junto con otra planta americana como el morrón, encabezó una revolución roja, que cambió definitivamente el aspecto de la cocina moderna. La pizza y la pasta, el gazpacho, las ensaladas y las salsas cambiaron definitivamente su aspecto —y atractivo— cuando el tomate aportó su seducción escarlata.

La consagración definitiva del tomate se debió al auge de la industria conservera en la segunda mitad del siglo XIX, que se inició en Nápoles y que sigue siendo uno de los principales centros de producción y exportación de tomates envasados.



LA RECETA

Malfatti

Los *malfatti* —‘mal hechos’— son unas pequeñas albóndigas de espinacas y ricota que surgen en la época del Renacimiento, cuando a un cocinero de la Lombardía se le ocurrió echar al agua unos ravioles sin masa. Por su textura y consistencia grumosa, también podrían ser catalogados como una especie de ñoqui.



Ingredientes (4 porciones)

350 g de ricota
500 g de espinaca
1 huevo
1/2 taza de harina
1/2 taza de queso rallado
1/2 cucharadita de nuez moscada
Sal y pimienta a gusto

1. Lavar la espinaca y llevarla a fuego bajo en una olla tapada y sin agua por unos 7 minutos.
2. Escurrir y picar la espinaca ya cocida. Reservar.
3. Colocar la ricota en un bol. Si está muy húmeda, secar con papel o paño limpio.
4. Agregar el huevo, el queso rallado, sal, pimienta y nuez moscada. Unir bien con un tenedor.
5. Agregar a esta preparación la espinaca picada. Unir bien de nuevo.
6. Agregar la harina y unir.
7. Con las manos enharinadas formar bolitas de unos 2 cm. No importa si quedan perfectas, pero sí que tengan más o menos la misma cantidad de masa, para que se cocinen parejos.
8. Cocinar los *malfatti* en abundante agua hirviendo hasta que suben a la superficie. Es mejor hacerlo en tandas de no más de 10 unidades para que no se peguen.
9. Se pueden acompañar con la salsa que quieras.
10. Una vez lista la salsa, colocar un poco en el fondo de una fuente de horno y acomodar los *malfatti* encima. Colocar más salsa por arriba y agregar queso rallado (y un poco de pan rallado que hará que queden más crocantes al gratinarse). Llevar a horno o gratinador hasta que estén dorados.

SOPA DE LETRAS

Excursión a Tindari

Al llegar a la altura de la *trattoria* San Calogero, el comisario, que caminaba apurando el paso, se detuvo en seco como hacen los burros cuando, por misteriosas razones, deciden pararse y no moverse por muchos azotes o puntapiés que les den en la tripa. Consultó el reloj. Eran sólo las ocho. Demasiado pronto para cenar. Pero el trabajo que lo esperaba en Via Cavour sería muy largo y seguramente le llevaría toda la noche. Podía empezar e interrumpir su tarea sobre las diez... Pero ¿y si le entraba el apetito antes?

— ¿Qué hace, señor comisario, se decide o no se decide?

Era Calogero, el dueño de la *trattoria*, mirándolo desde la entrada. No esperaba otra cosa. El local estaba completamente vacío; cenar a las ocho de la tarde es cosa de milaneses; los sicilianos empiezan a tomar en consideración la idea de cenar pasadas las nueve.

— ¿Qué tenemos de nuevo?

— Fijese en eso, contestó con orgullo Calogero, señalando el mostrador refrigerado. La muerte se le nota a los peces en los ojos, se los empaña. Aquellos, en cambio, aún los tenían vivos y brillantes como si todavía estuvieran nadando.

— Hazme cuatro lubinas.

— ¿No quiere nada de primero?

— No. ¿Qué tienes de aperitivo?

— Unos pulpos que se deshacen en la boca. No tendrá que usar los dientes.

Era verdad. Los pulpos eran tan tiernos que se le disolvieron en la boca. Con las lubinas, tras haberlas aliñado con el «condimento del carretero», es decir, aceite aromatizado con ajo y guindilla, se lo tomó con calma. El comisario tenía dos maneras de comer el pescado. La primera, que adoptaba de mala gana y sólo cuando tenía poco tiempo, consistía en quitarle las espinas, recoger en el plato sólo las partes comestibles y empezar a comérselas. La segunda, que le producía mucha más satisfacción, consistía en quitar las espinas a cada bocado ya aliñado en el momento de comérselo. Cierto que tardaba más, pero aquel tiempo de más servía de rodaje: durante la limpieza del bocado aliñado, el cerebro hacía entrar en acción los sentidos del gusto y del olfato de tal forma que uno tenía la sensación de comerse el bocado dos veces.

Fue con la llamada novela negra mediterránea que la bebida y la comida estrechan lazos definitivos con la literatura detectivesca. El escritor italiano Andrea Camilleri (Porto Empedocle, Sicilia, 1925) relata al detalle los platos típicos de Italia y las preferencias culinarias de sus personajes para retratar el marco sociocultural en el que se desarrolla la popular saga del comisario Montalbano. *Excursión a Tindari* (2000) es el séptimo título de la serie.

COCINA FRANCESA



III. Marzo
48-59

Desde hace siglos, la cocina francesa está considerada como la más importante y prestigiosa del mundo. Su influencia ha sido tan grande que, gracias a su sofisticación y creatividad, marcó de manera indeleble la llamada cocina internacional. Su fama se asienta sobre bases sólidas: elaboración y elección de productos de calidad, la sistematización de métodos y procedimientos culinarios y la celebración de la vida compartiendo con otros el arte del buen comer y del buen beber.

DONDE SE INVENTÓ LA GASTRONOMÍA Y EL ARTE CULINARIO

Gustavo Laborde



En el montaje de los platos franceses el cocinero busca, además de facilitar la tarea al comensal, sorprender y emocionar, presentando verdaderas piezas de arte comestibles.

Fue en Francia, más exactamente en París, donde se inventó la gastronomía. Allí se crearon las principales instituciones que configuraron el campo gastronómico: el lenguaje técnico, el restaurante, los sellos de calidad, la crítica culinaria y las denominaciones de origen. Este complejo proceso cultural se inició a fines de la Edad Media y llevó a que la culinaria francesa desplegara un indiscutible reinado en la cocina internacional al menos durante tres siglos.

Las bases de la alta cocina francesa se establecieron en 1651, cuando el chef Pierre La Varenne publica *Le cuisinier françois*. Este libro se considera el precursor de una larga serie de ediciones y reediciones de recetarios en los que se plasmará la filosofía de la culinaria moderna. Entre la segunda mitad del siglo XVII y

el siglo XVIII se publican y reeditan en Francia más de 230 libros de cocina. En esta época se deja atrás la cocina medieval, dominada por el uso abusivo y yuxtapuesto de las especias y las carnes de caza.

Para la aristocracia, el interés gastronómico de las especias radicaba en su escasez y alto costo. Pero también porque, de acuerdo con la medicina hipocrática, tenían propiedades medicinales. La intensificación del comercio ultramarino provocó el desplome del precio de las especias que, al dejar de ser un lujo, fueron cada vez menos apreciadas. Además, durante el Renacimiento y el impulso científicista que lo caracteriza, la cocina se libera de su función dietética heredada de la antigua medicina griega y pasa a estar regida por el gusto

del comensal y la creatividad del cocinero. Así, entonces, los cocineros de la corte sustituirán el consumo ostentoso de productos exóticos por procedimientos y técnicas culinarias cada vez más refinadas. Por lo tanto, la *haute cuisine* no se definirá a partir de la exclusividad de sus productos, sino por la sofisticación de los métodos y la ciencia del cocinero.

LA IMPORTANCIA DE LAS SALSAS

La cocina francesa se va a embarcar en un proceso de creciente complejidad técnica, que va a alcanzar en el siglo XIX su edad dorada. Una de las características definitorias de esta culinaria es la creación de nuevas salsas y *mousses*, con sus diferentes formas de ligazón, que puede ser a partir de un *roux*, una reducción o una emulsión. Con sus texturas uniformes y sabores untuosos, las salsas se convierten en un maquillaje que realza los platos ante los ojos y el paladar. El perfil de la cocina francesa, entonces, lleva la marca de la bechamel, la *mayonnaise* y también, aunque dulces, del *chantilly* o el merengue.

En el caso de las salsas para carnes, el procedimiento es usar los fondos de la cocción y el sellado, levantarlos con alcohol e iniciar una reducción con *roux* o materias grasas —generalmente manteca o crema doble— de manera tal que exista una continuidad de sabor entre la carne y la salsa de cobertura.

No por casualidad el lenguaje técnico de la cocina proviene del francés: *mirepoix*, *brunoise*, *concasse*, *canapé*, *entremés*, *papillote*, *mise en place*, *poche*, *bouquet*, *soufflé*, *mousse* y hasta *menú* son solo algunos de los términos más típicos. A lo largo de los siglos, desde La Varenne hasta Escoffier en el siglo XX, pasando por Carême en el XIX, acaso el más importante de la historia, los cocineros franceses se empeñaron en sintetizar, sistematizar y estandarizar procesos y tradiciones culinarias (apropiándose también de muchas creaciones italianas). En este esfuerzo están las razones de su éxito. La cocina francesa se convirtió, por tanto, en un sistema altamente codificado que permitió que cualquier chef idóneo y entrenado pudiera reproducirla en



Dicen los franceses que la vida cobra más sentido cuando se prueba un cremoso queso *brie* en una crujiente *baguette* recién salida del horno. El pan y el queso, en sus distintas combinaciones, son dos elementos básicos de la tradición gastronómica de los galos.

1671

El 24 de abril, durante un banquete que el príncipe de Condé le ofrece al rey Luis XIV y a su corte de Versalles, se suicida François Vatel. El famoso cocinero se clavó una espada cuando se enteró de que el pescado no llegaba a tiempo para la cena.

1784

El 8 de junio nace en Francia Marie-Antoine Carême, acaso el chef más importante de la historia, considerado el padre de la cocina y la pastelería moderna.

1809

El confitero Nicolás Appert, inventor del enlatado, le ofreció al Gobierno francés un método que permitía la conservación de alimentos para aprovisionar de comida a las fuerzas napoleónicas. Appert recibió a cambio 12.000 francos de la época.

todas partes del mundo. Esto explica que la manera de comer a la francesa conquistara el mundo y encarnara, ella misma, la cocina internacional. Este proceso se dio, primero, en las cortes de toda Europa, luego, se expandió a América, donde los virreyes también contrataron cocineros franceses a su servicio, y también influyó, a través de las colonias, a importantes cocinas asiáticas, en particular la vietnamita.

EL RESTAURANTE Y LA CRÍTICA GASTRONÓMICA

Los restaurantes surgen en París en el contexto de la Revolución francesa. El nombre y el origen de estos establecimientos están vinculados a un episodio histórico que se conoce como el *affaire Boulanger*. Alrededor de 1765, un tal Boulanger abrió un local en París en el que expendían unos suculentos caldos de carne, que en la época se conocían como «restauradores». De hecho, en la puerta de su negocio el dueño puso un cartel que decía «venid a mí, estómagos fatigados, que yo los restauraré». El problema fue que, además de las sopas, vendía otras comidas preparadas sin contar con la autorización necesaria para ello.

Durante el Antiguo Régimen, todas las actividades y servicios estaban bajo la estricta regulación del sistema de gremios o guildas. El gremio de los elaboradores de sopas y el de los cocineros presentaron una demanda ante la Justicia, pero el juez terminó fallando a favor de Boulanger, lo que alentó a otros emprendedores a vender comidas preparadas para ser consumidas en sus locales. El *Ancien Régime* se estaba desmoronando.

Cuando unos años después se desata la Revolución francesa, la aristocracia comienza a ser perseguida por los insurgentes, y los nobles se enfrentan a dos opciones: la guillotina o el exilio. Los cocineros profesionales, los poseedores del conocimiento del gran sistema de la cocina francesa, que ejercían su arte en casas y palacios de la aristo-

cracia, al quedar sin trabajo, se ven obligados a abrir establecimientos para ofrecer sus servicios a un nuevo público. Si bien pasaron años antes de que se generalizara el término *restaurant*, cuando terminó la revolución ya había unos quinientos restaurantes en París y unos tres mil en las primeras décadas del siglo XIX.

Así como la Revolución francesa creó las condiciones para que las prácticas de la alta cocina se transfirieran de la destronada aristocracia a la ascendente burguesía, los restaurantes crearon un nuevo tipo de público ávido por consumir, conocer y comentar una nueva y hedonista experiencia: la gastronomía. En este clima efervescente, dos hombres que cultivaban por igual las letras y la glotonería van a sentar las bases de la crítica gastronómica. Uno fue Brillat-Savarin, autor del tratado *Fisiología del gusto*; el otro, Grimod de La Reynière, creador de los «jurados degustadores» y editor de *El almanaque de los golosos*, donde va a comentar y premiar las elaboraciones de los restaurantes, cafés y diversos productores de alimentos (queseros, charcuteros, bodegueros). Nacen, así, la crítica gastronómica, los comités de cata y el otorgamiento de sellos de calidad, iniciando el camino que alcanzará su cumbre con la *Guía Michelin*.

Así como la música, el teatro y la pintura tenían sus sistemas de celebridades, público, críticos y salones, la cocina crea su propio campo de instituciones y expertos. De esta forma, la cocina eleva su estatus y se convierte en *arte culinario*.

Si bien fue en los fogones de París donde se sintetizó la cocina francesa, cada región presentará su propia declinación culinaria. Los nombres son conocidos en todo el mundo: la *quiche lorraine*, de la región de Lorena, la sopa *bouillabaise* de Marsella, el *bœuf bourguignon*, guiso característico de la región de Borgoña que lleva su vino como ingrediente, los *crepes*

1825

El 8 de diciembre se publica *Fisiología del gusto o Meditaciones de gastronomía trascendente*. Considerado el primer tratado de gastronomía, fue escrito por el profesor Jean-Anthelme Brillat-Savarin, miembro de varias sociedades literarias y cultas.

1864

El químico Louis Pasteur demostró que todo proceso de fermentación y descomposición orgánica se debe a la acción de organismos vivos. Su descubrimiento permitió eliminar los microorganismos patógenos de la leche y volverla segura para el consumo humano.

1900

La fábrica de neumáticos Michelin comienza a publicar una pequeña guía con información variada para facilitar el viaje de los automovilistas. Con el tiempo, esta publicación se convirtió en la guía de restaurantes y hoteles más prestigiosa del mundo.



Amor y pasión por la repostería. La Bossue es una pastelería-salón de té ubicada en la colina de Montmartre, en París, que ofrece todos los días una gran variedad de deliciosos pasteles y bizcochos recién hechos.

LA BEBIDA *Champagne*

Francia presume de elaborar los mejores vinos del mundo, aunque sabe que tiene varios competidores de su talla y que otros productores tienen una historia vitivinícola más antigua que la suya. Sin embargo, nadie puede discutirle que es la cuna del rey de los vinos: el *champagne*.

Según cuenta la historia, en 1690, el monje benedictino Pierre Pérignon —el padre (Dom) Pérignon—, inventó un nuevo y burbujeante vino en la Abadía de Hautvillers, cerca de Reims, en la región de Champagne. Esto ocurrió durante el reinado de Luis XIV, a quien algunos consideran el inventor del lujo contemporáneo, tanto en moda como en gastronomía. Hoy, más 300 años después, el *champagne* sigue siendo un sinónimo de *glamour*.

La ciencia puede explicar por qué fue en Champagne, y no en otro lado, donde se produjo la invención o, mejor dicho, el hallazgo de esta bebida. La aparición de burbujas de anhídrido carbónico se produce cuando el vino aún contiene azúcares y levaduras que no han completado el proceso de fermentación. Si ese caldo se trasvasa a botellas cerradas, cuando el proceso se complete, el gas no tiene cómo escapar y se producirán burbujas espontáneas.

Champagne es una región más fría que la de otros viñedos de Francia y en aquella época las bodegas no disponían de calefacción. Las uvas se cosechaban no del todo maduras por el frío, y, por la misma razón, la fermentación tampoco se completaba antes de embotellar el vino. Estas características, sumadas a que por ese entonces se comenzaron a usar botellas sólidas de vidrio y tapones de corcho, brindaron las condiciones para la aparición de este nuevo vino burbujeante. Cuando en Champagne llegaba el calor, se revitalizaban las levaduras de las botellas y... *voilà*: surgía el *champagne*. Por eso, muchos estudiosos relativizan la historia de Dom Pérignon, que atribuye la invención del espumante a un solo genio aislado, y sostiene que el *champagne* se inventó a sí mismo.

Las denominaciones de origen (DO) se crearon en Francia, pero más tarde se expandieron por diversos países y regiones. Una DO es un sello de calidad que hace referencia a la indicación estricta de procedencia de un producto cuya calidad o características se deben fundamental o exclusivamente a un sitio geográfico particular. El antecedente más temprano de uso de una DO se encuentra en Roquefort. En el siglo XIV, el rey de Francia Carlos V el Sabio concedió a los habitantes de Roquefort el uso exclusivo de este nombre para distinguir queso madurado en las cuevas de esa región. Sin embargo, se entiende que la denominación de origen más antigua en el mundo se concedió en 1887 al Sindicato de los Grandes Marqueses de Champagne, cuando Francia reconoció la propiedad exclusiva de este nombre para los vinos espumosos de esa zona. Esta protección jurídica trajo consecuencias a otros productores de vinos espumantes, en particular España, que tenían su propia historia de elaboración, pero que tuvieron que abandonar el nombre francés y adoptar el de «cava».

El *champagne* está asociado al lujo y está presente en las celebraciones y ocasiones especiales en muchas partes del mundo. Pero en Francia, existe un clásico cultural, que es beberlo mientras se comen ostras, tal como muestra el célebre cuadro *Le Déjeuner d'huîtres*, que Jean-François de Troy pintó en 1735.





La sopa de cebolla se inventó en el mercado parisino de Les Halles para satisfacer a los noctámbulos que regresaban de una noche de fiesta.

bretones, el *far* bretón o la *cassoulet* occitana. Pero también hay platos comunes a toda Francia como el *confit* de pato, el emblemático *coq au vin*, las sopas *vichyssoise* y de cebolla, la *ratatouille*, la *baguette* y los *croissants*, y joyas de la pastelería como los *macarons*, los *petits fours*, los *eclair*e y *profiteroles*, la *crème brûlée* y el *bavaroise*.

Si repasamos esta brevísima lista de platos franceses, podemos ver la notable influencia que esta cocina tuvo en Uruguay. Es evidente en nuestra panadería —en las flautas y bizcochos—, en el uso de la salsa blanca (que proviene de la *bechamel*) y las salsas con crema doble, en la variedad de tartas inspiradas en la *quiche*, pero en particular en los postres y muy especialmente en nuestras masitas, tan emparentadas con los *petits fours*.

La inabarcable gastronomía francesa también incluye un amplio repertorio de quesos y vinos regionales, una famosa charcutería y un amor incondicional por los espárragos y los *champignons*. No hay que olvidar tampoco que la gastronomía francesa encuentra deleite en productos que generarían recelos en otras culturas culinarias como los caracoles, lasstras crudas y las ancas de ranas.

En 2010, la Unesco incluyó en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad no a la mera cocina francesa, sino a algo mucho más amplio: la comida gastronómica de los franceses. Según la declaratoria, la comida gastronómica de los franceses «es una práctica social consuetudinaria que tiene por objeto celebrar los acontecimientos más importantes de la vida de personas y grupos». Además: «Es una comida festiva en la que los comensales reunidos practican el arte del buen comer y del buen beber. La comida gastronómica subraya la importancia que tienen el hecho de sentirse a gusto juntos, el placer de degustar manjares y bebidas, y la armonía entre los seres humanos y los productos de la naturaleza. Sus elementos más importantes comprenden, entre otros, los siguientes: una selección cuidadosa de los platos que se van a preparar, escogiéndolos entre los de un recetario en aumento constante; la compra de productos de calidad, locales de preferencia, cuyos sabores concuerden; la armonización de los manjares con los vinos; la ornamentación de la mesa; y el acompañamiento del consumo de los platos con gestos específicos, como oler y catar».

EL INGREDIENTE

Foie gras

Desde la antigüedad los hombres han observado un hecho cíclico notable: descendiendo de norte a sur a principios de otoño, y tomando el camino opuesto cuando llegaba el buen tiempo, justo antes de continuar su larga travesía, algunas aves migrantes, incluidas los patos y los gansos, están tan gordas que a veces duplican su peso. La carne de las aves en ese momento es deliciosa.

Lo que la hace particularmente exquisita es la cantidad de grasa que las aves han acumulado como reserva para la migración. Esas aves gordas también acumulan mucha grasa en su hígado. De ahí viene la denominación *foie gras*, literalmente «hígado graso».

El *foie gras* es para la cocina francesa, en particular para la cocina del sudeste francés, la más alta cumbre gastronómica. Es el símbolo más apreciado de la culinaria francesa. Es —o era— el ingrediente con el que se celebran las fiestas y las ocasiones especiales, como la festividad de San Martín (11 de noviembre, se celebra el fin de la cosecha). De hecho, desde el 2006, el *foie gras* fue declarado por ley como patrimonio gastronómico y cultural francés.

En Francia, el *foie* se consume de dos maneras. Una es cortado en escalopes y simplemente cocinado a la plancha como cualquier otro corte de carne. Pero la versión más difundida es cuando se lo usa para elaborar paté.

Además de apreciado por los paladares más finos, también es un producto muy controvertido, porque los defensores del bienestar animal identifican su producción con una práctica emblemática de maltrato. Es que, para que el palmípedo desarrolle hígado graso, se lo ceba: se lo alimenta forzosamente mediante embudos por los que se introduce el alimento al buche.

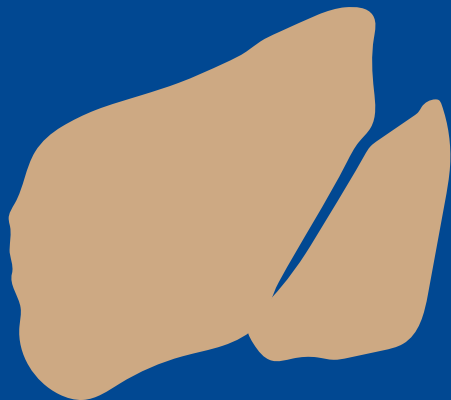
Que el hígado graso es un manjar para quienes lo saben apreciar, es algo que ya se conocía hace unos 5000 años. En el antiguo Egipto se desarrolló la cría intensiva de ocas con el propósito de aprovechar su grasa (para

cocción), carne, huevos e hígado. Y desde entonces, los egipcios ya forzaban la alimentación de los palmípedos para producirlo. Esa cultura pasó luego al Imperio romano y se difundió a diversas partes de Europa.

Si bien la técnica de encebar pavos y gansos es conocida desde hace milenios, el *foie gras* tal como se conoce ahora es un producto que tiene mucho menos trayectoria histórica. Se convierte en el producto estrella de la gastronomía francesa a partir del siglo XIX, el siglo de oro de la cocina francesa, cuando esta se convierte en internacional. Curiosamente la clave para obtener un *foie gras* de calidad está dada por un producto americano: el maíz (alimento que se usa para la ingesta forzada).

A nivel mundial se crían unos 40 millones de aves para la producción de *foie gras*. Casi el 90 % de la manufactura se realiza en países de la Unión Europea. El principal productor, con diferencia, es Francia, luego viene Hungría.

Sin embargo, su reinado está más que cuestionado en la actualidad. Este producto está prohibido en algunos estados de Estados Unidos y en muchos países de Europa, salvo en Francia, España y Portugal, y casi todos los Estados de Europa del Este.



LA RECETA

Coq au vin

Muchas regiones francesas se disputan la creación de este plato. La leyenda cuenta que la receta es de un cocinero de Julio César que quiso homenajearlo por la conquista de la Galia. El *coq au vin* es un estofado de gallo al vino (tinto o blanco) con tocino, cebollas y champiñones.



1. Se limpia y despoja el pollo. Se parte en octavos y se sazona.
2. En una olla, con un poco de aceite caliente, se dora bien por todos los lados con una hoja de laurel y una o dos ramitas de tomillo.
3. A continuación, se añaden los ajos picados, el tocino y las cebollitas.
4. Se revuelve todo junto y cuando el tocino haya tomado color, se flambea con el brandy.
5. Se agrega a la olla el vino, el *bouquet* y los champiñones limpios.
6. Se deja cocinar durante una media hora y se retira el pollo y la guarnición.
7. Dejamos reducir el vino hasta que espese. Si no espesa mucho, se puede añadir un poco de fécula o harina.
8. Se sirve bañado en la salsa que obtenemos de la reducción del vino.

Ingredientes (4 porciones)

1 pollo de corral de un kilo y medio aprox.
200 g de tocino
200 g de cebollitas (chalotas)
250 g de champiñones frescos
100 ml de brandy o coñac
750 ml de vino (preferiblemente, tinto)
2 dientes de ajo
Bouquet garni (ramillete de hierbas)
Aceite de oliva virgen extra
Fécula de maíz o harina (opcional)
Sal y pimienta negra molida

SOPA DE LETRAS

La muerte de Vatel

París, domingo 26 de abril de 1671

Es domingo 26 de abril; esta carta no partirá sino el miércoles, pero no es una carta, es una relación que Moreuil acaba de hacerme, para usted, de lo ocurrido en Chantilly en lo tocante a Vatel.

El viernes le escribí que se había apuñalado; he aquí el asunto en detalle: el rey llegó el jueves por la tarde; el paseo, la colación en un lugar tapizado de junquillos, todo eso salió a pedir de boca.

Cenamos; hubo algunas mesas en las que faltó el asado, a causa de varios comensales que no se esperaban; esto sobrecogió a Vatel; dijo varias veces: «He perdido el honor; he aquí una afrenta que no soportaré». Dijo a Gourville: «La cabeza me da vueltas; hace doce noches que no duermo, ayúdeme a dar las órdenes». Gourville lo alivió en lo que pudo. El asado que había faltado, no a la mesa del rey, pero a unos veinticinco, le volvía todo el tiempo a la mente.

Gourville lo comunicó al señor Príncipe. El señor Príncipe fue hasta la habitación de Vatel y le dijo: «Vatel, todo está bien, nada fue más hermoso que la cena del rey». El respondió: «Mi señor, vuestra bondad me termina de matar; sé que faltó el asado en dos mesas». «En absoluto», dijo el señor Príncipe, «no se moleste, todo está bien». Llegó medianoche; los fuegos de artificio no funcionaron bien, los cubrió una nube; costaron dieciséis mil francos. A las cuatro de la mañana, Vatel anda por todas partes, encuentra a todos dormidos; se cruza con un pequeño proveedor que solamente le ofrece dos cargamentos de pescado; le pregunta: «¿Es todo?», «sí, señor». No sabía que Vatel había pedido a todos los puertos de mar.

Vatel espera un tiempo; los demás proveedores no llegan. Su cabeza se calentó, creyó que no habría más pescado; encontró a Gourville, le dijo: «Señor, no sobreviviré a una afrenta como esta». Gourville se burló de él. Vatel sube a su habitación, coloca su espada contra la puerta y se atraviesa con ella el corazón; pero no fue sino al tercer golpe, pues se infligió dos que no eran mortales. Cae muerto. El pescado fresco, no obstante, llega de todas partes; se busca a Vatel para distribuirlo, van a su habitación, se topan con la puerta cerrada, la derriban: lo encuentran ahogado en su sangre; corren a buscar al señor Príncipe, que se desesperó. El señor Duque lloró: era en torno a Vatel que giraba todo su viaje de Borgoña. El señor Príncipe se lo dijo al rey con gran tristeza. El rey dijo que hacía cinco años que postergaba su visita a Chantilly porque comprendía el exceso de este aprieto. Dijo al señor Príncipe que no debía tener más que dos mesas, y no encargarse en absoluto de todo; juró que no sufriría más que el señor Príncipe gastara así; pero era demasiado tarde para el pobre Vatel. Sin embargo, Gourville intentó reparar la pérdida de Vatel; fue reparada: se cenó muy bien, tomamos una colación, la cena, paseamos, jugamos, salimos de caza; todo estaba perfumado de junquillos, todo estaba encantado. Ayer, que era sábado, volvimos a hacer lo mismo; y por la tarde el rey fue a Liancourt, donde había encargado media noche: allí permanecerá hoy. Esto es lo que Moreuil me ha dicho, esperando que yo se lo comunicara a usted.

Madame de Sévigné (1626-1696), escritora francesa que cultivó el género epistolar. Se conservan unas mil quinientas cartas de su autoría que constituyen una especie de diario —una galería de retratos de la sociedad de entonces, incluidos sus escándalos y sus banquetes— protagonizado por los personajes más notables del reinado de Luis XIV.

COCINA ALEMANA



IV. Abril
60–69

Cuando se habla de comida alemana, mucha gente tiende a pensar en platos abundantes y grasosos, y en la tríada: salchichas, chucrut y cerveza. Sin embargo, esta simplificación resulta bastante inapropiada hoy en día. Alemania tiene una larga historia culinaria que refleja sus raíces rurales, su geografía y una estrecha asociación con tradiciones culinarias como la italiana y la francesa, de las cuales ha adoptado muchas de sus especias, ingredientes y métodos de cocción.

MUCHO MÁS QUE SALCHICHAS, CHUCRUT Y CERVEZA

Daniel Erosa



En Alemania, el chucrut se consume habitualmente como guarnición de diferentes carnes. Su nombre proviene de la palabra *sauerkraut*, que significa ‘col agria’, y es una elaboración tradicional de los germanos.

Quizás la reputación de insípida o simple de la cocina alemana se deba a que, a diferencia de los países mediterráneos, la temporada de crecimiento agrícola limitaba la oferta a las formas tempranas de trigo, cebada y a pastizales para alimentar el ganado. O que se fundaba en elaboraciones básicas de carne, papa y repollo, en mesas donde era más celebrada la abundancia que la sofisticación. Pero a lo largo del tiempo, los platos alemanes —generosos y reconfortantes— han evolucionado al ritmo de los cambios sociales, políticos y geográficos. Sus raíces se hunden en la historia hasta la Edad Media, cuando la alimentación se basaba principalmente en cereales, legumbres, verduras y carne de cerdo. También de esos tiempos proviene el uso de las especias y las

hierbas tradicionales y los alimentos fermentados, como el chucrut.

Las primeras especias de la cocina alemana fueron el perejil, el apio y el eneldo, que todavía se utilizan en la actualidad. Pero las más populares son la mostaza, el rábano picante y las bayas de enebro. Los romanos introdujeron el cultivo de frutales y la vid. Luego, a medida que la agricultura se volvió más sofisticada, se añadieron la avena y el centeno.

Si bien en el Renacimiento las influencias italiana y francesa contribuyeron a mejorar la presentación de los platos y la calidad de los ingredientes, fue en el siglo XIX cuando la cocina alemana se diversificó y se desarrolló por regiones. Cada zona basó sus preparaciones en los ingredientes y recursos disponibles,

3500 a.C.

Los babilonios dieron origen a la salchicha, que consistía en rellenar los intestinos de los animales que cazaban con carne machacada y especias. Recién en 1852 los alemanes comenzaron a producir unas salchichas más blandas, hechas de carne y grasa.

1088-1109

En la Edad Media, los monasterios alemanes lograron el mejoramiento de la viticultura y la vinificación de mostos. En este período se reconoció la uva riesling, una variedad superior y apta para la zona que hoy en día domina en Alemania.

1647

Llegada de la papa a Alemania. Su cultivo era exclusivo para alimentar animales. Pero en la hambruna de 1770, el monarca Federico el Grande promovió su consumo humano. Actualmente, los alemanes son el principal productor de Europa.

lo que derivó en una rica variedad de platillos que incluía: carnes curadas y ahumadas, guisos, sopas, ensaladas y pasteles. También se produjo allí una mayor popularización de la cerveza, la bebida alemana por excelencia.

Después de la Segunda Guerra Mundial se registró una nueva evolución, que incluyó influencias de otras culturas y estilos culinarios. La inmigración y la globalización han sumado a las tradiciones agrícolas y regionales, y a las influencias clásicas ya mencionadas, las de la cocina tailandesa, china, india y de Oriente Medio. De hecho, no es un dato menor que el kebab haya nacido en un barrio de Berlín, Kreuzberg, donde un inmigrante turco, llamado Kadir Nurman, lo inventó como comida rápida y barata para los obreros.

PLATOS Y REGIONES

Las cocinas regionales varían según su geografía: montañas, llanuras y mares, o su proximidad a las vías fluviales, donde históricamente tuvo lugar el transporte y el comercio. Las áreas alrededor de Colonia, por ejemplo, eran especialmente ricas en especias aromáticas y diversidad de alimentos debido a su ubicación y estatus de ciudad comercial. En las costas del mar Báltico y del mar del Norte, la insignia fue el marisco: almejas, pasteles de cangrejo, sopas con productos de mar y todo tipo de pescado ahumado, como el salmón (*lachs*). En los bosques del sur, la estrella fue la carne de caza, el venado y el jabalí, la codorniz, el pato y otras aves salvajes rellenos con trufas y coles. La zona de los quesos corresponde a la región alpina de Allgäu. Sus productos se sirven en el desayuno y son la mejor compañía de los prestigiosos vinos blancos alemanes: el vino del Rin marida muy bien con los quesos blandos, como el limburger. El mosel combina con los quesos de mantequilla, y el vino del Pfalz, con el emmentaler.

También varían por zonas las técnicas de conservación de los alimentos como la sa-

lazón, el ahumado, el curado o el encurtido. Alguno de estos métodos de cocción antiguos todavía se utiliza en platos populares como el arenque en escabeche, la salchicha rosbif curada en vinagre y vino o el chucrut.

Sin embargo, a todos los alemanes, sin distinguir regiones, les encantan las preparaciones con carne. Algunos de los platos tradicionales más comunes son: el *schweinshaxe* (codillo de cerdo asado), el *schweinebraten und Kohl* y *sauerbraten* (cerdo estofado con repollo), el *schnitzel* (escalope de chuleta), el *jägerschnitzel* (chuleta con salsa y hongos), el *rippchen* (chuleta de cerdo curada) y el *zigeunerschnitzel* (chuleta con verduras picantes). Otro plato típico es el *sauerbraten*, que se traduce literalmente como «asado agrio». La parte agria se refiere al escabechado agri-dulce donde se marina la carne (ternera, vaca o cerdo) durante días o incluso semanas, para luego asarla lentamente en un plato. Pero quizás la especialidad preferida hecha con cerdo sea el *knöchel*, plato típico de Alemania que se prepara con la paleta del cerdo, al horno o cocida, bañada con cerveza. Se acompaña con tres guarniciones clásicas: la cebolla, el chucrut y la ensalada de papas.

Más allá de las carnes, también se encuentran en Alemania platos tradicionales en los que la protagonista es la papa. El *kartoffelpuffer*, por ejemplo, una tortilla frita fina, hecha con papas ralladas, huevo y harina. Se come con huevos y tocino en el desayuno, como acompañamiento de carne, o sola con compota de manzana. O los *bratkartoffeln*, un plato donde se sancochan pequeños trozos de papa y se frien con cebolla y, a veces, tocino.

La pasta más popular es el *käsespätzle*, un plato de las regiones del suroeste que se elabora a partir de capas de pequeñas pastas con queso rallado y se cubre con cebolla frita (un plato parecido a los macarrones con queso). Se sirve con ensalada y, algunas veces, con compota de manzana.

LA BEBIDA

Cerveza

La cerveza ha sido parte integral de la cultura y la vida social de los alemanes. Esta bebida típica, extraída tradicionalmente de la malta de trigo y la cebada, tiene una larga historia. Se dice que ya las tribus germanas más antiguas consumían un brebaje similar que se elaboraba a partir de la fermentación de miel con agua. Pero el primer documento relacionado con la producción de cerveza alemana es del año 766 y se registra en el monasterio de St. Gallen, en Geisingen. De esa época, en plena Edad Media, proviene la incorporación del lúpulo a su elaboración. Este ingrediente que le dio sabor y aroma, también prolongó su vida útil. Originalmente la cerveza se elaboraba en los hogares. Luego, los monjes medievales asumieron la responsabilidad de fabricarla utilizando las mismas técnicas que se usan hoy en día y lograron mejorar su sabor y su pureza. A partir de entonces, la cerveza se fue convirtiendo en una de las bebidas más populares de Alemania.

Existe, desde 1516, una ley de pureza de la cerveza en Alemania —el *reinheitsgebot*—, que pauta los modos de elaboración y establece que solo se puede producir con ingredientes naturales como malta de cebada, lúpulo, agua y levadura. Aunque ha tenido algunas modificaciones a lo largo de los años, el *reinheitsgebot* ha sido un pilar en la reputación de calidad de las cervezas alemanas. Hay en aquel país unas 1600 fábricas que elaboran 150 tipos diferentes de cerveza. Los estilos varían según las regiones. Se dice que se puede beber una cerveza alemana diferente cada día durante 15 años antes de tener que volver a tomar la misma.

La cerveza rubia, en sus variedades *export*, *helles* o *pilsner*, es la más común. Con un cuerpo ligero, sabor a lúpulo y un 4,5-5 % de alcohol, la pilsner representa casi dos tercios de toda la cerveza que se consume en Alemania.

También son populares las versiones oscuras como la *dunkel*. Las cervezas negras —más amargas y dulces— como la *altbier* y la *bock*, suelen ser más malteadas y más fuertes,

con un contenido en alcohol que oscila entre el 5 y el 12 %. En este estilo, la *schwarzbier*, que literalmente quiere decir 'cerveza negra', tiene un contenido alcohólico moderado y un sabor suave y equilibrado. Se la conoce por sus notas de café y chocolate, que complementan su carácter maltoso.

Las cervezas de trigo, llamadas *weizenbier*, *hefeweizen* o *weißbier* (cerveza blanca) son de color claro, de fermentación alta y con una mayor proporción de trigo respecto a la cebada. Se vende embotellada y se decanta en vasos específicos que pueden contener unos 500 ml.

Existe otra variedad que es la cerveza sin filtrar, la *kellerbier* o cerveza de bodega, que se acondiciona de forma similar a la cerveza de barril inglesa. Es turbia debido a la retención de levadura, menos carbonatada y con sabor más fuerte que las lagers.

Y aunque es un país purista, con leyes cerveceras muy estrictas, muchos alemanes prefieren mezclar su cerveza con un refresco para hacerla más ligera. Es por eso que existe el *radler* (limonada y cerveza rubia en partes iguales), o las *diesel*, *krefelder* y *colabier* (cerveza y bebida cola mezcladas al 50 %). El alemán medio consume unos 100 litros de cerveza al año.



1697

Strudel. La receta más antigua de este típico postre alemán hecho de masa de hojaldre y relleno con manzana data de esa fecha y se encuentra en un libro de cocina escrito a mano en la biblioteca del Ayuntamiento de Viena.

1915

Una historia dice que la tarta Selva Negra la inventó, por esos años, Josef Keller, jefe del Café Agner, situado cerca de Bonn. La otra sostiene que el postre es originario justamente de la Selva Negra, zona montañosa donde abundan las cerezas.

2023

Según publicó la revista *National Geographic*, el Festival de la Cerveza de Múnich, conocido como Oktoberfest, recibió en su última edición unos siete millones de visitantes, que consumieron alrededor de seis millones y medio de litros de cerveza.

Para terminar, otros dos platos tradicionales que no son exclusivos de ninguna región: el *rouladen*, que consiste en pepinillos y tocino envueltos en filetes finos de carne vacuna bañados con salsa. Es una comida típica de un día festivo o una celebración y no procede de una zona concreta. Y el *eintopf*, que es una comida de olla que suele incluir una gran variedad de ingredientes: caldo, verduras, papas, legumbres y carne. Se come en todo el país, pero hay grandes diferencias regionales en los sabores e ingredientes empleados.



Un clásico de la comida rápida alemana: salchicha acompañada de papas fritas o pan, con su típica salsa de tomate y curry.

PLANETA SALCHICHAS

Se cree que tuvieron origen en el siglo III a. C., pero según algunos documentos que se encontraron en Nuremberg, la capital mundial de la salchicha, las evidencias más antiguas de su existencia las sitúan en la Edad Media. Los alemanes son maestros en su elaboración y procesan decenas de variedades. Las más conocidas son: *Bratwurst* (similar al *hot dog*, hecha con carne de cerdo y especias, es la variedad más popular en Alemania); *Weisswurst* (salchicha blanca, la más típica de Múnich); *Wienerwurst* (similar a la anterior, pero originaria de Viena); *Blutwurst* (salchicha de sangre, similar a la morcilla); *Bierwurst* (parecida al salchichón); *Frankfurter* (salchicha alargada y ahumada, la más popular fuera de Alemania); *Rindswurst* (salchicha de carne vacuna picada, es más gorda que las otras). Finalmente, la comida más famosa de Berlín, la *Currywurst*, es un plato de salchichas troceadas, papas fritas y una salsa de tomate picante que se vende en puestos y restaurantes de comida rápida. Casi todas las salchichas se comen con la mano y se suelen mojar en mostaza. A menudo se acompañan de un *brötchen* (panecillo).

HAMBURGUESAS Y PANCHOS

El legado alemán en las mesas uruguayas se circunscribe a dos o tres elementos muy concretos. Por un lado, el innegable aporte mundial, base de la comida rápida, que han hecho los germanos con las hamburguesas —las parientas chatas de las populares *frikadellen*, unas bolitas fritas de carne picada de ternera y de cerdo mezclada, con cebolla, pan, mostaza y muchas especias— que, procedentes precisamente del puerto de Hamburgo, desembarcaron en el puerto de Montevideo; o con los clásicos *frankfurters*, esas salchichas alargadas que trajeron los inmigrantes hace más de un siglo y que se popularizaron, primero, en las antiguas cervecerías de la Ciudad Vieja y que hoy, renombrados como *panchos*, son un clásico en todo el país.

EL INGREDIENTE

Cerdo

«Ya sea que las víctimas sean voluntarias o involuntarias, vivas o muertas, enteras o en pedazos y, si se cortan, se asan o se cocinan en una olla, ya sean hervidas o crudas, ya sean arrojadas al fuego o al agua en honor de los dioses, el hecho permanece: sacrificar significa alimentar a los dioses», escribió, en 1850, el filósofo alemán Ludwig Feuerbach.¹

Como se sabe, el sacrificio de animales con el fin de alimentar —no solo a los dioses— es una práctica remota, asociada a la supervivencia del hombre. Entre muchos otros, el cerdo ha sido uno de los animales preferidos para esos fines. Si bien cerdos y cochinitillos fueron las víctimas predilectas de numerosas divinidades —entre las que se cuentan Deméter, Venus, Júpiter, Príapo, Dioniso, Marte—, también fue uno de los alimentos estrella en los grandes menús de la antigüedad. Un plato especialmente bien recibido tanto en el seno de los pueblos como por las oligarquías dominantes.

Desde que fue domesticado, por varios motivos, buena parte de la humanidad lo ha aceptado como un verdadero don de la naturaleza: su cría no ofrece grandes dificultades, ha sido dotado extraordinariamente para la procreación, cuenta con una fertilidad abundante, crece y engorda rápidamente y, sobre todo, tiene un magnífico aprovechamiento cárnico. Se ha dicho con bastante acierto que «el cerdo ha salvado más vidas que la penicilina».²

En la *Odisea*, de Homero, los «gordos cerdos» bien cebados que se servían en los festines lograban la felicidad de los invitados y convertían a los banquetes en experiencias memorables. También los griegos, macedónicos o romanos mencionan, en sus ágapes y

comilonas, escenas pantagruélicas protagonizadas por cerdos servidos enteros sobre espectaculares bandejas y a menudo rellenos de otros animales.

La aceptación del cerdo por parte del cristianismo facilitó de alguna manera el desarrollo del Imperio romano y aceitó su llegada a los pueblos bárbaros, cuyas costumbres alimentarias se basaban sobre todo en la ganadería porcina. Durante los siglos siguientes, la importancia ganadera de esta especie mantuvo plena vigencia y en aquella Europa se hablaba de una verdadera «cultura del cerdo».

Ya sea como protagonista ritualizado o como banquete solemne del Viejo Mundo, el cerdo formó parte de los alimentos preferidos por los germanos y se transformó en protagonista de su cultura más tradicional. De hecho, hay una expresión en Alemania, *schwein haben* (tener cerdo), que significa 'tener buena suerte'. Al parecer proviene de la Edad Media y deriva de la costumbre de dar un cerdo como premio consuelo si alguien perdía en el juego. Aún hoy Alemania es uno de los países europeos con mayor consumo de carne porcina. Según cifras de 2022, en platos clásicos, asado, guisado, en forma de embutidos, salchichas o fiambres, los alemanes consumieron un promedio de 30 kilogramos de cerdo por cápita.



1. Filósofo y antropólogo alemán, autor de la famosa frase «somos lo que comemos» incluida en su escrito *Enseñanza de la alimentación*.

2. Gregorio Marañón y Posadillo (Madrid, 19 de mayo de 1887-27 de marzo de 1960) fue un médico internista, científico, historiador, político, escritor y pensador español perteneciente a la generación de 1914.

LA RECETA

Schweinshaxe

El codillo de cerdo (*schweinshaxe*) es un plato típico de Alemania. La receta varía, como casi toda la cocina germana, de acuerdo a las diferentes regiones. En particular, esta es la forma de cocinarlo en la región del Bayern, pero es una preparación muy común en Baviera.



Ingredientes (4 porciones)

1 codillo de aproximadamente 1 kg
3/4 de litro de agua (y 3/4 de litro más por si es necesario añadir durante el asado)
2 vasos de cerveza de trigo
2 cebollas grandes
3 zanahorias pequeñas
1 kg de papas
1 rama de apio
1 cda. de comino
1/2 cda. pequeña de romero
1 cda. pequeña de pimienta en grano
Sal y pimienta

1. Precalentar el horno a 200 °C y poner a hervir el agua con un vaso de cerveza y sal. Mientras el agua hierve, limpiar bien el codillo y salpimentarlo.
2. Cortar la cebolla, la zanahoria y el apio en trozos grandes y distribuirlos en el fondo de la bandeja del horno en la que vamos a hornear el codillo.
3. Depositar el codillo sobre las verduras, añadir el agua hirviendo, el comino, la pimienta en grano y el romero y llevar al horno durante dos horas a 200 °C.
4. Durante esas dos horas, procuraremos que no se seque, añadiendo más agua hirviendo con cerveza y sal cada 15 o 20 minutos.
5. Girar el codillo cuando sea necesario.
6. En los últimos 15 minutos podemos subir el horno a 250 °C para que se ase más la parte exterior y la piel quede más crujiente. Pero, si nuestro horno calienta de manera más o menos uniforme, no es necesario.
7. Pelamos, cortamos y condimentamos las papas a gusto y las asamos en una bandeja aparte en los últimos 30 minutos de cocción del codillo, si tu horno te permite. Si no, asar las papas luego de sacar el codillo.
8. Antes de servir, licuamos el jugo de la cocción con las verduras y hacemos una salsa con la que acompañaremos el codillo.
9. Servimos el codillo con las papas asadas y bañado con la salsa que acabamos de hacer.

SOPA DE LETRAS

El rodaballo

Ilsebill rectificó de sal. Antes de procrear, hubo espaldilla de cordero con guarnición de judías y peras, porque era principios de octubre. Mientras comíamos aún, dijo con la boca llena: «¿Nos vamos enseguida a la cama o quieres contarme antes cómo-cuándo-dónde empezó nuestra historia?».

Yo, soy siempre yo. Y también Ilsebill estuvo desde el principio. Recuerdo nuestra primera pelea hacia finales del neolítico: unos dos mil años antes de la Encarnación del Señor, cuando en los mitos se separó lo crudo de lo cocido. Y lo mismo que hoy, antes del cordero con judías y peras, habíamos discutido por sus hijos y mis hijos con palabras cada vez más breves, reñimos en los pantanos de la desembocadura del Vístula, con vocabulario neolítico, a causa de mis pretensiones sobre tres, por lo menos, de sus nueve chavales. Sin embargo, perdí. Por mucho que mi lengua se esforzara en articular sonidos primitivos, no conseguí formar la hermosa palabra de padre; sólo madre era posible. Entonces Ilsebill se llamaba Aya y también yo me llamaba de otro modo. Sin embargo, Ilsebill pretende no haber sido Aya.

Yo había mechado la espaldilla de cordero con medios dientes de ajo y puestas las peras, rehogadas con mantequilla, entre las judías verdes hervidas. Aunque Ilsebill dijo, todavía con la boca llena, que la cosa podía funcionar o dar resultado a la primera, porque, siguiendo el consejo del médico, había tirado las píldoras por el retrete, entendí que primero había que hacer honor a la cama y luego a la cocinera neolítica.

De manera que nos acostamos, abrazándonos y apiernándonos como siempre. A veces yo encima, a veces ella. Con igualdad de derechos, aunque Ilsebill sostenga que el privilegio de penetración masculino difícilmente puede compensarse con el miserable derecho femenino a negar la entrada. Sin embargo, como procreábamos con amor, nuestros sentimientos eran tan universales que logramos una etérea procreación paralela en un espacio más amplio, fuera del tiempo y su tic-tac y, por lo tanto, sustraída a toda servidumbre terrenal de la cama; como para equilibrarse, sus sentimientos arremetían contra los míos: nos mostrábamos doblemente activos.

Desde luego, antes del cordero con peras y judías, la sopa de pescado de Ilsebill, hecha hirviendo cabezas de merluza hasta el desmenuzamiento, había tenido la fuerza estimulante con que las cocineras que hay en mí, siempre que tempotransitaban, me invitaban al puerperio; porque dio resultado, funcionó, por casualidad, adrede y sin más ingredientes. Apenas estuve como expulsado otra vez fuera, Ilsebill dijo, sin dudas esenciales: «Esta vez será un chico».

No hay que olvidar la ajedrea. Con papas cocidas o, históricamente, con mijo. Como siempre cuando se trata de carne de cordero, es aconsejable comer en platos calientes. Con todo, nuestro beso, permítaseme decirlo, fue un tanto seboso. En la sopa de pescado, a la que Ilsebill había dado color verde con alcaparras e hinojo, nadaban blancos los ojos de merluza, que significaban felicidad.

Este fragmento pertenece al primer capítulo de *El rodaballo*, que ha sido definido como el más grassiano de los libros de Günter Grass. La novela que publicó el escritor alemán en 1977 es una fábula barroca, poética y sensual sobre la condición humana, quizás una parábola satírica del feminismo y una sabrosa historia de la cocina germana.

COCINA RUSA



v. Mayo
70-79

A pesar de que muchas tradiciones culinarias se han conservado a lo largo del tiempo, la cocina rusa, como reflejo de su diversidad y extensión geográfica, ha ido adoptando platos de muchos países y civilizaciones diferentes. A medida que sus fronteras se expandieron, el estilo de cocina tradicional adoptó recetas y técnicas de los pueblos de la cuenca del Volga, Siberia y el Cáucaso. La variedad gastronómica de Rusia deriva también de la influencia de la antigua Ruta de la Seda o de su proximidad con Persia, entre muchas otras. En Uruguay, hay un legado eslavo que va más allá de la ensalada rusa.

UNA CULTURA ANCESTRAL DE SOPAS, CARNES, PESCADOS Y GRANOS

Daniel Erosa



Dado el carácter multicultural y la vasta extensión geográfica del país, la cocina rusa ostenta una riqueza innumerable de platos y preparaciones.

La comida juega un papel primordial en la cultura popular rusa. Sus diferentes elementos —sus platos típicos, los utensilios y las tradiciones— son parte del folclore y aparecen en los refranes y dichos populares, nutriendo de metáforas el lenguaje cotidiano.

También fue símbolo de la infancia en la literatura rusa del siglo XIX, en la que la men-

ción de los platos tradicionales, tan queridos y añorados, se empleó para reproducir imágenes y ambientes de la vida de antes. Una suerte de memoria gastronómica inserta en novelas y cuentos de los escritores más destacados y atesorada por los miles de exiliados que se dispersaron por Europa y América después de la Primera Guerra Mundial. En las casas de los

Siglo XI

1400

1682-1725

De esos tiempos proviene la *ukha*, que originalmente era un simple caldo de carne de caza y verduras. Hacia finales del siglo XVI y principios del XVII, los rusos le introdujeron el pescado. Hasta hoy es un platillo de pescado rústico tradicional.

La historia de los *pelmeni* comienza en la región de los Urales y Siberia. Era una mezcla de carne picada de vaca, de cordero y de pollo que envolvían en una masa delgada hecha a base de huevos, harina y agua.

Se supone que fue durante el reinado de Pedro el Grande, cuando la influencia de la cultura francesa en la nobleza rusa fue muy importante, que surgieron los *blinis*, una especie de crepes rusos.

emigrantes no faltaba ni la decoración típica, ni los símbolos nacionales y folclóricos, ni los platos tradicionales.

Entre los simbolismos más entrañables y potentes, el pan juega un papel esencial, ya que se lo asocia con los conceptos de riqueza, bienestar, salud y hospitalidad. Pero además del pan, esta cocina se caracteriza por la gran variedad de productos de repostería y amasados, entre los cuales destacan los *pirozhki* (bollos con relleno dulce o salado), la *kulebiaka* (empanada de hojaldre y salmón), los *pelmeni* (especie de *ravioli*) y los *blinis* (crepes).

También es una cocina rica en platos de carne, entre los que se destacan las *kotletas* (filetes rusos), las *shashlik* (brochetas ruso-asiáticas que se preparan marinando la carne antes de asarla), las *bitochki* (albóndigas de pollo y mantequilla) o el famoso *stróganov* (hecho con carne de ternera picada en finos trozos y acompañada de una salsa hecha de nata que, aunque algunos creen que proviene de Francia o Alemania, es realmente un platillo de origen ruso).

Teniendo en cuenta el clima y la necesidad de que la alimentación proporcione suficiente energía para soportar las bajas temperaturas durante el invierno, las sopas juegan un papel importante. Entre las más clásicas se pueden mencionar: *shchi* (sopa de col como ingrediente principal), *borshch* (sopa ucraniana de verduras que incluye generalmente raíces de remolacha que le dan un color rojo intenso), *ukha* (sopa de pescado que ya existía en el siglo XI y que solían preparar los cosacos durante sus campañas militares) y *botvinia* (sopa fría de vegetal verde con pescado).

En el menú de postres se destacan los *príániki* (unos dulces de jengibre que existían desde el siglo IX), el *vatrushka* (pastel dulce relleno de requesón con pasas que también se consume en Bielorrusia y Ucrania), el *ponchik* (rosquillas a base de requesón, fritas y cubiertas de azúcar o chocolate que se cree se originan en la legendaria Roma).

INFLUENCIAS Y COSTUMBRES

Se dice que los rusos conocieron la levadura por los escitas y griegos; el arroz, el repollo, el trigo sarraceno y muchas especias por Bizancio; el té por los chinos; los pimientos dulces, las berenjenas y los calabacines por los búlgaros. Los eslavos occidentales aportaron la sopa a base de remolacha y ternera, los rollos de col rellenos (*golubtsi*) y las bolas de masa hervida rellenas de verduras o dulces (*vareniki*). Así las cosas, debido a los aportes de varias culturas y civilizaciones, la comida rusa creció mucho más allá de las tortitas, la col, el caviar y el vodka.

De hecho, actualmente nadie puede imaginar una mesa rusa sin pan moreno, pasteles y gachas o elaboraciones con pescado, hongos o verduras en escabeche. Ni tampoco las fiestas sin sus platos y aperitivos más famosos, como el esturión ahumado, el esturión estrellado con rábano picante, el salmón recién salado, el caviar rojo, negro o rosa, o elaboraciones de carne de caza y aves a la parrilla, y un gran número de dulces (mermeladas caseras, tartas de miel, tartas de especias y pasteles de Pascua).

Históricamente, los platos tradicionales cotidianos eran abundantes en cereales, bayas, verduras, harina, pescado, papas, remolachas, guisantes, repollo, hongos, frutos del bosque y miel. Las elaboraciones que incluían carne estaban reservadas para las fiestas o para las familias más ricas, platos que a veces eran verdaderas obras maestras culinarias: patos con manzanas, cerdos enteros asados o cisnes fritos.

LO QUE RUSIA NOS DEJÓ

Si bien la culinaria rusa no constituye una influencia muy típica en las mesas uruguayas, existe algún legado nada despreciable que debemos a los eslavos. Por una lado, gracias a una porción pequeña de inmigrantes rusos que llegaron al país en 1913, conformada básicamente por tres mil colonos que se instalaron en la zona

LA BEBIDA

El té

El té es un componente clave en la cultura rusa. Suele beberse a cualquier hora del día, siempre caliente, con azúcar, limón o leche, y acompañado por algún dulce, pasta o empanadilla.

El punto de partida de esta larga tradición, considerada como una forma de celebrar la amistad, la hospitalidad y la buena compañía, se remonta al siglo XVII, cuando el embajador chino en Moscú le regaló varias cajas de té al zar ruso Alejo I. Luego, la Ruta del Té generó un puente muy importante entre Oriente y Occidente. Con una longitud de más de 13.000 kilómetros, esta se extendía desde el condado de Wuyi Shanmai, en la provincia china de Fujian, hasta San Petersburgo, en Rusia. Existió desde el siglo XVII hasta principios del siglo XX como una alternativa a la antigua Ruta de la Seda. En esos inicios, la infusión era un lujo reservado a la aristocracia y a las clases altas rusas, pero, con el paso del tiempo, se fue extendiendo a todas las capas sociales.

Debido, en parte, al frío clima, hoy en día se le considera la bebida nacional de facto y una de las más populares del país. Tomar té es también una forma de ocio, de unión y de sociabilidad. Los rusos suelen decir que la familia cuyos miembros no toman té juntos tiene problemas. Sin embargo, su consumo no se limita al ámbito doméstico, sino que es parte importante de la cultura social. Existen miles de salones de té y cafeterías en todo el país, donde la gente se reúne para compartir una taza de la preciada infusión, conversar y participar en actividades culturales.

Un símbolo de la cultura en Rusia y protagonista de las ceremonias del té durante siglos es el samovar. Este invento ruso es una tetera de metal con un tubo central en el que se coloca carbón encendido —u otra fuente de energía— para calentar el agua y mantener el té caliente durante largos períodos de tiempo, lo que se ajustaba a las necesidades de la vida social, ya que las visitas y las reuniones duraban varias horas. El término significa

'hervir por sí mismo'. Aunque en la actualidad su uso se ha vuelto menos común debido a la disponibilidad de hervidores más modernos, el samovar todavía se aprecia y se utiliza en ocasiones especiales o como una pieza de nostalgia y tradición.

El té se sirve muy caliente en Rusia y en las ceremonias tradicionales se ofrecían toallitas especiales a los huéspedes o visitantes para que se secaran la cara cuando el té caliente les hiciera sudar. También existe el rito de llenar la taza a tope, de manera que se desborde al mezclar el azúcar con la cucharilla. Esta antigua costumbre demuestra a los invitados que los anfitriones están muy contentos con su presencia y que no tienen prisa para que se vayan.

Otra infusión muy consumida es el *chifir*. Un té negro muy concentrado de sabor intenso y astringente. Una bebida estimulante y vigorizante que tiene un efecto psicoactivo leve, con mayor contenido de cafeína que el té negro común y que en ocasiones se prepara con hojas de té fermentadas. Se consume tradicionalmente sin leche ni azúcar, y se sirve caliente. A menudo, se bebe en pequeños sorbos y se acompaña con alimentos salados, como pan o bocadillos.



1861

El filete stroganoff fue incluido en la primera edición de la biblia culinaria de la Rusia prerrevolucionaria, *Un regalo para jóvenes amas de casa*, escrito por Elena Molokovets. En 1891, se publicó en *El arte culinario* y poco después en la *Larousse Gastronomica*.

1917

Los aristócratas exiliados tras la revolución dan a conocer al mundo entero la ensalada Olivier. Mientras, en la URSS se extendió una versión más sencilla en la cual las carnes sofisticadas fueron reemplazadas por guisantes, pepinillos encurtidos y pollo cocido.

2022

La sopa borsch, plato tradicional de Rusia que tiene a la remolacha como ingrediente principal, ha sido elegida para integrar la lista de patrimonio cultural inmaterial de la humanidad por la Unesco.

de San Javier, en el departamento de Río Negro, y que, al igual que los italianos en el sur, desarrollaron la agricultura en el litoral: ensayaron cultivos de distintos tipos de trigo e introdujeron el girasol. Pero que también trajeron consigo un puñado de recetas y elaboraciones que todavía hoy se pueden encontrar en la zona. De hecho, en San Javier hay un restaurante, situado a la orilla del río Uruguay, que se anuncia como «un amplio comedor de una casa típica rusa» donde degustar «platos típicos elaborados con las recetas de nuestros abuelos: el *pirashky*, *shashlik*, *vareñiki*, *borch*, *jaladiet*, *blinichik*, *kisiel* y *piroj*, y la bebida espirituosa *kvas*».

Pero hay un plato que llegó directo de Rusia para instalarse en la más profunda de las tradiciones nacionales. Una comida icónica en el mundo, que se convirtió en guarnición o en-

trada ineludible en la celebración de nuestras fiestas de Navidad y Nochevieja o en muchos asados que tienen lugar en todo Uruguay, sin distinguir entre la capital y el interior.

Vale decir, que es uno de los platos más populares del mundo, creado en 1860 en un lujoso restaurante moscovita, el Hermitage, y que tiene una historia llena de misterio. El plato fue nombrado ensalada Olivier en honor al chef que la inventó. No se sabe bien si era francés, suizo o belga, sí se sabe que hablaba francés, que era un experto en cocina francesa y que fue el padre de este extravagante plato, creado para el gusto de los nobles y los ricos de Rusia que a finales del siglo XIX amaban la cultura francesa. Originalmente, consistía en una rica mezcla de más de cien ingredientes entre los que se incluía la langosta, el caviar, la carne de venado, el faisán, huevos cocidos, encurtidos y papas; todo cortado en trozos muy pequeños y aderezado por una salsa especial, una especie de mayonesa condimentada con muchas hierbas diferentes, y probablemente mostaza, que combinaba muy bien con los demás elementos y la convertía en una ensalada irresistible. Dice la leyenda que no se conocía la receta y que Olivier trabajaba en una habitación separada en la cocina del restaurante para que nadie pudiera averiguar su secreto y que hasta el propio zar Alejandro II fue al Hermitage especialmente a probarla. En 1883, Olivier murió y como nunca escribió la receta, se la llevó a la tumba.

Sin embargo, con el paso de los años la ensalada Olivier se hizo tan famosa que muchos chefs de distintos países empezaron a hacer su propia versión y, finalmente, se popularizó. Se eliminaron los ingredientes más caros y se sustituyeron por otros según el país donde se preparara: atún, guisantes, zanahorias... En muchos sitios, como nuestro país, la ensalada Olivier es conocida simplemente como ensalada rusa.



La mundialmente famosa ensalada rusa tiene infinidad de versiones. La receta original conocida como «ensalada Olivier» era secreta e incluía más de cien ingredientes: langosta, caviar, carne de venado, faisán, papa, huevos cocidos y un aderezado especial condimentado con muchas especias.

EL INGREDIENTE

Repollo

El repollo blanco ocupa un lugar especial en la gastronomía rusa. Si bien se cree que este tipo de col proviene de Egipto y se lo sitúa allí desde el año 2500 antes de Cristo, se cultiva en Rusia desde el siglo IX y forma parte importante de la cocina de ese país. Es consumido el año entero por todas las clases sociales y en la historia fue base de la alimentación tanto de los campesinos como de los zares.

El repollo, como producto alimenticio, era muy conocido en la antigua Roma. De hecho, se sabe que llegó a tierras rusas desde el Imperio romano, desde Bizancio, en la era de la cristianización de Rusia. Los expaganos, condenados a ayunar durante más de seis meses, según lo prescrito por la nueva religión, tuvieron que ejercer todas sus habilidades para crear un plato que les permitiera sobrevivir a un clima tan hostil.

Fue entonces que inventaron la sopa de repollo, llamada *shchi*, que ya en el siglo X se convirtió en el alimento predominante del antiguo pueblo ruso. El requisito más importante para su aparición fue el asentamiento de los eslavos. La sopa de repollo es un plato típico de un pueblo sedentario. Requiere no solo el cultivo de un huerto, sino también un monitoreo constante desde principios de la primavera hasta fines del otoño e incluso hasta el invierno. A veces la cosecha sucede cuando la col ya está bajo la nieve. Para preparar la sopa de repollo, por lo tanto, se necesitaba una vida estable, lo que implicaba tener condiciones para mantener el ganado y para el calentamiento confiable de la vivienda durante los largos meses de invierno. La carne, la crema agria, el horno ruso, los hongos y las cebollas, así como un entorno forestal de donde proveerse de leña... todos esos elementos combinados fueron los requisitos necesarios para la invención de la sopa de repollo. Si bien en los hogares más pobres el *shchi* llevaba solo la propia col y una cebolla (existe un refrán popular que alude a esa realidad: «Por más que sea pobre, una cebolla para el *shchi* tiene»),

para realizar este plato se necesitan al menos estos componentes: repollo, carne, champiñones, aderezo aromático (que incluye cebolla, ajo, pimienta y laurel), hojaldre de harina, que hace que el plato sea más satisfactorio, y, finalmente, crema agria. Su importancia popular es innegable; existe otro antiguo refrán ruso que asevera: «La sopa de repollo y las gachas son nuestro alimento».

La col blanca fermentada es otra preparación tradicional rusa. En las aldeas campesinas existía la costumbre de hacer la tarea en comunión. Todas las mujeres del pueblo se reunían e iban de una casa a otra ayudando a cortar y picar cantidades enormes de repollo para llenar las barricas. Esos días de trabajo duro terminaban en fiesta, con todo el pueblo cantando, bailando, jugando y bromeando. Cuentan que en muchas de estas veladas nació el amor, se formaban parejas y nuevas familias. De ahí vendría, según algunas versiones, la popular respuesta materna a la pregunta clásica de cualquier hijo:

—¿De dónde he venido yo?

—Te encontramos en los repollos.



LA RECETA

Filete *stroganoff*

Plato tradicional de la cocina rusa clásica que se elabora en Europa desde el siglo XVIII y ha tenido infinidad de interpretaciones. En Uruguay, se conoce como *stroganoff* a esta preparación de carne vacuna, cebollas y champiñones salteados, bañada en crema.



Ingredientes (4 porciones)

750 g de solomillo vacuno
3 cucharadas de aceite
Vino blanco seco (cantidad suficiente)
Zumo de limón (cantidad suficiente)
150 g de nata líquida
30 g de mantequilla
2 cebollas
200 g de champiñones frescos
1 vasito de coñac
1 cucharada de concentrado de tomate
1 cucharada de mostaza
1 cucharada de pimentón
1 cucharada de perejil picado
Laurel y tomillo a gusto
Sal y pimienta a gusto

1. Cortar el solomillo en tiras de 2,5 centímetros de longitud.
2. Salpimentar las tiras e introducirlas en un recipiente con las cebollas peladas y cortadas, la hoja de laurel en trocitos, la ramita de tomillo fresco desmenuzada y el zumo de limón. Cubrir con vino blanco. Dejar marinar al menos 12 horas en la heladera, tapado.
3. Escurrir las tiras de carne y secarlas.
4. Reducir el líquido del marinado hasta que quede la mitad. Colar y reservar.
5. Verter en una olla el líquido reducido y colado, la mostaza, el concentrado de tomate y la nata. Mezclar bien y remover a fuego vivo para espesar la salsa.
6. Calentar el aceite en la sartén y dorar los champiñones cortados en láminas y las cebollas picadas. Añadir la carne y el pimentón. Saltearla durante 5 minutos a fuego fuerte, removiendo sin parar.
7. Regar con un vasito de coñac previamente calentado y flambear.
8. Disponer la carne con los champiñones y las cebollas en una fuente.
9. Cubrir con la salsa y esparcir el perejil picado.
10. Servir muy caliente acompañado con una guarnición de arroz.

SOPA DE LETRAS

El primer paso

Si se examinara el fondo del alma para saber lo que deseaba la mayoría de los hombres, se vería que es la satisfacción de su apetito. ¿En qué consiste el castigo más cruel, desde la infancia? ¡En ser condenado a pan y agua! ¿Cuál es el criado mejor pagado? ¡El cocinero! ¿Cuál es el principal cuidado de un ama de casa? ¿De qué se habla la mayoría de las veces entre mujeres de la clase media? [...]. Solamente hablarán de la alimentación, del precio de las becas, del mejor modo de hacer café, bollos y golosinas. Sea cualquiera el motivo con que se reúnan los hombres, boda, bautizo, entierro, consagración de un templo, recepción de un viajero, encuentro agradable, presentación de la bandera, fiesta de aniversario, muerte o natalicio, de un gran sabio, de un pensador, de un moralista, diríase que los intereses más elevados de que hablan, no son, sino un pretexto, porque todos saben que se comerá bien, que se beberá, y que para eso se han reunido. [...]

La satisfacción de una necesidad tiene límites, el placer no. Para satisfacer el estómago, basta comer pan, sopas o arroz; mientras que, para contentar la gula, no existe límite para las salsas y otros ingredientes. El pan es un alimento necesario y suficiente; y la prueba está en que millones de hombres fuertes, ligeros, sanos, y que trabajan mucho, viven sólo de pan. Pero es mejor comer el pan mezclado con otros alimentos. Es mejor mojarlo en caldo de carne; es preferible también poner en ese caldo distintas legumbres; y aun mejor, comer carne, y no hervida, sino asada, con manteca y mostaza, y rociar todo esto con vino tinto. Ya no se tiene hambre; pero todavía se puede comer pescado con salsa, y beber, para acompañarlo, vino blanco. Cuando parece que ya no se puede comer, ni más grasas, ni más carnes, se acude entonces a los postres [...].

Si por lo menos fuera necesario, o siquiera útil; ¡pero no!, para nada sirve, a no ser para desarrollar los sentimientos bestiales, la lujuria, la glotonería, la borrachera. Esto está confirmado por el hecho de que los jóvenes buenos y puros, sobre todo, las mujeres y las jóvenes, comprenden, de un modo instintivo, que la virtud no se armoniza con un bife de ternera, y así, cuando quieren ser buenos, abandonan el alimento animal. ¿Qué quiero probar? ¿Acaso que los hombres, para ser buenos, deben cesar de comer carne? No. Quiero solamente demostrar que, para conseguir llevar una vida moral, es indispensable adquirir progresivamente las cualidades necesarias, y que de todas las virtudes, la que primero hay que conquistar es la sobriedad, la voluntad de dominar las pasiones. [...] Si busca seria y sinceramente el camino moral, lo primero que debe hacer el hombre es privarse de comer carne; pues, además de que excita las pasiones, su uso es inmoral, porque exige una acción contraria al sentimiento de la moralidad —matar— que provocan la glotonería y la voracidad.

León Tolstói, uno de los escritores más importantes de la literatura rusa, pertenecía a una familia noble y por mucho tiempo ostentó el título de conde. Pero hartado de la frivolidad de la aristocracia, dio la espalda a su posición y sus riquezas y eligió una vida mucho más sencilla. Como parte de ese proceso, el autor de *Anna Karenina*, *Guerra y paz* y *La muerte de Iván Ilich*, adoptó también una dieta libre de carne. Así lo argumenta en este extracto, que pertenece al ensayo *El primer paso*, de 1891.

COCINA VENEZOLANA



VI. Junio
80-91

La cocina venezolana ha tenido una inesperada difusión e influencia en nuestro país. Con preparaciones como los tequeños, la chicha o las arepas, esta culinaria, que mixtura colores, sabores y las historias de contingentes migratorios, fue conquistando paladares en Uruguay y en otros países de América del Sur.

HOMBRES Y MUJERES DE MAÍZ Y DE YUCAS

Gustavo Laborde



La cachapa de budare –plancha circular de barro cocido– se consume en todo el país. Prima hermana de la arepa, acompañada de jamón, queso de mano, queso guayanés, queso cebú, mantequilla, chicharrón o con varios ingredientes combinados, se encuentra tanto en puestos callejeros como en distinguidos restaurantes.

Hasta hace pocos años, la culinaria venezolana era poco conocida fuera de sus propias fronteras. Debido a la crisis que atraviesa el país desde hace más de una década, unos siete millones de venezolanos migraron hacia diversos destinos, sobre todo dentro del continente americano. Ya sea porque instalaron restaurantes y puestos de comida o porque demandan sus productos típicos en los países de acogida, los millones de venezolanos que conforman la diáspora se han convertido en embajadores de una cocina con personalidad propia, que hunde sus raíces en su historia indígena, pero que a lo largo de los siglos se fue enriqueciendo con los aportes de africanos, europeos, asiáticos, del Oriente Medio y el resto del Caribe.

«Somos hombres de maíz y de la yuca», afirmaba el historiador venezolano José Rafael Lovera. El casabe y la arepa son dos prepara-

ciones que conformaban la base de la dieta indígena prehispánica y han trascendido, sin perder vigencia, hasta el día de hoy. Ambos panes se preparan en forma de tortas redondas y planas. El casabe está hecho a partir de harina de mandioca y sirve para preparar entremeses con queso y perejil, sopas, postres con panela, papelón, anís y queso e incluso bebidas fermentadas. Las arepas, actualmente muy difundidas en nuestro país, se hacen a base de harina de maíz y se pueden cocinar a la plancha, hervidas, asadas o fritas y quedan aptas para recibir una amplia variedad de rellenos. Las preparaciones más conocidas son la reina pepiada, con pollo desmechado y palta; el dominó, con queso y porotos negros (*carotas*, como les llaman en Venezuela); la pelúa, con carne vacuna desmechada y queso fresco, y las de pabellón, con carne, porotos, plátano y queso.

COMPUESTOS Y BENDITOS

El pabellón criollo no es solo un posible relleno de arepa, sino uno de los platos más representativos de la cocina venezolana. Surgido del mestizaje gastronómico, conjuga en una sola presentación ingredientes asiáticos, americanos y europeos: carne vacuna, arroz y porotos negros, y, en ocasiones, tajadas de plátano maduro. La suma de estos ingredientes complementarios ofrece un elevado valor nutritivo y una equilibrada representación de los nutrientes básicos (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales). Este plato habría comenzado a prepararse en Caracas hacia fines del siglo XIX. No obstante, comenzó a imponerse con los procesos de urbanización, a partir de la década de 1940, por lo que es representativo de la dieta criolla urbana. El común de la gente lo conocía simplemente como *compuesto* y se lo consideraba un plato para pobres. Se tiene registro de que en la Caracas de 1910 era servido en platos de peltre en los mesones y posadas por la módica suma

de cinco centavos, y llegaba escoltado por una arepa y un vaso de agua panela o guarapo. Con el tiempo fue tomando el solemne nombre de pabellón criollo, seguramente porque, al igual que la bandera tricolor del país, también representa el mestizaje entre el blanco español (arroz), el negro africano (los porotos) y el marrón indígena americano (la carne vacuna).

El clima caluroso que impera todo el año en este país tropical no impide que los venezolanos sean muy afectos a las sopas calientes y altamente calóricas, como el sancocho (muy parecido a nuestro puchero), la sopa de costilla (que se hace con lo que en Uruguay llamamos asado de tira), el cruzado venezolano (típico de los llanos, que mezcla carne de vaca, pollo y cerdo, además de verduras) o la fosforera, que se prepara en los pueblos costeros y que debe su nombre a la concentración de pescados y mariscos. La sopa de mondongo es otra preparación universal, pero los venezolanos tienen un afecto tan intenso por esta preparación, que goza



Pabellón criollo, el plato nacional de Venezuela. Data de la época imperial y, según se cuenta, es básicamente una reunión de comidas anteriores. Se dice también que el plato representa a las tres grandes culturas venezolanas: española (arroz blanco), indígena (carne desmechada) y africana (porotos).

1586

Se tuvo la primera noticia de la existencia del cultivo de caña de azúcar en territorio venezolano. De allí surge el papelón o panela, edulcorante por excelencia en la Venezuela colonial, que se presenta en forma de meladura.

1806

Aunque existe controversia sobre su origen, según el historiador José Rafael Lovera el plato típico conocido como hallacas nace ese año, aunque no tenía ese nombre y se le conocía como pastel de maíz.

1948-1958

La ola de inmigrantes europeos, en su mayoría españoles, italianos y portugueses, derivó en una gran contribución a la alimentación del pueblo venezolano, ampliándola, diversificándola y enriqueciéndola.

de reputación nacional desde la colonia. De hecho, era un plato infaltable en los menús de los restaurantes caraqueños de fines del siglo XIX. Como es sabido, este plato es ciertamente succulento. Por eso, en Venezuela le suelen llamar *bendito*: quien lo come duerme como un angelito.

ASADO NEGRO, CACHAPAS Y MAMONAS

No solo los platos de origen popular son representativos de la culinaria de Venezuela. El asado negro es un plato de gran refinamiento que se prepara a la hora de recibir visitas y celebrar ocasiones especiales. Las características sobresalientes del platillo son tres: sabor dulzón, color oscuro y la carne se presenta en rodajas. Se prepara a partir de un corte de carne vacuno llamado «muchacho» en ese país, al que nosotros conocemos como peceto. Se lo marina al menos un día con ajo, mucha cebolla, pimentón rojo, ají dulce, puerros, laurel y otros toques personales. Luego de ese tiempo, la pieza de carne se sella en una cacerola y se cocina a muy baja temperatura por tiempo prolongado. Pero la clave del plato está en la salsa caramelizada que se logra al derretir, sabiamente, para que no se pase y quede amargo, el papelón y el líquido del marinado. El papelón, que es el jugo solidificado de la caña de azúcar, es el que le da el color y el sabor venezolano a este plato, con notorias influencias francesas.

A pesar de que no es un plato económico y su confección implica una relativa dificultad, forma parte del repertorio tradicional de la cocina criolla venezolana, ya que se lo prepara desde hace más de un siglo. Su origen dista mucho de ser humilde: fue refinado en las cocinas burguesas de Caracas. Como han hecho notar los historiadores, el asado negro es el resultado de la adopción de las cocinas de gas que se popularizaron hacia la primera década del siglo XX en la capital y que permitieron realizar largas cocciones con fuegos controlados, cosa que no se podía hacer con las antiguas hornallas alimentadas con leña o kerosén.

La cocina venezolana también está compuesta de cachapas, tortillas de maíz tierno molido aderezado con manteca y queso; las infaltables empanadas, que se hacen con harina de maíz y se comen sazonadas con diversas salsas, y su pariente cercano, el bollo pelón, una suerte de croqueta de masa de maíz que se rellena de guiso de carne o pollo y se cocina en una salsa de tomates. La zona de los llanos, una región eminentemente ganadera, presenta un alto consumo de carne de vaca. Los llaneros tienen su forma particular de asar. Un asado típico es la mamona y consiste en cortes de ternera ensartados en espetones —y a veces en jaula— que se cuecen a las brasas. Se aliña con hierbas y sal y durante la cocción se empapa en abundante cerveza, que tierniza la carne y le otorga un sabor particular.

SABORES FESTIVOS

En las regiones costeras como Anzoátegui, Sucre, Monagas y Delta Amacuro se prepara un plato pascual —muy típico en Viernes Santo— con inocultables influencias hispánicas: el cuajao. Este es un pastel hecho con huevos y carne de pescado como cazón, chucho o balcalao, y cuyo secreto está en el adecuado batido de los huevos, que le aseguren la textura perfecta.

Y, si hay fiesta, dicen los venezolanos, no pueden faltar los tequeños, esos bastones de queso envueltos en masa que se han ido ganando adeptos en todo el mundo, incluido nuestro país. Pero la preparación que encarna el espíritu de la Navidad es la hallaca, el plato más emblemático, junto con el pabellón, de la cocina venezolana.

El nombre *hallaca* deriva de un vocablo guaraní que significa ‘revolver’ o ‘mezclar’. Es un plato nacional con varias declinaciones regionales. El espíritu festivo está dado porque se trata de una elaboración colectiva, en la que participan familiares y amigos, demanda un proceso largo y trabajoso, que insume al

1960

El ingeniero venezolano Luis Caballero Mejías inventa la harina de maíz precocida. Un ingrediente que ha permitido reducir significativamente el tiempo de elaboración y la sobrevivencia moderna de las icónicas arepas.

1980

Aparecen las primeras iniciativas formales para reivindicar la trascendencia del acervo alimentario venezolano y surge el movimiento de valorización gastronómica liderado por Lovera.

2023

En abril, los tequeños, bocadillos de forma cilíndrica compuestos por un trozo de queso recubierto por una masa de harina de trigo frita, se incluyen en el Registro del Patrimonio Cultural Venezolano.



En Venezuela, según las regiones, existen distintos tipos de arepas. Algunas de las más conocidas son: arepa de coco, de chicharrón, de queso, arepa pelada, cabimera, de córoba, andina, tumbarranchos, musiúa, arepita frita (es la acompañante del pabellón criollo), arepita dulce o de anís, tostadas carefeñas.

LA BEBIDA

Chicha y guarapo

A la hora de hidratarse y sofocar el calor, los venezolanos preparan diversos refrescos. Los jugos de frutas son muy populares, pero hay dos que se llevan las preferencias de la gente: la chicha y el guarapo.

Guarapo es un nombre genérico que alcanza a casi cualquier bebida casera preparada con agua y papelón o azúcar. El papelón es el concentrado que se extrae de la caña de azúcar y que no ha sido procesado, de ahí su color oscuro natural.

Lo común es prepararlo con jugo de frutas, principalmente limón o ananá (en este caso, con la cáscara) y se lo conoce como guarapo fuerte. Los vendedores ambulantes aparecen en el centro de las ciudades en las horas más calurosas de la jornada con un carrito donde tienen un barril, un cucharón y limones que exprimen al momento de servirlo. Otras veces se hace una infusión con hojas, raíces o semillas de algunas plantas como la ruda, la hierbabuena, el tilo o llantén.

La chicha indígena es una bebida alcohólica preparada a base de maíz fermentado.

Fue la bebida ritual de los pobladores indígenas de la América precolombina y se expandió por todos los Andes y regiones selváticas. Durante siglos, la receta de este burbujeante trago a base de maíz, que además resulta altamente nutritivo, fue transmitida de nativos a nativos y luego a españoles y a criollos. Esta chicha de receta antigua es conocida hoy en día como chicha andina. Su preparación presenta algunas variantes según la zona donde se prepare, pero, fundamentalmente, consiste en moler el grano de maíz, añadir guarapo de ananá y luego dejarlo fermentar. Es muy típica del estado Táchira y, además de un almíbar de papelón, lleva clavos de olor, canela y guayabita dulce. En algunos sitios le añaden algo de limón. Si se le deja a temperatura ambiente, alcanza una alta graduación alcohólica, lo que hace que, como dicen en el lenguaje popular, «se enfuerza mucho». Hoy se evita este exceso rea-

lizando el proceso en la heladera para controlar, así, la fermentación.

La otra bebida reina en el gusto venezolano es la chicha o carato de arroz. Este refresco se prepara desde la época de la colonia y es el resultado de dos tradiciones: la chicha indígena y la horchata española. En la actualidad, se elabora un caldo espeso, refrescante —que también es expendido por vendedores ambulantes en las ciudades—, que se endulza con azúcar o papelón, y se sazona con canela y otras especies como clavo de olor. Hay dos variedades muy populares: la chicha de arroz y la chicha de maíz. La chicha de arroz se hace a base de arroz cocido, colado y endulzado, al que se agrega leche y esencia de vainilla o de almendra, y se espolvorea con canela o se corona con leche condensada.





Los tequeños son una masa de harina de trigo frita, rellena de queso blanco. Se comen, acompañados por distintas salsas, como aperitivo, desayuno o merienda. El 21 de abril de 2023 fueron declarados como patrimonio cultural de Venezuela.

menos dos días y fortalece los lazos afectivos. Se trata de un tamal que requiere mucha pericia. La masa de harina de maíz se sazona con caldo de ave y se pigmenta con onoto o achiote hasta que quede perfecta y manejable. Esta masa se extiende sobre una hoja de plátano ahumada y se rellena con un guisado de carne (puede ser pollo, gallina, cerdo o vacuno) previamente preparado, se le agregan aceitunas, pasas de uva, alcaparras y otros ingredientes, según la región y la receta familiar. Luego es necesario ser hábil para cerrar el tamal y amarrarlo bien con un hilo, para luego llevarlo a su cocción final, en agua.

Este es un plato cargado de simbolismo y memoria afectiva, que une a los venezolanos más allá de las variantes que se realizan en cada región o familia y que, como muchos otros de este tipo, todos terminan pensando que las mejores hallacas son las que se hacen en su casa. Por eso, el historiador gastronómico Rafael Cartay afirma que «más que cualquier otro plato venezolano, la hallaca está cargada de símbolos: es el símbolo de la Navidad, de la alegría compartida, de la solidaridad, del orgullo de la venezolanidad y de la nostalgia de la patria perdida cuando las circunstancias de la vida nos lanzan al exilio».

EL INGREDIENTE

Maíz y harina PAN

El maíz es el cereal de los pueblos y culturas del continente americano por excelencia. Las más antiguas civilizaciones de América —desde los olmecas y los teotihuacanos en Mesoamérica (hoy México y Guatemala) hasta los incas y los quechuas en la región andina de Sudamérica— encontraron en el maíz la principal fuente de energía y alimentación. Todas estas poblaciones realizaban tortillas, planas y redondas, de distintos tamaños y grosores, convirtiéndose en el pan diario de los indígenas del continente.

La principal fuente de consumo de maíz entre los venezolanos es por medio de la ingesta de arepas, un alimento de consumo diario y fundamental. Los pueblos indígenas que habitaban los Andes, que hoy se encuentran en territorio venezolano, preparaban unas tortillas que cocían en una plancha de barro. Según algunos, la palabra viene de esa plancha que llamaban arípo. Para otros, proviene de la lengua cumanagoto, «erepa» ('maíz').

Cuando llegaron los españoles a este territorio y conocieron las arepas, y también el casabe, no las consideraron comida. En documentos de la época señalan que era un pan «enojoso de comer». Incluso, llegan a señalar que ni los indios son gente ni la arepa es pan. Este choque cultural, que dividía, por un lado, al mundo blanco del trigo, y, por otro lado, al indígena del maíz, generó en su tiempo profundos problemas económicos. Dado que los españoles se negaban a comer maíz y que el clima del Caribe no es nada propicio para que crezca el trigo, durante siglos se dependió por entero de la importación de trigo de otras regiones, lo que generó un importante perjuicio en la balanza comercial de Caracas. Con el tiempo, no obstante, se fue instalando lo que se llama el *régimen criollo* y la manera de comer *del país*, y la arepa se convirtió en el centro de la dieta venezolana.

Pero la arepa de hoy no es la misma de antaño. Hasta la década de 1960, hacer arepas implicaba un proceso trabajoso que recaía en las mujeres. Hasta entonces, para conseguir

masa de arepas era necesario lavar el maíz, quitar los granos de la mazorca, luego verter en un pilón —un mortero y mazo de gran tamaño— donde se lo machacaba. Luego se pasaban los granos por un molino manual, para posteriormente amasar hasta conseguir una mezcla homogénea y, por último, cocer. A este proceso se le llama, precisamente, pilado. Hacia mediados del siglo XX, dado el gran trabajo que implicaba la confección de arepas, el consumo de este bocado comenzó a disminuir y se presagiaba su extinción.

En 1954, el ingeniero Luis Caballero Mejías se propuso resolver el problema y comenzó a trabajar con harinas refinadas y precocidas. En 1960, se unió al maestro cervecero Carlos Roubicek y perfeccionaron la fórmula de la harina de maíz precocida y la empezaron a comercializar con el nombre harina PAN. El nuevo producto permitió reducir el tiempo de elaboración de las arepas de unas 20 horas a unos 30 minutos. A partir de entonces, la arepa se convirtió en un alimento verdaderamente popular y generalizado.



LA RECETA

Asado negro

Es uno de los platos más representativos de la cocina venezolana. Su receta nació en la época colonial por una casualidad: un asado que se había quemado y fue salvado a base de *papelón* (endulzante) y especias. Suculento y delicioso.



Ingredientes (4 porciones)

- 1 kg de peceto (puede ser nalga)
- 1 cebolla mediana, rallada
- 1 morrón, cortado muy fino
- 1 tomate, pelado y sin semillas, rallado
- 4 dientes de ajo, picado finamente
- 3 cucharadas de papelón (o azúcar rubio)
- 1 y medio vaso de vino tinto
- 1 cucharada de salsa inglesa
- Orégano, sal y pimienta a gusto
- Aceite vegetal para sellar la carne

1. Marinada. El día antes poner la carne a marinar en el vino tinto con cebolla, tomate, morrón, ajo, orégano, sal, pimienta y salsa inglesa. Reserve en la heladera 24 o 48 horas.
2. Poner un fondo de aceite vegetal en una olla a fuego medio alto. Cuando la temperatura esté a punto, sellar la carne por todos lados, hasta que quede bien dorada, de hecho, tiene que quedar casi negra.
3. Cuando la carne esté dorada del todo, agregar el papelón y seguir dorando un poco más. Luego agregar la marinada a la olla. Esperar que empiece a hervir y baje el fuego a medio bajo.
4. Dejar cocinar sin cubrir por tres horas y dar vuelta la carne más o menos a mitad de la cocción.
5. Cuando pasaron las tres horas, la carne y la salsa ya estarán en su punto. Se saca la pieza de carne de la olla y se parte en trozos para servir.
6. Agregar una nuez de manteca congelada a la salsa y revolver.
7. Cubrir las rodajas de carne con la salsa.
8. Servir con acompañamiento de arroz blanco condimentado a gusto.

SOPA DE LETRAS

La ciudad de nadie

Lo que un pueblo come retrata su historia y su psicología. La cocina es una de las más elaboradas formas de la cultura. Algunas salsas significan tanto culturalmente como un estilo arquitectónico o como una forma poética. Algunos vinos están tan entrañablemente mezclados a una raza y a un suelo como la propia lengua en que se expresan. La aptitud para sublimar el contenido de las necesidades primarias es el verdadero signo de la cultura. La transformación del refugio rupestre en catedral barroca no es muy diferente, como hazaña y marca de una cultura, a la transformación del bocado de carne asada en *tournedos* Rossini.

El pueblo griego, con el mismo impulso sagrado con que hizo el Partenón y creó la filosofía, transformó el acto animal de alimentarse en el noble ambiente del *symposium*, el banquete socrático en el que junto con la comida y la música de las flautas tiene lugar el rito del diálogo. Son también las sobremesas de los alejandrinos cargadas de gracia escéptica, y las de las villas florentinas bajo los Médicis, y las del París de la Restauración, cuando Talleyrand, con sublime elevación, explicaba el difícil arte de tomar una copa de Fine Champagne. Un arte no menos complicado, sutil y simbólico que el que los chinos han madurado en milenios para preparar y servir el té.

Esa refinada estilística de la cocina, que adquiere tan extraordinario esplendor en la cultísima nación francesa, es una de las mejores vías de acceso hacia la intimidad espiritual de un pueblo. El *chianti*, la polenta y las pastas son la parte más viva y asequible de la historia cultural italiana. El *sauerkraut* y la cerveza dicen más sobre el alma alemana que el falso arco de Brandeburgo. El cocido de Castilla y el arroz de los valencianos son de las expresiones más reveladoras de la vida de la meseta y del mediterráneo español. Y la diferencia tónica y conceptual del vino de Burdeos y del vino de Borgoña reflejan la más rica de las contraposiciones del alma de Francia.

Lo que el hombre de Manhattan come es de lo más pobre e insignificante de la cocina universal. El refinado arte de las salsas le es desconocido. El vino y el aceite, que son dos de los más extraordinarios alimentos de la cultura antigua, le son ajenos. El maíz, que es la planta naturalmente más ligada al misterio telúrico del continente americano, les llega puro, en hábito de trigo, sin los significativos procesos de preparación y de fermentación que los indios han llevado a los pobladores de otras zonas, y que son la arepa, la chicha, la mazamorra, y todos esos conceptos en los que sobrevive y se transmite el sentimiento de una raza casi muda en la historia.

En su ensayo *La ciudad de nadie*, el escritor venezolano Arturo Uslar Pietri (1906-2001) reflexiona sobre su estancia en la ciudad de Nueva York y explica el novedoso arte de la publicidad y su influencia en la comida. Uslar Pietri es uno de los intelectuales y escritores americanos más importantes del siglo XX, cultor de la novela histórica, el cuento, el ensayo, y creador de una prolífica obra, considerada como una de las más destacadas de su país.

COCINA MEDIO ORIENTE



VII. Julio
92-101

La gastronomía del Medio Oriente es una síntesis de muchas cocinas —la marroquí, la turca, la libanesa, la magrebí y la árabe, entre otras—, cuyo punto de contacto principal es el apego a la religión. Es una culinaria simple y refinada. Adaptada a los rigores del clima y la geografía pero dueña de una sutileza que proviene de las especias y las hierbas que entran en juego en su composición, como el curry, la cúrcuma, el tomillo, la menta y el orégano. Aromática, fresca, sabrosa y saludable, no es nada raro que la cocina de esta región euroasiática haya conquistado paladares en todo el mundo.

LAS MIL Y UNA ESPECIAS

Daniel Erosa



Shawarma significa ‘dar vueltas’. Esta receta del típico *kebab* de Medio Oriente, hecha de carne —generalmente de cordero—, se marina y luego se cocina en un asador vertical que gira durante horas. Se sirve en un pan de pita o pan *laffa*.

Con un patrimonio culinario acrecentado capa por capa desde la antigüedad con aportes de los viajeros, los pueblos nómades del desierto y los sucesivos invasores, la mayoría de los platos que se preparan en Medio Oriente tienen nombres que se originaron en Persia. Sus sabores exóticos y singulares, elaborados con una gran cantidad de condimentos, se organizan casi siempre en torno a un plato único —sopa o guiso— que se prepara el día anterior para que se mezclen y se realcen los sabores. Muchas combinaciones nacen de la unión de lo dulce y lo salado. El yogur es esencial y los frutos secos están casi siempre presentes. Las carnes más comunes son la del carnero y el cordero, que se acompañan con distintas preparaciones de calabacitas, espinacas, habas, lentejas, garbanzos y pimientos. La berenjena y el tomate cumplen un rol destacado. El *bulgur*, base del *tabule* y del *kibbeh*, es un ingrediente fundamental, pero el arroz blanco o aromatizado con azafrán es el protagonista central de los fogones de Medio Oriente. Sobre

fuego de leña se cocinan brochetas de carne tierna, marinada en una mezcla de especias, también pollos, codornices y pescados. Los guisos y estofados, además de verduras, contienen frutas frescas y secas, hierbas aromáticas y nueces. También lo dulce es muy perfumado y condimentado. Aquí, donde inventaron el mazapán y el turrón, los pasteles de miel y nueces, el alfajor o el hojaldre con almendras y pistachos (*baklava*), se utiliza el clavo de olor, el cardamomo, la flor de azahar y el agua de rosas para aromatizar las masas y el café.

LO FAMILIAR Y LO RELIGIOSO

La cocina de Medio Oriente, con fuerte influencia árabe, se destaca también por reverenciar el pasado. Sus recetas son muy antiguas y se conservan en su estado original porque fueron transmitidas de forma inalterada de familia en familia y de madres a hijas a través de los siglos. Es que sus tradiciones culinarias son valoradas como un factor de respeto a los antepasados y al lugar de origen, como si cada

s. II a.C.

Un posible origen del turrón que conocemos hoy lo encontramos en esas fechas en la antigua Mesopotamia. Con los mismos ingrediente que el *baklava* —pastel turco/árabe hecho con masa filo, frutos secos triturados y miel—, pero en otra presentación.

5000 a.p.

De esos tiempos proviene la preparación del *lahm b'ajin* (carne con masa) o *lehmeyun*: un pan plano y delgado, cubierto con carne picada especiada. Se afirma que descende de la culinaria de Babilonia. Variedades de este plato son el *sfiha* y el *manakish*.

s. IX y XIII

Se redactaron los tratados *hisba*, documentos árabes que contenían calendarios agrícolas, obras médico-dietéticas o manuales culinarios andalusí o magrebí. Se mencionan platos de comida callejera, sus ingredientes, formas de elaboración y condimentos.

plato fuera un reflejo de todas las situaciones vividas por estos pueblos asentados en los desiertos. Como si en estas ollas se hubieran fusionado las costumbres culinarias de beduinos, saqueadores, conquistadores, comerciantes de diferentes partes de Europa e incluso de antiguas civilizaciones. Las mujeres árabes, dicen los historiadores, se preocuparon por documentar sus experiencias gastronómicas transformadas en recetas para preservar la comida tradicional; de hecho, existen textos árabes del siglo X que son verdaderos estudios gastronómicos.

Otro parámetro importante en las tradiciones de la cocina de Medio Oriente tiene que ver con su religiosidad. La influencia del islam ha determinado la prohibición del consumo de carne de cerdo y de alcohol. Como parte de esa cultura regional, en el mes del Ramadán se hace del ayuno una práctica esencial. Al concluir dicha abstinencia, los pueblos se avocan a la preparación de exquisitos postres de higos, dátiles, duraznos, uvas y frutos secos. Es una tradición que se conserva intacta hasta hoy en las cocinas de la región.

CONQUISTAS, SABORES Y AROMAS

La zona de Medio Oriente, por sus características físicas y geográficas, con la permanente falta de agua y la aridez del desierto, no permitió más que una agricultura limitada. Estos antiguos pueblos tuvieron que adaptar su dieta a esas condiciones y desarrollaron una culinaria de sobrevivencia, frugal y simple.

Fueron las conquistas árabes en África y Europa que, al incorporar las costumbres de los conquistados, trajeron la innovación culinaria. También por influencia de los pueblos que pasaron por Medio Oriente se adquirieron nuevas prácticas, y la cocina de la región se volvió más compleja y variada. Nació, podría decirse, de la larga cocción de las ollas beduinas con la sencillez de los fogones campesinos de cada uno de los países.

Sin embargo, quizás el punto diferencial de la culinaria de esta región lo aportan los condimentos. Desde muy antiguo los han usado con maestría. Es que la ubicación geopolítica de Medio Oriente favoreció su participación en el comercio de especias: se encontraban justo en medio del flujo comercial que se dio entre la Europa monárquica y la Asia excéntrica. Los árabes, articuladores naturales en toda la zona, desde el mar Rojo hasta el océano de Irlanda, trajeron de la India y otras regiones de Oriente diversas «novedades agronómicas» y las difundieron en sus territorios conquistados. No solo contribuyeron al transporte de estas mercancías, también hicieron sus aportes en el campo gastronómico formulando nuevas recetas con el uso de estos nuevos productos.

La cocina local se caracteriza por sus sabores y aromas, así como por la cantidad de elementos que llevan sus platos. Además del *zaatar* —clásica mezcla de especias de Medio Oriente que se compone de semillas de sésamo, sumac, tomillo, sal, orégano, comino y pimienta—, la lista de ingredientes y especias es muy larga. El cardamomo, la canela, el jengibre, el coriandro, el clavo de olor o la nuez moscada se combinan con la menta, el cilantro, el perejil, el ajo, la mostaza, la malva, el laurel, el eneldo, el hinojo, el agua de rosas o de azahar, los pistachos, las almendras, las nueces, los dátiles... y el resultado suele ser delicioso.

ALGUNOS PLATOS TÍPICOS

La mayoría de los platos típicos están aromatizados con hierbas, especias y flores. Veamos algunos ejemplos: *Shakshuka*: originario del Magreb, consiste en tomates y huevos escalados que se condimentan con *harissa*, una salsa hecha a base de chiles rojos. *Shawarma*: tiernos trozos de pollo, puré de ajo y ensalada, envueltos en pan pita. *Shish tawook*: un *kebab* de pollo muy popular que se sirve con pasta de ajo, papas fritas y pan pita. *Dolma*: una hoja de parra rellena con cordero y verduras

LA BEBIDA

Arak

Los árabes de Medio Oriente lo llaman leche de leones, también conocido como *arack* y *arraki*, es la bebida alcohólica nacional de Jordania, Líbano y Siria. Se trata de un licor de doble destilación, anisado e incoloro que, al combinarse con agua o hielo, se convierte en un líquido blanco y lechoso.

Su apodo deriva de su potencia y su carácter. Por esa razón nunca se bebe solo, siempre es servido con *mezza*, (especie de tapas o picada). El *arak* —que en árabe significa ‘condensación’— se hace con las semillas del anís y su contenido alcohólico puede alcanzar hasta el 63 %.

Sin embargo, existen varias formas del *arak* y varios modos de elaborarlo. En los Balcanes y en Turquía, lo llaman *rakı* y se hace con cereales, melaza, ciruelas y papas. En Irak, se prepara con jugo fermentado de dátíl. En Grecia, lo conocen como *ouzo* y es un aperitivo popular; en Egipto, se lo considera la bebida de los trabajadores y lo llaman *zibib*.

A lo largo de la historia los diccionarios han ido variando sus definiciones. «Arrack o rack, se trata de una bebida espirituosa que producen diversos países de Oriente Medio y el sur de Asia»; «especie de agua fuerte, que hacen los Tártaros [...] embriaga mucho más que el agua fuerte que se saca del vino»; «aguardiente que hacen los tártaros con leche agriada de yegua. Es sumamente fuerte»; «voz indiana genéricamente significativa de todo licor espirituoso, y en particular de una especie de aguardiente que se extrae del arroz, mezclado con azúcar de caña y nuez de coco»; «licor espirituoso usado en Oriente, que se obtiene de vino de palmera y también de arroz fermentado».

Por su potente sabor y su alto contenido alcohólico, el *arak* se diluye con agua, té o jugo y en verano se lo sirve con hielo. Se bebe en vasos pequeños y jamás se consume sin alimentos, pues muchos creen que su efecto embriagante puede ser tan letal como el ataque de un león.

Como el arte de la destilación fue descubierto en el siglo VIII por Abu Musa Jābir ibn Hayyān, un alquimista árabe —o persa—, existe la idea que sostiene que el *arak* fue el primer licor producido en la tierra. A pesar de que el islam prohíbe su consumo, y los árabes en teoría no habrían utilizado la invención del alambique para destilar alcohol, sino para hacer perfumes a partir de flores y para fabricar un cosmético para los ojos, muchos países musulmanes producen vino, cerveza y aun licores de alta graduación como el *arak*.

Se dice que las comunidades agrícolas más aisladas de Siria, Irak, Jordania y Líbano, que podían escapar en parte al control de las autoridades religiosas, fueron las primeras en producir este licor. El *arak* de esta región se realiza con mosto fermentado y en doble destilación. En una primera pasada se separa el alcohol del agua y en la segunda se mezcla con semillas de anís en un proceso extremadamente lento y a muy baja temperatura.

Según los entendidos, el *arak* mantiene su arraigo y apego en los países de Medio Oriente. Solo que, debido a las leyes islámicas, hay que saber en qué restaurantes y en qué barrios es posible consumirlo o no.



1930

Los judíos yemenitas introducen el pita *falafel*. Se sirve con ensaladas y salsa de *hummus* o de *tahini*. Hoy se pueden comprar en la sección de refrigerados en muchos supermercados y hasta McDonald's los sirve como McFalafel en algunos países.

1972

Inspirado en el *shawarma* del tiempo del Imperio otomano, un emigrante turco en Berlín ideó el *doner kebab* (carne asada y ensalada envuelta en un delgado pan plano). Se los asocia con los tacos al pastor, desarrollados en México por inmigrantes libaneses.

2001

Se decreta en el Líbano que el primer sábado de julio será el Día Nacional del Tabulé, una ensalada típica de la cocina *shami* o levantina. Una de las preparaciones culinarias árabes de mayor proyección internacional.

jugosas. *Quwarmah Al Dajaj*: conocido como el pollo al curry kuwaití. *Falafel*: croquetas de garbanzos con hierbas, es un aperitivo muy popular. También se usa como relleno del pan pita. *Kofta*: albóndigas de cordero o res con cebolla. Se sirven con salsa picante y también se presentan en forma cilíndrica, a menudo, en un palito. *Hummus*: el clásico puré de garbanzo condimentado que se puede usar en cualquier comida. *Baba ghanoush*: o puré de berenjena condimentado con chile. *Ful medames*: habas, aceite de oliva, perejil, cebolla, ajo y limón. *Ta-bouleh*: famosa ensalada que combina *bulgur*, perejil, menta, cebolla y tomate. *Fattoush*: esta ensalada es considerada como una verdadera contribución de Medio Oriente a la cultura mundial y mezcla lechuga crujiente, crutones fritos de pita, tomates cortados, pepinos y ce-

bolla, ajo, limón, aceite de oliva y menta. *Man-akeesh*: es la pizza del mundo árabe, se trata de un pan redondo con queso, carne molida, hierbas y especias. *Lehmeyun*: un plato característico de la gastronomía de Medio Oriente, es un pan plano delgado y redondo, que se unta con una mezcla de carne picada, cebolla, perejil, Morrón y especias y se hornea. *Mansaf*: este plato jordano y palestino parece una pizza con cubierta de cordero bañado en salsa de yogur y salpicado de almendras y piñones.

Entre los postres se destacan: *Baklava*: masa filo, nueces picadas, jarabe dulce y aderezo de miel. *Knafeh*: un postre hecho con queso nabulsi, de color dorado por el agua de flor de naranja o agua de rosas. *Umm ali*: budín de pan egipcio, con pasas y pistachos, cocinado en leche y crema.



El comercio de especias es una actividad de origen antiguo. Durante la época medieval, los comerciantes musulmanes dominaron las rutas marítimas a lo largo del océano Índico, enviando especias desde emporios comerciales en la India hacia el golfo Pérsico y el mar Rojo.

EL INGREDIENTE

Bulgur

Medio Oriente, como cuna de las civilizaciones más antiguas de la historia, ha sido punto de encuentro de diversas culturas. Su cocina, que recibe influencias mediterráneas, árabes, egipcias, armenias, turcas o del Magreb, cuenta con una gran variedad de platos típicos y un ingrediente fundamental: el *bulgur*.

Las primeras referencias que se tienen de este importante ingrediente llegan de la Biblia. En el Antiguo Testamento se menciona que hace más de 4000 años, hebreos, babilonios e hititas elaboraban una especie de pasta con trigo cocido y luego desecado, llamada *arisah*.

Si bien se sabe que el nombre proviene del árabe *burghul*, que a su vez deriva del persa *barghu-l*, que significa ‘trigo tostado triturado’, es difícil determinar un origen único de este alimento, ya que se encuentra repartido —gracias a sus propiedades nutricionales, fácil conservación y larguísima duración— en toda la cocina del mediterráneo oriental e incluso en los Balcanes. Se trata de un tipo de trigo sometido a una cocción prolongada y un proceso de secado. Una vez cocidos, los granos se dejan al sol durante varios días (tradicionalmente se extienden en las azoteas de las casas y se los mueve a diario para que se sequen de modo uniforme) y luego se muelen. Su forma de elaboración evita el moho que puede desarrollar el trigo molido (la harina) y los ataques de los insectos. Desde hace muchos años los inmigrantes de Medio Oriente han desperdigado por el mundo recetas con este trigo cocido y desecado, barato, nutritivo, fácil de cocinar y muy versátil.

Se estima que Turquía —primer productor y exportador de *bulgur*— elabora cerca de un millón de toneladas al año. La mayor parte de las ventas se concentra en Medio Oriente y en el consumo dentro del país.

Su principal aporte nutricional es en hidratos de carbono; además, es bajísimo en grasas y tiene más fibra que el maíz, la avena o la quinoa. Es un buen aliado de nuestra sa-

lud gastrointestinal y cardiovascular y ayuda a mantenernos en nuestro peso porque es bastante saciante.

Las recetas con *bulgur* pueden ser infinitas. Se lo utiliza en ensaladas o acompañando estofados, sopas o guisos, como relleno de calabacines, berenjenas o frutas, o mezclado con yogur y frutos secos. También se puede recurrir a él como sustituto de la carne en recetas vegetarianas como albóndigas o símil hamburguesas. Pero si hablamos de tradiciones en Medio Oriente, el *bulgur* es utilizado en tres platos típicos. El más conocido es el *tabbouleh*, o tabulé, una ensalada con base en este ingrediente que incluye pasas, cebolla, pimiento verde y rojo, pepino (todo cortado finamente) y aderezado con aceite de oliva, zumo de limón, menta fresca y perejil. El otro es el *ki-bbeh*, unas albóndigas de carne de cordero picada, *bulgur* y especias que se amasan a mano y se fríen en abundante aceite muy caliente. Finalmente, la *mujaddara*, un plato de lentejas con *bulgur*, que se prepara con diferentes verduras y especias. Es una de las preparaciones más habituales en la actual cocina palestina y siria que se come tanto caliente como fría.



LA RECETA

Falafel

Es una receta muy popular en Medio Oriente. Presenta diferentes formas dependiendo del país o la zona en la que se elabore; pueden ser croquetas, pequeñas hamburguesas, albóndigas o bolas que posteriormente se fríen en aceite de oliva.



Ingredientes (4 porciones)

200 g de garbanzos (dejar en remojo la noche anterior)
2 cebollas
½ taza de perejil fresco
½ taza de cilantro fresco
2 dientes de ajo picados
1 cucharadita de comino molido
1 cucharada de bicarbonato (aconsejado)
o levadura en polvo
1 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta negra
½ cucharadita de cayena molida (opcional)
1 tacita de pan rallado o de harina en caso de no tener pan rallado.

1. Lavar y escurrir los garbanzos que se han dejado en remojo la noche anterior.
2. Triturar directamente los garbanzos sin cocinar con la licuadora o picadora junto con las cebollas, los ajos, el perejil, el cilantro fresco y una taza de agua. Mezclar hasta conseguir una textura espesa.
3. Añadir la sal, el comino molido, la pimienta negra, la cayena (opcional), el bicarbonato y mezclar un poco. Dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.
4. Formar con la mezcla pequeñas bolas o minihamburguesas. (Si la mezcla queda demasiado húmeda y es difícil de manipular, se puede añadir un poco de pan rallado o harina de trigo.)
5. Freír en abundante aceite de oliva a fuego medio/fuerte hasta que queden doradas (5-7 minutos).
6. Servir caliente como entrante con distintas salsas (yogur, *hummus*, etc.) o como bocadillo en pan de pita caliente con lechuga, tomates, tahini, sal y pimienta.

SOPA DE LETRAS

Arroz con leche

«¡Arroz!, lo que quieras y más; ¡leche sola!, ni hablar. Ahora bien, si quieres arroz con leche, de acuerdo, enseguida lo preparo.» Esto era lo que decían a menudo las madres a sus hijos, cuando les solicitaban un poco de leche para beber. En los medios urbanos, durante los difíciles años cincuenta y sesenta, la leche era algo más que un lujo, en realidad era una auténtica medicina y la tomaban exclusivamente los enfermos de elevado rango social. Algún ingenuo preguntará: Y los niños ¿qué desayunaban?; cada día, y hasta los cinco años, se alimentaban básicamente de leche materna. A partir de esta edad, e incluso antes, empiezan a comer lo mismo que los mayores. Cada día, con el desayuno y a la hora de cenar tomaban, y aún lo hacen, 2-3 tazas de té.

[...]

Solo recuerdo vagamente una ocasión en que mi familia compró leche para beber. Fue cuando el barbero practicó el *thur* (circuncisión) a mi hermano pequeño. Lloraba a rabiar de tanto dolor, pero estaba inmensamente feliz, sobre todo por los regalos que recibía con motivo de tal evento, y ¡ah!, tomaba leche fresca de cabra debido a que mi madre (igual que todas las madres) no podía amamantar a un niño encamado. Ante tal agasajo, lógicamente, ningún niño hubiese querido recuperarse. Así pues, el tiempo de convalecencia dura, exageradamente, más de un mes, durante el cual el niño circunciso no para de recibir obsequios: la mejor comida, la mejor bebida, la mejor ropa y también las peores envidias por parte de los otros niños. Una vez que los padres deciden poner fin a ese excesivo mimo, empiezan a convencer al niño de que ya es un hombre y de que los mimos son para los más pequeños. Por regla general, el objetivo de los padres no se consigue por la tabarra que dan al niño, sino por las incesantes burlas (en el fondo no son más que envidias) de los otros niños, los cuales le atormentan diciéndole que es un niño mimado, que es débil como las niñas, o porque necesita leche igual que los recién nacidos. El niño finalmente reacciona y aparentemente dejan de gustarle todas las cosas que solo horas antes le entusiasmaban. Entonces comienza a imitar a los hombres, a ponerse pantalones largos, a hacer recados, a proteger a las hermanas, a comer y beber como los hombres. Los hombres beben té y nunca leche; por supuesto, el niño también. Entonces ¿qué?, ¿los árabes nunca consumen productos lácteos? Claro que sí y mucho, pero en conserva (quesos confitados) o cocidos (postres, como el arroz con leche). Este último plato es tan antiguo como el arroz; fue muy conocido por los hindúes, persas, árabes, griegos, etc., y se elabora de mil maneras.

En este pasaje del libro *Aroma árabe: relatos y recetas*, el escritor palestino Salah Jamal, que vive en Barcelona desde 1967, con el pretexto de hablar del arroz con leche, cuenta parte de las costumbres sociales y culinarias de Medio Oriente. La obra reúne relatos históricos y anécdotas, junto a un recetario ilustrado de los platos más típicos del mundo árabe.

COCINA ASIÁTICA



VIII. Agosto
102–113

Dada su vastedad territorial, las múltiples y milenarias culturas que la habitan y su alta densidad poblacional, Asia presenta una amplísima diversidad culinaria. No obstante, existen elementos compartidos por las diferentes regiones que les confieren a las grandes cocinas asiáticas —las de India, China, Corea, Japón, Vietnam y Tailandia— ciertos rasgos comunes. Aunque en Uruguay todavía no aprendimos a comer con palillos, ya no nos suenan tan ajenas palabras como *sushi*, *wok*, *ramen*, *kimchi*, *wasabi*, *pad thai*, *chow mein* o *chop suey*. Solo en Montevideo hay más de 30 locales que venden comida asiática.

LO DULCE, LO SALADO, LO ÁCIDO, LO AMARGO Y LO PICANTE

Gustavo Laborde



En la mayoría de los países asiáticos no se come mucha carne roja (vaca y cordero) y, si bien la carne de cerdo sí está presente, la principal fuente de proteínas viene de las aves y del pescado.

El arroz constituye la base alimentaria de toda la región y tiene presencia ubicua en los platos de los diferentes países asiáticos. Lo mismo se podría decir del té, un arbusto originario de la selva del Himalaya oriental. Es probable que monos y otros mamíferos indígenas fueran los primeros en consumir alguna parte de esta planta. Cuando llegó el *Homo sapiens* a la región, entre hace unos cien y sesenta mil años, y acaso siguiendo el ejemplo de los monos, comenzaron a mascar las hojas de la planta del té y advirtieron que era, al mismo tiempo, estimulante y relajante para la mente y el cuerpo. El consumo del *oro verde* no solo estuvo en la base del desarrollo del cultivo y el comercio a distancia, sino también en la fabricación de la porcelana china y en prácti-

cas colectivas de profundo significado social como son las ceremonias del té que se celebran en China y Japón.

Las cocinas asiáticas también comparten ciertas maneras de condimentar los alimentos. El subcontinente indio y el archipiélago indonesio constituyen el centro de origen botánico de buena parte de las principales especias como la pimienta, el clavo de olor, la nuez moscada, la cúrcuma o la canela, que caracterizan, sobre todo, a la comida india. Pero también hay otros principios de sabor como el uso y la mezcla de aceite de sésamo, ajo, jengibre y la salsa de soja, así como las salsas de pescado y de ostras, tan típicos del sur de China, Japón y el sudeste asiático. Otro sabORIZANTE que la cocina asiática, a diferencia de la

occidental, considera una especia es el azúcar. De hecho, la filosofía del gusto que caracteriza la cocina asiática es la búsqueda de la conjunción de lo dulce, lo salado, lo ácido, lo amargo y lo picante. Este sabor se lo conoce como *umami* y se puede alcanzar con la mezcla de condimentos, la utilización de ciertas algas o, de manera química, mediante el añadido de un saborizante sintético descubierto a principios del siglo XX: el glutamato monosódico, también conocido como *ajinomoto*.

VEGETALES, CORTES Y PALILLOS

Las plantas son la base de las cocinas asiáticas. Si bien se solventan con base en el arroz, también participan muchas hortalizas, hongos, algas, espárragos, diversos tipos de coles, hierbas aromáticas, nabos y rábanos (como el *wasabi*) y una amplísima variedad de frutas. Se destaca también la importancia de la soja, que se puede consumir, además de en la archifamosa salsa, en forma de brotes y porotos, pero también procesada y como rica fuente de proteína vegetal como el miso y, sobre todo, el tofu, que al igual que el *seitán* (he-

cho de trigo) y el *tempeh* (fermentado de soja y plátano) se usan como sustitutos vegetales de la carne. De hecho, en las cocinas asiáticas, la carne no es el elemento central, sino apenas un adjetivo, un ingrediente que suele ser no más que una cuarta parte del plato, y es frecuente que se mezcle el mar y la tierra, como es el magnífico matrimonio entre el cerdo o el pollo y los mariscos.

Las formas de cortar los alimentos y las maneras en la mesa son otras dos características compartidas por las cocinas asiáticas. En estas culinarias los ingredientes se cortan en trozos menudos y uniformes. Este arte de cortar carnes y vegetales parece encontrar su cumbre en Japón donde existen más de una decena de técnicas que tallan de manera precisa, elegante y delicada los vegetales, aunque la destreza más conocida en Occidente es el *sashimi* de pescado crudo. Con los alimentos previamente cortados, se prescinde de la manipulación de cuchillos y tenedores. En la india se come con la mano derecha y en China, Corea, Japón, Tailandia, Vietnam o Indonesia, con palillos. La ausencia de elementos cor-



Berenjena rellena con camarones picados. Plato típico de la cocina china. Se utiliza una clase de berenjena larga y delgada. Primero se la fríe ligeramente en aceite y luego se rellena y se guisa. Se sirve con su propia salsa.

2737 a. C.

Según la leyenda, el emperador Shennong descubrió el té cuando algunas hojas cayeron en una olla de agua hirviendo. Se interesó por el aroma y el sabor resultante, lo probó y encontró que tenía propiedades refrescantes y revitalizantes.

1600 a. p.

Sería la fecha en que se inició la fermentación de verduras que hoy conocemos como *kimchi*. Otra versión señala que este alimento se remonta a la época de la dinastía Goryeo (918-1392) y una tercera, que no tiene más de 100 años de tradición.

718

Aparece en un documento legal la referencia más temprana del *sushi* en Japón. Este *sushi* era muy diferente al actual, ya que se trataba de una técnica de preservación del pescado al ser fermentado por el moho del arroz.

topunzantes en la mesa tiene una dimensión cultural que excluye la violencia simbólica. De hecho, los antiguos chinos consideraban a los occidentales como «salvajes que comen con sables en la mesa».

Por último, otro de los elementos comunes en todas estas cocinas es que se basan en un conjunto de procedimientos culinarios de alto aprovechamiento de la combustión. Acaso el más conocido sea el *wok*, que se beneficia de una cocción con fuego potente pero breve, y que da un gran resultado al paladar dejando crujiente carnes y vegetales, al tiempo que demanda poca energía en lugares donde escasea y es costosa. En ese sentido, el freído, el salteado y la cocción a vapor resultan estrategias apropiadas; en contrapartida, se observa que las cocinas asiáticas presentan escasos platos que requieran largas cocciones y, al menos en estas cocinas tradicionales, prescinden del horneado.

DE COLONIAS Y GASTRODIPLOMACIA

Como consecuencia del proceso colonial que potencias como España, Portugal, Gran Bretaña, Francia y Holanda iniciaron en el Pacífico y el Índico en el siglo XVI, la mutua influencia y los préstamos culturales modificaron las cocinas de Asia y Europa. Uno de los casos más notorios es el de India y Gran Bretaña. El subcontinente indio es enorme y diverso: se considera que su cocina, como su lengua, cambia cada 50 kilómetros. Es difícil hablar de una cocina india unificada, aunque existen un conjunto de platos y preparaciones que son mundialmente famosos, porque los británicos los incorporaron como propios y los difundieron en el mundo. El caso emblemático es el *curry*, una preparación de origen indio que los británicos también consideran un plato nacional y que, gracias al balance del arroz, el pollo y la sabrosa mezcla de especias de la salsa, ha conquistado el mundo. Otro tanto se podría decir del *chutney*, esa salsa frutal, ácida, dulce

y picante a la vez que acompaña quesos, carnes o ese té especiado, o de esa bebida caliente y reconfortante conocida como *masala chai*.

El plato insignia por el que se conoce Japón en el mundo es el *sushi*, aunque algunos sostienen que su origen es chino. De todas maneras, la idea que domina hoy sobre el *sushi* es que es un trozo de pescado crudo delicadamente cortado, que se presenta junto a una pieza de arroz grumoso (aderezado con vinagre, azúcar y sal), a veces envuelto en algas y que se sazona con *wasabi*. No obstante, esta parece ser la versión occidental de un plato que en su origen era pescado fermentado con arroz.

La cocina coreana se hizo mundialmente famosa gracias al *kimchi*. En su origen, esta preparación, que consiste en verduras fermentadas con salsa de pescado, especias y ajíes picantes, era una forma de preservar vegetales durante el duro invierno coreano, cuando la nieve impide la agricultura. Ahora todo el mundo está fascinado con el *kimchi*, pero cuando se celebraron las Olimpiadas en Seúl en 1988, los funcionarios del gobierno estaban alarmados ante la posibilidad de que el fuerte olor de este plato que hace a la identidad coreana desagradara y ofendiera a los huéspedes. Lejos de esta pesimista previsión, los visitantes de todo el mundo que concurren a la cita olímpica quedaron encantados con el *kimchi* y a su retorno lo difundieron en sus países.

La idea de utilizar la comida como embajadora para promocionar la culinaria de un país en todo el mundo fue una lección que los países asiáticos aprendieron rápidamente. En 2002, Tailandia lanzó una iniciativa oficial llamada Global Thai, que consistió en abrir restaurantes de comida tailandesa alrededor del mundo como forma de promocionar su cultura gastronómica. Conscientes de que, en la era del llamado turismo de experiencias, la gastronomía constituye una de las principales motivaciones por la que los viajeros eligen un des-

1809

Se sirvió por primera vez curry en Gran Bretaña y ha ido ganando popularidad de manera creciente en el Reino Unido, con aumentos significativos en la década de 1940 y en la década de 1970. Hoy es un plato emblemático de la cocina anglo-india.

1908

El Dr. Kikunae Ikeda inventó el *ajinomoto*, al descubrir que el aminoácido que se encuentra en la sopa de algas tradicional japonesa (también llamada *dashi*), el ácido L-glutámico, es la fuente de *umami*, el quinto sabor que se encuentra en muchos alimentos.

2002

Un artículo de *The Economist* describe el programa *Thai Kitchen of the World* como gastrodiplomacia, una estrategia para promocionar a los países a partir de su cocina. El primero en hacerlo fue Tailandia, luego se sumaron varios otros países asiáticos.



Quizás no haya un lugar mejor para degustar los platos más típicos de la comida asiática que en los patios de comida callejera. Los hay de muchos tipos, algunos como el Jay Fai de Bangkok ha conseguido incluso una estrella Michelin.

LA BEBIDA

Baijiu

Aunque es casi desconocido fuera de China, el baijiu es el licor más consumido del mundo, por encima del whisky o el gin. El grado de alcohol se encuentra entre 40 % y 50 %, lo que lo sitúa en unos estándares algo más altos de lo que tienen otros destilados, que se mantienen generalmente en el entorno del 40 %.

Las técnicas tradicionales de fermentación han beneficiado a la población china durante siglos. Los productos fermentados tradicionales han mejorado los hábitos alimentarios diarios de los chinos y también han enriquecido la cultura gastronómica en todo el mundo. En la actualidad están conociendo un auge de la mano de la valoración del aporte de los probióticos. Pero el baijiu es considerado como la columna vertebral de los productos fermentados por los chinos, ya que su producción aumentó rápidamente.

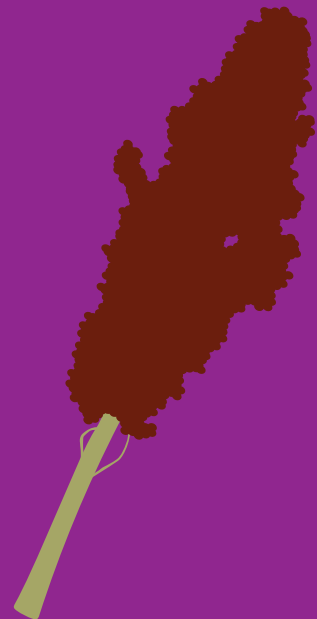
El baijiu, que literalmente quiere decir 'aguardiente transparente', se obtiene mediante complejos procesos de fermentación con cultivos iniciadores naturales mixtos seguidos de destilación. Su fabricación comenzó al menos antes del siglo II a. C. Un tratado médico, compilado en 1597, indica que la fermentación en estado sólido combinada con destilación fue inventada durante la era de la dinastía Yuan, en el siglo XIII. Sin embargo, es difícil saber exactamente cuándo se inventó. Un tratado escrito en 982 d. C. describe un método que utiliza trigo, cebada, arroz glutinoso y otros cereales para producir un licor destilado casi igual al baijiu de hoy en día.

Otras fuentes señalan que, aunque en China llevan 9000 años haciendo bebidas alcohólicas, más tiempo que en cualquier otro lugar del mundo, los alambiques aparecieron hace 1000 años, y la bebida que hoy se conoce como baijiu empezó a extenderse hace 600, por lo que tendría unos dos siglos más de antigüedad que el whisky de Escocia, por ejemplo.

A pesar de su larga historia, el auge del baijiu en China es reciente, de mediados del siglo XX. Antes de la revolución comunis-

ta esta bebida era considerada un alcohol barato de labradores y obreros. Pero como la revolución encumbró al proletariado, el estatus del destilado ascendió de categoría y se creó una industria a su alrededor. De hecho, Mao Zedong brindó con baijiu al fundar la República Popular.

Como producto, no solo es una mercancía importante, sino que también tiene una estrecha conexión con actividades sociales y económicas. El baijiu ha enriquecido las connotaciones del nivel de vida de la población china y a menudo se regalaba en eventos importantes, donde es una parte indispensable, ya que hay un famoso refrán que dice: sin vinos, no hay banquetes. El alcohol se desempeña, podríamos decir que por regla universal, como un efectivo lubricante social que favorece el intercambio y la amistad.





Sofisticada y exótica, aromática y fresca, la cocina asiática proviene de tradiciones milenarias y destaca por su estética y naturalidad, pero también por la disciplina en su preparación.

tino, el resto de los países de la región fueron desarrollando este tipo de estrategias. En esta parte de Asia nació, entonces, la denominada gastrodiplomacia. Basadas en el concepto de diplomacia blanda o el *soft power*, estas iniciativas buscan conquistar el corazón y la mente de las personas a través del estómago.

Todos los paquetes turísticos que se ofrecen en Vietnam incluyen clases de cocina. La India, usando la potente industria cinematográfica de Bollywood, aprovecha el cine para difundir el alma de su cocina. Otro tanto hace Corea del Sur con su potente industria

del entretenimiento, y sus exitosas series de televisión han hecho que diferentes personas de todo el mundo, que nunca estuvieron en Corea, declaren que su plato favorito es el *ramen*. China y Japón también realizan promoción cultural abriendo restaurantes en ciudades de diferentes continentes. En definitiva, la gastrodiplomacia asiática se ha innovado en una forma de política pública que combina diplomacia cultural y gastronómica para promocionar la marca país, la identidad nacional y el patrimonio histórico como vías de desarrollo económico y cultural.

EL INGREDIENTE

Arroz

El cultivo del arroz (*Oryza sativa L.*) comenzó hace casi 10.000 años en las regiones húmedas de Asia tropical y subtropical. El género *Oryza* tiene más de 24 especies silvestres que crecen en regiones anegables, semisombreadas y boscosas en el sureste asiático, pero también hay variedades salvajes en África y América Central.

Según la leyenda, fue el emperador Shennong, uno de los personajes principales de la mitología china y también conocido como el Granjero, quien enseñó a los antiguos chinos el cultivo del arroz y solía plantar el primer arroz personalmente durante la ceremonia inaugural de ciclo agrícola. En la mitología, Cantón es considerada la ciudad del arroz. El relato mítico señala que, en la antigua Cantón o Guangzhou, hubo un período en el que las comidas escaseaban y la población pasaba hambre. Un día, cinco cabras, mandadas por un santo, llegaron a la ciudad y dejaron unas plantas de arroz en el pueblo. Desde entonces las cosechas han sido abundantes y la gente ha vivido bien. Por esta razón, se ha erigido la estatua de las cinco cabras en el Parque Yuexiu de Cantón, que aún hoy sigue siendo el emblema de la ciudad.

Dado su peso simbólico, el arroz participa en las instancias más importantes del ciclo vital. Antiguamente, en China existía la costumbre de poner el arroz en la boca de los muertos para que estos no sufrieran hambre en el otro mundo. De hecho, actualmente todavía se pone el arroz en un tazón para ofrecer sacrificios a los antepasados. En la India, donde también el arroz es la base de la alimentación, se celebra el *annaprashan*, un ritual milenario aún vigente. Esta ceremonia consiste en darle al bebé el primer alimento sólido de su vida, y se trata de un arroz con leche aderezado con cardamomo. En muchas otras sociedades, incluyendo la nuestra, es costumbre arrojarles arroz a los recién nacidos, como forma de augurarles una próspera vida familiar.

El arroz es el alimento básico para más de la mitad de la población mundial. Este cultivo ocupa el segundo lugar después del trigo con respecto a superficie cosechada y es el que proporciona más calorías por hectárea que cualquiera de los otros cereales cultivados.

Si bien el arroz es el fundamento mismo de la cocina asiática, también está en la base de platos emblemáticos de la cocina europea y americana. Sin este grano los españoles no podrían hacer paella, ni los italianos *risotto* o *arancini*. En ambos países, al igual que en toda América, también se lo come en su variante postre, que es el *riso al latte* italiano, o el arroz con leche de España, desde donde se transfirió a América. En América, el arroz también es la base de muchos platos de todos los días como el *rice and beans* del Caribe, moros y cristianos de Cuba, el *congrí*; participa de la *feijoada* brasilera y en nuestro país es popular en el arroz con pollo o en la versión de arroz carretero.



LA RECETA

Curry de pollo

Este plato se originó en la India, pero es una receta común en las gastronomías del sur de Asia. Consiste en cocinar el pollo en una salsa picante a base de cebolla y tomate, condimentada con diversas especias.



Ingredientes (2 porciones)

- 1 cucharada de aceite
- $\frac{3}{4}$ de cebolla partida en trozos
- 2 tomates cortados en trozos
- $1\frac{1}{2}$ tazas de caldo de pollo
- 1 taza de almendras sin piel, tostadas
- 1 ají picante (sin semillas ni venas)
- 1 pizca de clavo molido
- 1 pizca de canela molida
- 2 muslos de pollo sin piel
- 1 taza de arroz
- 1 cucharada de almendras fileteadas
- Sal y pimienta negra molida, al gusto

1. Ponga sobre el fuego una olla mediana con el aceite y sofría la cebolla hasta que esté traslúcida.
2. Agregue el tomate y continúe la cocción por 10 minutos, moviendo ocasionalmente.
3. Retire el sofrito del fuego y licúelo con el caldo de pollo, las almendras, el ají y las especias hasta que obtenga una salsa tersa y espesa.
4. Regrese la salsa a la olla, agregue sal y pimienta al gusto y déjela hervir a fuego bajo durante 10 minutos.
5. Incorpore el pollo, tape la olla y continúe la cocción por 30 minutos más, o hasta que el pollo esté bien cocido.
6. Verifique la cantidad y la consistencia de la salsa; si es necesario, añada un poco más caldo de pollo.
7. Retire la preparación del fuego.
8. Sirva el pollo bañado con la salsa, adorne con las almendras fileteadas y acompañe con el arroz.

SOPA DE LETRAS

El club de los *gourmets*

Cada día se volvían más caprichosos. No dudaban en ir hasta Osaka para comer besugo al té con arroz o a Shimonoseki donde se hartaban de su famoso pez globo. Si añoraban el sabor del pez de arena de Akita, no dudaban en emprender viaje al lejano norte cubierto de nieve. Recorrían el país de un extremo a otro, hasta que al final terminaron por perder el paladar por la gastronomía ordinaria.

Todo lo que lamían o sorbían ya no les producía la excitación y alegría que esperaban. La comida japonesa se había vuelto banal, y en cuanto a la occidental eran conscientes de que no podrían satisfacer sus exigencias a menos que viajaran al extranjero. Les quedaba la china, famosa en el mundo por contarse entre las más variadas y sofisticadas.

Sin embargo, incluso esa había terminado por convertirse en algo insípido y aburrido como un vaso de agua.

Desde el momento en que se convirtieron en seres más preocupados por satisfacer sus estómagos que por una grave enfermedad de padres o madres, huelga decir que su ansiedad y el mal humor tomó ventaja hasta ocupar un lugar predominante en sus caracteres. Uno a uno recorrían los restaurantes de Tokio con la esperanza de encontrar alguna maravilla que sorprendiera a sus compañeros. Se comportaban como coleccionistas a la busca y captura de gangas en anticuarios de dudosa reputación. Uno probaba dorayaki¹ con mermelada de judías en algún puesto callejero nocturno del distrito de Ginza y al día siguiente comunicaba al resto su hallazgo con el mayor de los orgullos. Otro fanfarroneaba de conocer a un vendedor ambulante que iba todas las noches a una casa de geishas en Karasumori, donde preparaba las mejores empanadillas al vapor de todo el país. Sin embargo, espoleados por los halagos, cuando se decidían a probar esas delicias plebeyas enseguida se daban cuenta de que las papilas gustativas de sus descubridores habían sido engañadas por un exceso de imaginación. En realidad, todos llegaban a perder la cabeza cegados por la gula. Uno se reía del fiasco del descubrimiento de su compañero, pero se cegaba embriagado por el suyo, por un supuesto bocado maravilloso del que ya era incapaz de recordar si estaba bueno o malo.

Un día la conversación tomó el siguiente giro:

—Da igual lo que comamos, si todo nos parece que tiene el mismo sabor, estamos acabados. Deberíamos encontrar un cocinero de primera y orientarle para crear algo nuevo.

—Eso es, buscaremos un genio u ofreceremos un considerable premio a quien sea capaz de crear un plato único. Pero basta de halagar esos dorayakis y esas empanadillas al vapor por muy buenas que nos parezcan. Necesitamos algo nuevo, delicioso y sorprendente de verdad, algo digno de un gran banquete.

—En otras palabras, ¡una cocina sinfónica!

Pasaje de *El club de los gourmets*, de Tanizaki Junichiro (Tokio, 1886-1965), piedra angular de la literatura contemporánea japonesa y eterno candidato al premio Nobel, defendió las tradiciones y la cultura de su país en medio de un vertiginoso proceso de occidentalización.

1. Golosina japonesa similar a un alfajor relleno de una arveja dulce y bañado en chocolate.

COCINA MEXICANA



IX.

Setiembre
114–125

En tiempos prehispánicos el territorio mexicano estaba habitado por grupos nativos culturalmente diferenciados: mayas, mexicas, mixtecas, tlaxcaltecas y p'urhépecha. Tenían lenguas, costumbres y creencias religiosas distintas, y también distintas formas de producir y de cocinar sus alimentos. Por eso no podría hablarse de una sola cocina autóctona mexicana. Pero sí de raíces comunes. Una de ellas es la centralidad que tiene, en la alimentación y en la culinaria de cada una de las etnias, la producción de la milpa: el maíz, los frijoles, el jitomate, el chile y la palta.

COMER LO QUE BROTA DE LA MILPA

Daniel Erosa



Desde el Bosque de Chapultepec hasta el Centro Histórico, el Paseo de la Reforma en la capital mexicana presenta decenas de oportunidades para conocer el sabor de la comida local.

Como dice el escritor mexicano Hugo Gutiérrez Vega, «además de otros muchos alimentos, los dioses mexicanos entregaron al mundo el maíz. El Popol-Vuh nos dice que, siendo el hombre lo que come, nosotros, los mesoamericanos, somos hombres de maíz. Al maíz nos atenemos y de él dependemos para sobrevivir. Por eso la humilde imaginación campesina le ha dado tantas formas y sabores y ha alcanzado la perfección mayor en la vasta variedad de tamales y en la sofisticación que tienen sus preparaciones».

En los distintos puntos y pueblos de la accidentada geografía mexicana, el maíz adquiere distintas denominaciones y formas culinarias. En el centro y en el sur, cuando es tierno se llama elote (mazorca) y se come hervido, con limón, crema o queso. Desgranado y frito, recibe el nombre de esquites, que se sirven con sal, limón, chile piquín, mayonesa y queso. O tam-

bién, siendo joven, el maíz se puede asar entero a las brasas. Hecho harina y amasado en forma de tortilla es quizás el alimento más tradicional, variado y popular de México. Su origen se remonta a la época prehispánica, se dice que se utilizaban como plato, cuchara y comida a la vez. Con mole, frijoles cocidos o refritos y distintas clases de queso se llama quesadilla. Envolviendo cualquier otro relleno recibe el nombre de taco. Y hay tacos de muchos tipos: de mole, de pechuga, de menudencias, de chicharrón, de chorizo, de rajas de chile poblano... Los tacos de suadero, de pastor, de carnitas, de barbacoa, de cochinita, de cabeza, de canasta y los tacos dorados son los más solicitados. Cualquiera de estas variedades, acompañadas de frijoles negros y guacamole picante, constituyen una base importante de comida popular mexicana.

Para los enfermos, el maíz también adquiere forma de atole, una bebida que puede

admitir todos los sabores imaginables. Su historia empezó hace 10.000 años, y, según se ha dicho, la primera persona que la nombró fuera de México fue el conquistador Hernán Cortés en sus famosas Cartas de relación. En ellas expuso que los nativos tomaban una bebida espesa preparada de maíz, agua, miel y chiles que era muy energética.

También en el norte el maíz se bebe en varias formas. En el sutil polvo del pinole o pinol, que es una de las bebidas típicas de Tabasco, elaborada a base de maíz combinado con canela, chocolate o cacao. Hay quienes le agregan azúcar y leche y lo acompañan de pan o galletas. O en el ardiente y embriagante tesgüino, una bebida fermentada de maíz originaria del estado de Jalisco y que consumen diversos grupos étnicos. Para los tarahumaras o huicholes, el tesgüino es el trago preferido de los eventos sociales, festividades religiosas y deportivas, y en las llamadas tesgüinadas: reuniones en las que se toman decisiones políticas y económicas importantes para la comunidad. Los jaliscienses elaboran también un tesgüino anterior a la fermentación, que se

acompaña con helado de limón; mezclado con leche materna o diluido en agua es consumido por lactantes y niños como un complemento alimenticio.

En todo el norte se come en forma de pozole, un caldo tradicional hecho a base de granos de maíz nixtamalizados, comúnmente de la variedad cacahuazintle, al que se agregan carnes, verduras y especias muy variadas según la región. También Guerrero tiene su pozole, al que le agrega, entre otros muchos elementos, las sardinas o menudos. En los estados mexicanos de Baja California, Sinaloa y Sonora, la harina de maíz se hornea y toma forma de crujientes tacuarines (galletas).

Son originarias del centro del país las enchiladas, que se elaboran con tortillas de maíz enrolladas o dobladas y bañadas en alguna salsa picante. Es uno de los platos más populares, y, al igual que los tacos, presentan gran diversidad en las distintas gastronomías regionales. Las hay queretanas, potosinas, del Bajío, michoacanas, poblanas, capitalinas. Todas las regiones logran combinar en perfecta armonía la tortilla de maíz con los elementos



El pico de gallo es una salsa o ensalada típica de la gastronomía mexicana. Tan típica como el guacamole. Ambas se pueden comer con totopos o nachos, o bien se pueden incluir en platos combinados como guarnición o aderezo. Al pico de gallo, como sus colores son los de la bandera, la llaman salsa mexicana o bandera.

5000-2000 a.C. 1550

Las investigaciones realizadas coinciden en identificar por esos años el origen del frijol en Mesoamérica, concretamente en México, desde Jalisco hasta Oaxaca, y de ahí la especie migró a la región andina de Sudamérica.

Fecha del manuscrito bilingüe redactado por fray Francisco Ximénez, quien se identifica como transcriptor del *Popol Vuh*, libro antiguo mexicano donde se asegura que los primeros cuatro hombres reales son creados y están hechos de maíz.

1803

Durante su viaje a México, el naturalista Alexander von Humboldt escribió: «Las diferentes especies de pimientos, que los mexicanos llaman Chilli, son un fruto tan indispensablemente necesario para los indígenas como la sal para los blancos».

más variados y deliciosos: con la crema de leche, el queso, la lechuga, los frijoles, las carnes, las salsas o la cebolla rebanada.

Es que sobre el maíz se funda la comida en México. Jalisco con sus tostadas y sopos (plato típico elaborado a partir de diferentes guisos sobre una tortilla crujiente tostada. Por lo general, se preparan sobre una base de frijoles, con lechuga o col rallada, queso, crema, algún tipo de carne, chiles o salsa, palta y otros ingredientes). El centro presenta sus peneques (masa de maíz ovalada y alargada, rellena de queso, cubierta con huevo y frita), sus huaraches (tortillas sobre las que se sirven distintos guisos: de carne de puerco, tinga de pollo, picadillo e incluso cecina y arrachera. En algunos sitios se les pone lechuga, queso y crema para aumentar su sabor, siempre van acompañadas de salsa verde o roja) y sus tlacoyos (largas tortillas de maíz rellenas de frijoles, habas, requesón o chicharrón y es servido con nopales de cactus, queso rallado y salsa picante). Michoacán presenta sus uchepos (un plato típico que consiste en un tamal elaborado con maíz tierno molido y sal) y sus corundas (tamales hechos con una masa de maíz blanca, mezclada y batida con manteca de cerdo, leche o agua y sal, que se envuelve en hojas de caña de maíz).

Los huastecos sirven sus bocoles (tortilla gruesa de masa de maíz mezclada con manteca de res, cerdo o vegetal, cocidas en un comal, similares a las arepas, rellenas con frijoles refritos); en Veracruz, sus picadas; en Oaxaca, sus totopos (trozos de tortilla de maíz fritos o tostados y crujiente) y tlayudas (tortilla de unos 30 centímetros que se dora sobre un comal, lo que le brinda mayor dureza y una consistencia quebradiza); en Campeche, pan de cazón, y en Yucatán, sus panuchos y salbutes (ambos se pueden servir con carne deshebrada de pollo, puerco y pavo. Siempre se acompañan de la tradicional cebolla morada, salsa de tomate y habanero. La gran diferencia

entre los dos es la tortilla: el salbute es frito al momento de hacer la masa, el panucho, primero se cuece para rellenarse con frijol y después se fríe en aceite muy caliente).

Finas, redondas, ovaladas, gorditas, rellenas, enrolladas, dobladas, crujientes, tostadas, en comal o fritas, como sea, lo cierto es que sobre la espalda de una tortilla de maíz se sostiene todo el peso de esta cocina ancestral.

DE JITOMATES Y GUACAMOLES

La cultura culinaria de México gira en torno a la milpa: unidad agrícola de donde brota la alimentación diaria de los distintos pueblos del gigante mesoamericano. Así se conoce al agroecosistema que combina el cultivo del maíz, el frijol, la calabaza, el chile y otras verduras, entre las que se destaca el jitomate.

Dice también Gutiérrez Vega: «Otro alimento entregado al mundo por nuestros dioses es el jitomate, sin el cual la comida de casi todos los países se vería empobrecida. Pienso en Italia y sus pastas, en algunas salsas francesas, en los chilindrones españoles, en los ketchups ingleses y yanquis, en los chatnis de la India y en los bacalaos portugueses. Luis XVI, el día anterior a la caída de su injusto reino, fue agasajado con un plato de tomates a la Provenzal. Ya para esas fechas se había aclimatado en Europa nuestra planta. Entre otras razones, aparte de su sabor y versatilidad, por el rumor de su poder afrodisíaco y restaurador de los sistemas deleitosos».

Domesticado por los pueblos mesoamericanos hace 2600 años, este fruto de color rojo intenso es un ingrediente básico en la cocina mexicana y se ha destacado en muchos otros fogones del mundo. Existe una enorme variedad tanto de tamaño como de colores y, por supuesto, de sabores: redondo (bola), saladette o guajillo, pera, cereza o cherry. En el norte de México, se emplea el vocablo *tomate*, mientras que en el centro y sur se prefiere *jitomate*. La palabra procede del náhuatl *xic-*

1947

La investigadora Silvia Rendón divulgó el artículo «La alimentación Tarasca», en el que describe algunos rasgos y costumbres culinarias, además de una compilación de principales platillos de la cocina michoacana.

1960

Según el historiador Jeffrey Pitcher, en México, los hijos de emigrantes libaneses comenzaron a transformar el *shawarma* y lo convirtieron en tacos al pastor, un símbolo de México ante los ojos del mundo.

2020

Con una cosecha de 3.324.260 toneladas, México ocupó el segundo lugar como productor mundial de chiles. Existen más de cien variedades, de los cuales 25 son comercializadas en fresco y 12 en su presentación deshidratada.



Tacos al pastor, de carnitas, de longaniza, cochinita, barbacoa, birria, carne asada, pollo, chile, nopal con queso, chapulines, aguacate en fin, tacos. Una increíble variedad para los amantes de las tortillas de maíz rellenas. Un plato versátil, rico y económico.

LA BEBIDA

Pulque

En el códice *Laud*, antiguo manuscrito mexicana de la época prehispánica, se pintó a la diosa Mayahuel en posición de parto sobre una tortuga y una serpiente. De su cabeza brota el tallo del agave y en la palma de la mano derecha sostiene una vasija con pulque. En la columna a la derecha de la diosa se ilustran distintos recipientes y elementos rituales de la fertilidad: en la parte superior, en una olla, se representa con puntos la fermentación del *octli* o pulque. Según las crónicas y códices del siglo XVI, antes de la conquista española el consumo del pulque estaba restringido a los rituales y ofrendas para los dioses. Los ancianos y los enfermos, las mujeres recién paridas y los hombres que realizaban faenas pesadas también podían consumirlo. El resto de los adultos solo lo bebían cuando se celebraba la fiesta de los muertos. Era un día de grandes borracheras.

El maguey o agave —el «árbol de las maravillas»— fue de gran importancia entre las sociedades milenarias de Mesoamérica. La savia —*necutli* o aguamiel— de algunas especies, como agave *salmiana* y agave *atrovirens*, son adecuadas para fermentarlas y producir *octli* o pulque.

El aguamiel tenía una triple valía: era mitigador de la sed y del hambre, y, a su vez, transformado en *octli* era un importante alimento espiritual de las comunidades. La finalidad de ingerirlo era entrar en un estado de relajación y de alegría que servía para reforzar los lazos intrapersonales y la unión con lo divino. Se lo consideraba un líquido sacrificial, un intoxicante ritual y a la vez una bebida medicinal; un vino sagrado para los guerreros vencidos que se iban a inmolar, bebida de los valientes y de los sabios, pero también un afrodisíaco: el vino blanco, leche de la diosa Mayahuel, madre nutricia de los mexicanos. En la cosmovisión *nahua*, el maguey era considerado como principio femenino, ligado al sol y a la naturaleza, y el pulque era el componente masculino relacionado con la luna y el cultivo.

La preparación de esta bebida embriagante comienza con el proceso de extracción de la savia del maguey. Se perfora una cavidad en el corazón de la planta para que brote el líquido. Durante seis meses, el *tlachiquero* —hombre o mujer que extrae el aguamiel— lo colecta dos veces al día y lo vierte en un cántaro de cerámica o en un barril de madera para transportarlo a lomo de burro hasta el tinacal. Allí se coloca en recipientes limpios, tradicionalmente ollas de cerámica o tinas que contienen un poco de pulque o semilla. El proceso bioquímico de fermentación del aguamiel hasta convertirse en pulque dura de uno a dos días, logrando hasta 8 grados de alcohol. No requiere destilación.

Su nombre proviene del náhuatl, *pulihqui*, que significa ‘corromperse’. El pulque también recibe otros nombres: *neutle*, *tlachicotón*, *tlapehue*, *tlamapa*, baba de oso o néctar de los dioses. Es, junto con el tequila y el mezcal, una de las bebidas de mayor tradición en México, uno de los íconos más representativos de su cultura gastronómica.





Huevos ahogados en salsa roja. Una de las recetas más tradicionales de la cocina mexicana. Aunque su base es nacional, ya que incluye tres de los ingredientes más populares de los guisos caseros mexicanos –tomate, cebolla y ajo–, combina un método de cocinar muy europeo: los huevos poché o escalfados.

tomatl, y este de *xictli* ('ombligo'), *tomohuac* ('gordura') y *atl* ('agua'); es decir, el significado de jitomate (o *xictomatl*) sería: 'ombligo de agua gorda'.

Su rol en la cocina es infinito. Con él se prepara todo tipo de salsas rojas, caldillos, guisos, purés, ensaladas, pan, tartaletas, mermeladas, pastas, sopas. Puede comerse crudo, asado o cocido. Si el maíz es el esqueleto, el jitomate es el alma de la gastronomía mexicana. Sin jitomate no hay salsa roja para los tacos ni mole para las fiestas.

Otro producto distintivo de la cocina mexicana es el guacamole. Una suerte de mantequilla o mayonesa vegetal que acompaña y adereza los aperitivos y los platos más variados. Los aztecas, que al parecer fueron sus creadores, le llamaron *āhuacamolli*, que se traduce como «salsa de palta». Porque el ingrediente estrella del guacamole es la palta, que es un alimento originario de la zona central y sur de México. Su nombre proviene del náhuatl *ahuacatl*, que significa 'testículos del árbol', y

su origen, de acuerdo con vestigios encontrados en una cueva de Coxcatlán, Puebla, data de más de 10.000 años.

Al guacamole, que incluye otros alimentos nativos de México, como la cebolla y el tomate, se le suele añadir jugo de lima, ajo, cilantro y sal para potenciar su sabor. Esta salsa pasó de manos de los aztecas a los demás pueblos originarios y de las fondas mexicanas al resto del mundo. La manera más común de consumir el guacamole es como complemento de los tacos, las tostadas, las tortillas o nachos de maíz.

El guacamole y algunas otras preparaciones típicas de la cocina mexicana ya hace algunas décadas que se conocen y se consumen en Uruguay. Si bien no somos un pueblo que participe de la cultura del maíz como muchos otros pueblos latinoamericanos, salvo por la polenta, hemos aprendido a disfrutar, e incluso a cocinar, platos tradicionales de la tierra de Zapata como tacos, mole, burritos, enchiladas o quesadillas.

EL INGREDIENTE

Chile

Junto al maíz y al frijol, el chile forma parte esencial de la milpa y, por tanto, es un pilar de la alimentación mexicana. Es originario de las regiones de Tehuacán, Puebla, y en Ocampo, Tamaulipas. Existen evidencias arqueológicas de que fue cultivado desde el año 7000 al 2555 a. C.

Además de la alimenticia, la importancia cultural del chile en México es de calado muy hondo. En su honor hay una diosa llamada *Tlatlahuqui cihuatl ichilzintli* —Señora roja del respetable chile—, que era hermana de *Tláloc*, dios de la lluvia, y de *Chicomecóatl*, señora del maíz.

Durante la época de la conquista, al combinarse las formas de cocinar españolas con las indígenas, el consumo de chile se fortaleció y aportó una interesante complejidad culinaria. En los fogones mexicanos se utilizan básicamente los chiles secos y cada una de las variedades es representativa de un área geográfica y cultural. Variedad de colores, sabores y picores, según los expertos, existen hasta 3000 tipos. Solo en México se encuentran: el habanero, poblano, manzano, serrano, cascabel, chipotle, chilaca, catarina, los güeros, el chicostle, costeño, de árbol, yahualica, morita, piquín, chiltepín, entre muchos otros.

Por sabor, por color y por picor, es un componente esencial de varios platos típicos de México como las enchiladas, el aguachile, el pozole, la tinga, el chile en nogada y los moles.

El chile o ají es un alimento que forma parte importante de diversas culturas y ha tenido un fuerte impacto en la gastronomía internacional. Han viajado desde América por el mundo y se adaptaron en Europa, Asia, África y Oriente Medio. De hecho, y solo como ejemplo, el chorizo español no sería lo que es hoy en cuanto a color y sabor, sino hasta después de que Cristóbal Colón llevara el chile al Viejo Mundo. Ya que de los chiles secados y molidos nació el pimentón, que además de ser un deshidratador natural, es ideal para mejorar la conservación de la carne, se usó como especia y dio el tono rojo al chorizo, que hasta entonces era blanquecino.

Dicen los biólogos que, antes de su domesticación, las plantas de chile desarrollaron una relación simbiótica con algunas aves, que al no sufrir el efecto del picor como los mamíferos, actuaban como cultivadores naturales: consumían los frutos y propagaban sus semillas. El chile chiltepín, conocido en el norte de México como el oro rojo, es un ejemplo de ese fenómeno.

Se conoce comúnmente como «encharlarse» al extraño malestar en boca y lengua, el sudor en la frente, la repentina ruborización y la picazón que recorre la cabeza luego de comer estos picantes. Estos efectos que algunos disfrutan y hasta les resultan adictivos, son responsabilidad de la capsaicina, una de las cinco sustancias activas presentes en los chiles. La capsaicina estimula la liberación del neurotransmisor del dolor y activa receptores en todo el cuerpo. El cerebro responde liberando endorfinas que neutralizan la agresión, lo que provoca una sensación de placer. Es por eso que el consumo de chile resulta más placentero que la molestia que puede causar.



LA RECETA

Tacos al pastor

Plato clásico de la cocina mexicana, son pequeñas tortillas de maíz apenas tostadas, rellenas con carne de cerdo especiado, verduras y ananá. En su versión original, la carne se asa apilada en forma de trompo en un *grill* vertical, como se hace con la carne de *kebab*, pero se la puede asar en horno tradicional o usar la plancha.



Ingredientes (para 12 unidades)

500 g de aguja de cerdo
50 ml de jugo de ananá
2 cucharaditas de pimienta cayena molida o pimentón picante
3 cucharaditas de pasta de achiote
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra molida
35 ml de vinagre de vino blanco
Media cebolla blanca
Medio ananá natural
1 lima
Cilantro fresco
12 tortillas de maíz

1. Cortamos la carne de cerdo en trozos de unos dos centímetros. En un recipiente hondo, mezclamos la cayena molida, la pasta de achiote, el ajo en polvo, el orégano, el comino, el vinagre, el jugo de ananá y una pizca de sal y pimienta. Añadimos la carne y removemos bien para que se impregne del adobo. Marinamos, en la nevera, durante un par de horas.
2. Precalentamos el horno a 180 °C.
3. Cortamos el ananá en dados de un tamaño similar a los trozos de carne. Combinamos los cubos de ananá y de cerdo, alternando ambos, en varias brochetas de madera.
4. Colocamos las brochetas sobre una bandeja de horno cubierta con papel de aluminio y cocemos durante 10-15 minutos o hasta que la carne esté dorada.
5. Cuando la carne esté lista, la sacamos del horno y dejamos reposar unos minutos.
6. Cortamos la cebolla en pequeños trozos y calentamos las tortillas en una sartén.
7. Retiramos las brochetas y cortamos la carne y el ananá en trozos pequeños.
8. Servimos sobre las tortillas, con unos trozos de cebolla, un poco de cilantro fresco y unos gajos de lima. Pueden ser acompañados de guacamole y unos nachos con queso.

SOPA DE LETRAS

Tortas de Navidad

Ingredientes:

1 lata de sardinas, ½ chorizo, 1 cebolla, orégano, 1 lata de chiles serranos, 10 teleras

Manera de hacerse:

La cebolla tiene que estar finamente picada. Les sugiero ponerse un pequeño trozo de cebolla en la mollera con el fin de evitar el molesto lagrimeo que se produce cuando uno la está cortando. Lo malo de llorar cuando uno pica cebolla no es el simple hecho de llorar, sino que a veces uno empieza, como quien dice, se pica, y ya no puede parar. [...] Dicen que Tita era tan sensible que desde que estaba en el vientre de mi bisabuela lloraba y lloraba cuando ésta picaba cebolla; su llanto era tan fuerte que Nacha, la cocinera de la casa, que era medio sorda, lo escuchaba sin esforzarse. Un día los sollozos fueron tan fuertes que provocaron que el parto se adelantara. Y sin que mi bisabuela pudiera decir ni pío, Tita arribó a este mundo prematuramente, sobre la mesa de la cocina, entre los olores de una sopa de fideos que estaba cocinando, los del tomillo, el laurel, el cilantro, el de la leche hervida, el de los ajos y, por supuesto, el de la cebolla. [...] Contaba Nacha que Tita fue literalmente empujada a este mundo por un torrente impresionante de lágrimas que se desbordaron sobre la mesa y el piso de la cocina. En la tarde, ya cuando el susto había pasado y el agua, gracias al efecto de los rayos del sol, se había evaporado, Nacha barrió el residuo de las lágrimas que había quedado sobre la loseta roja que cubría el piso: Con esta sal relleno un costal de cinco kilos que utilizaron para cocinar bastante tiempo. Este inusitado nacimiento determinó el hecho de que Tita sintiera un inmenso amor por la cocina y que la mayor parte de su vida la pasara en ella, prácticamente desde que nació, pues cuando contaba con dos días de edad, su padre, o sea mi bisabuelo, murió de un infarto. A Mamá Elena, de la impresión, se le fue la leche. Como en esos tiempos no había leche en polvo ni nada que se le pareciera, y no pudieron conseguir nodriza por ningún lado, se vieron en un verdadero lío para calmar el hambre de la niña. Nacha, que se las sabía de todas todas respecto a la cocina —y muchas otras cosas que ahora no vienen al caso—, se ofreció a hacerse cargo de la alimentación de Tita. Ella se consideraba la más capacitada para «formarle el estómago a la inocente criaturita», a pesar de que nunca se casó ni tuvo hijos. [...] Es de explicarse, entonces, el que se le haya desarrollado un sexto sentido en todo lo que a comida se refiere. Por ejemplo, sus hábitos alimenticios estaban condicionados al horario de la cocina: cuando en la mañana Tita olía que los frijoles ya estaban cocidos, o cuando a mediodía sentía que el agua ya estaba lista para desplumar a las gallinas, o cuando en la tarde se horneaba el pan para la cena, ella sabía que había llegado la hora de pedir sus alimentos.

Así comienza la novela *Como agua para el chocolate*, de la escritora mexicana Laura Esquivel. Publicado en 1989 —y luego adaptado al cine—, la principal característica del libro es que está formado por capítulos cuyos nombres son recetas utilizadas en la familia de La Garza, en tiempos de la Revolución mexicana.

COCINA PERUANA



x. Octubre
126–137

La cocina peruana se ha posicionado a la vanguardia de la gastronomía global. Una historia alimentaria milenaria, un territorio que aloja al 70 por ciento de la diversidad biológica del planeta, una cocina que recibe influencias indígenas, europeas, africanas y asiáticas, sumados a un pujante sector de empresarios cocineros comprometido tanto con la tradición como con la innovación, son algunos de los factores que explican el *boom* de la cocina andina y la fama universal del ceviche. Su auge ha llegado hasta aquí con platos como el arroz chaufa, la causa, el ají de gallina o las papas a la huancaína.

DEL MESTIZAJE A LA REVOLUCIÓN CULINARIA

Gustavo Laborde



El ceviche es un plato tradicional muy consumido en Perú. Es diferente al que se elabora en otros lugares, utilizando limón, pescado, boniato y otras verduras. Ha sido declarado parte del patrimonio nacional.

Desde las primeras culturas andinas del período formativo como Chavín de Huántar, hace más de 3000 años, hasta el Imperio inca —que cayó con la conquista española en el siglo XVI—, todas las civilizaciones andinas procuraron ocupar los diversos pisos ecológicos que posee esta zona privilegiada del mundo. Con esta estrategia se aseguraban la provisión de productos provenientes de los climas más diversos, lo que les permitió desarrollar una alimentación en la que confluían ingredientes de la costa, de la selva y de la sierra. La cocina peruana, ciertamente, nació diversa. Pero en su desarrollo posterior no hizo más que enriquecerse con otros aportes.

La evidencia arqueológica demuestra que en Perú la comida siempre fue primordial, tanto para los vivos como para los muertos. En los enterramientos funerarios de las antiguas culturas andinas, se encuentran guisos y pota-

jes dispuestos alrededor de los muertos para acompañarlos en su viaje hacia el otro mundo. La corte incaica también daba mucha importancia a la comida y al servicio: los manjares se servían en vasijas de oro, plata y, a veces, cobre. La élite imperial tenía acceso a la variedad de alimentos que se producían a lo largo de sus territorios. Los denominados chasquis llevaban desde la costa los pescados y mariscos frescos que se comían en las lejanas serranías cusqueñas.

Con sofisticados sistemas de terrazas y extensos canales de irrigación, los imperios andinos poseían una agricultura altamente desarrollada con la que producían papa, maíz, zapallo, boniato, yuca, maní, quinua, una amplia variedad de porotos y ajíes, oca, y frutas como palta, ananá, chirimoya, guayaba o aguaymanto. Además, junto a los caminos instalaban unos depósitos o puestos de apro-

visionamiento, llamados tambos, que servían como albergue y centro de acopio de alimentos para casos de emergencia. Incluso, las culturas andinas habían desarrollado métodos de conservación de alimentos por congelación y deshidratado como el chuño de papas o el charqui de carne.

Toda esta logística y sabiduría aplicada a la alimentación se vio aún más enriquecida cuando los conquistadores españoles introdujeron un amplio repertorio de nuevos productos y técnicas culinarias. Ampliaron la huerta con lechugas, espárragos, cebollas, limones, espinacas, perejil y cilantro, manzanas, duraznos, naranjas, higos, diversos condimentos, además de cultivos que tendrán gran trascendencia como el trigo, el olivo, la viña y la caña de azúcar. Perú se convertirá luego en uno de los principales productores de azúcar del mundo y con las uvas elaborará uno de sus productos estrellas: el pisco.

Por su ubicación, riquezas, densidad demográfica e infraestructura estatal (era un enorme imperio), los españoles eligieron Perú para instalar el virreinato más importante y an-

tigo de América del Sur. Junto con México fue una de las principales posesiones de España en el Nuevo Mundo. Por lo tanto, allí se desarrolló una vida social y cultural sofisticada, que encontró sus mayores expresiones culinarias en las mesas más encumbradas del Estado y el clero. Fue en las cocinas de la corte virreinal, en los conventos y en los monasterios donde se sintetizaron las tradiciones de la cocina indígena con las españolas, que a su vez tenía una enorme influencia de la cocina musulmana. De hecho, *cebiche* y *escabeche* comparten la misma raíz léxica, de la palabra persa *al-sikbaj* (que hablado suena como «iskabech»), que denomina un plato de carne, pescado o berenjenas cuya vida útil se preserva en un medio ácido. La documentación prueba que el escabechado —de pescado en cuaresma— era una práctica habitual en los conventos limeños del siglo XVII y estaría en la base del desarrollo del que sería el plato peruano más famoso del mundo.

La cocina criolla peruana, aunque sería más adecuado llamarla andina, ya que comparte muchos platos con otros países de la re-



El lomo saltado es un plato típico de la gastronomía del Perú consistente en carne de vaca, arroz cocido y papas fritas. Ejemplifica la fusión de la cocina criolla peruana con la oriental de los chinos cantoneses.

1645

Monjas limeñas de la Santísima Trinidad prepararon un plato con estos ingredientes: cuatro reales de pescado, dos de tomates, medio de cebollas y medio de perejil, uno de ají verde y de orégano, manteca, vinagre y un patacón. Sería el origen del ceviche.

1778

En abril arriban a Lima los científicos Hipólito Ruiz y José Antonio Pavón, quienes describen científicamente por primera vez al *Capsicum pubescens* o rocoto, el ají característico de la cocina peruana.

1849

El congreso peruano promulgó la Ley China, que habilitó que trabajadores de origen chino, denominados culíes, llegaran a Perú contratados para trabajar en los guaneros y en las haciendas de caña o algodón, iniciando el largo camino de la cocina chifa.

gión, es rica en preparaciones de maíz, como los locros, las carbonadas, las mazamoras y los tamales. A estos se agregan especialidades como las causas, las papas a la huancaína, los pescados a la chorrillana, los chupes, el lomo saltado o el ají de gallina. La influencia africana se advierte en varios platos e incluso en las ocasiones festivas en las que estos se consumen. Desde la época colonial, durante las fiestas, mujeres y hombres afroperuanos preparaban y vendían mazamorra morada, una chicha alcohólica llamada chinchiví o postres como los picarones y los turrónes (en especial el de doña Pepa). Pero también el carapulcra, el tacu tacu y otros platos de «interiores», como los anticuchos, las chanfainas, la sangrecita o el choncholí (pulmones), vienen de la raíz afro.

LA INFLUENCIA ASIÁTICA

Dentro de la cocina peruana existen dos grandes subgéneros que provienen de la influencia que tuvo Perú con las migraciones de China y de Japón. Entre 1849 y 1874 llegaron a Perú unos 150.000 chinos (aunque también indios, coreanos y vietnamitas) como mano de obra esclava, en sustitución de la africana. Con el tiempo, esta presencia oriental va a dar como resultado el surgimiento de la cocina chifa, que se va a consolidar por tres vías.

Una de ellas fue el incremento de la presencia del arroz en la alimentación peruana. En el contrato de trabajo, los patrones peruanos se comprometían a proveer de alimentos a los trabajadores, en particular una libra y media de arroz diario, que los propios chinos debían cocinar. Al principio el arroz se importaba, pero luego lo empezaron a producir en algunas haciendas costeñas. Esta mano de obra fue empleada en la agricultura, pero también como sirvientes domésticos. De acuerdo con el censo de Lima de 1860, el 34 % de los chinos eran sirvientes y un 27 %, cocineros. Sin dudas empezaron a influir en el paladar de sus patrones. Una tercera vía de influencia

fue la proliferación de fondas muy populares, que abrían el camino hacia el actual chifa, que viene de *chifan*, que significa 'ir a comer arroz'.

En esas fondas o chifas nace el lomo saltado, que antes se denominaba lomo con todo, y también el arroz chaufa, derivado de *chau fan* o arroz frito, los tallarines saltados, la sopa wantán o el nabo encurtido, aunque también se encuentran muchos platos y productos de la cocina peruana criolla, como el cuy.

La cocina nikkei se considera el subgénero más exitoso de la cocina peruana en el mundo. La industrialización en Japón afectó principalmente a la población campesina, lo que derivó en que miles de japoneses comenzaran a arribar a Perú a partir de 1889; para 1936 ya eran más de 35.000. Por su condición de isleña, la cocina nipona hace un uso intenso de los productos del mar. Los japoneses no solo no encontraron dificultades en un país de acogida con tantos recursos marinos, sino que hallaron nuevas posibilidades. El cruce entre los productos característicos de la cocina peruana con el jengibre, la salsa de soja o el tofu de los japoneses produjo una mixtura feliz y, para algunos, incluso adictiva, gracias al picante de diversos ajíes. El ensamblaje de técnicas e ingredientes de ambas culturas dio como resultado esta cocina fusión con gran balance y sabor. Un ejemplo de esto podría ser el tiradito, un plato entre ceviche peruano y el sashimi japonés.

A pesar de todas las condiciones descritas, la cocina peruana no hubiera llegado a convertirse en lo que es hoy sin los cocineros que, dominando los aspectos técnicos y discursivos en boga, le supieron dar un lugar de privilegio en el escaparate de la gastronomía global. Hace unas décadas, la cocina peruana no gozaba de ningún prestigio, incluso era ninguneada por las clases altas peruanas, que la miraban con desdén por su origen mestizo. Si bien en la década de 1980 cocineros como Bernardo Roca Rey y Luis *Cucho* La Rosa co-

1867

En Arequipa, se publica el libro *La mesa peruana o sea el libro de las familias*, considerado el primer recetario nacionalista. Fue reeditado en 1880, 1896 y 1924 y no se conoce el nombre de su autor.

1908

Octubre. Un artículo de la revista *Varietades* menciona los «sabrosos turrone de yema» peruanos y hace hincapié en que «la reputación de exquisitez la tienen los turrone de doña Pepa», nombre que caracteriza a los turrone peruanos.

1994

El empresario y cocinero Gastón Acurio abre en Miraflores, Lima, su restaurante Astrid & Gastón, que lleva su nombre y el de su esposa alemana Astrid Gutsche, a quien había conocido el año anterior en París, donde ambos estudiaban cocina.



Las variedades peruanas de maíz presentan una gran cantidad de tipos, formas, dimensiones, color del grano y de usos culinarios, pero el que destaca más es el choclo de granos blancos. En el país andino se han encontrado muestras de maíz arqueológico del período precerámico (4000-2000 a. C.).

LA BEBIDA

Pisco

El pisco es la bebida emblemática de Perú y también una causa nacional. Es un destilado blanco que se elabora a partir de ocho variedades de uvas pisqueras. Las aromáticas son moscatel, italia, albilla y torontel, y las no aromáticas, quebranta, negra criolla, mollar y uvina. Aunque se pueda confundir con la *grappa* italiana o el orujo español, es un producto diferente, puesto que esas bebidas se elaboran a partir del mosto fermentado, mientras que el pisco es un destilado del propio vino.

El origen de la bebida está relacionado con la introducción de la viña vitivinífera por parte de los conquistadores españoles, pero en el origen de la palabra *pisco* se pueden identificar cuatro fuentes, todas ellas relacionadas a un área geográfica precisa: la costa del actual departamento de Ica, en el sur del Perú. Estas fuentes dejan en claro que el origen de la palabra es precolombino, pero también de usos hispánicos que luego se entremezclaron durante la Colonia. La palabra *pishko* designa a las aves y es también el nombre que le dieron los incas al valle del río Pisco, precisamente porque había muchas aves. Asimismo, los *piskos* eran la casta de alfareros que producían vasijas. Con el tiempo, las botijas donde se almacenaba el destilado producido en suelo americano también pasaron a llamarse piscos.

La referencia más antigua al aguardiente de Pisco aparece en el testamento de un vecino de esa zona, firmado en 1613. Entre las pertenencias de Pedro Manuel, el Griego, hay tinajas y botijuelas de licor, así como un alambique de cobre. Otro documento del siglo XVIII testimonia que «los indios de la sierra y de la costa aprecian mucho la chicha, pero aún más el aguardiente que se destila en el valle de Pisco, del que torna su nombre». En el siglo XIX, el pisco peruano ya era un producto de importación que llegaba a Estados Unidos. En su libro *The Barbary Coast: An informal History of the San Francisco Underworld*, Herbert Asbury hace referencia al «pisco punch», un tra-

go inventado por el reputado barman Duncan Nichol. Según el autor, durante la década de 1870 este cóctel era de lejos la bebida más popular en San Francisco, pese a no ser barato.

Actualmente, el pisco está envuelto en un debate de corte nacionalista entre Perú y Chile. Todo se originó en 1998, cuando Chile reclamó ante la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI) la denominación de origen del pisco. Los defensores de la chilicidad del pisco sostienen que más que una identificación del lugar de producción, con el nombre *pisco* se reconocían los aguardientes durante toda la época del virreinato, del cual tanto Perú como Chile actual formaban parte.

Este tipo de disputas, que tienen lógica desde el punto de vista comercial y económico, resultan bastante infértiles desde la perspectiva histórica y cultural. Tal como puede pasar con el vino en Europa o el asado y el dulce de leche en el Río de la Plata, culturalmente, estas preparaciones pertenecen sentimentalmente a diversos pueblos que las comparten por igual. Pero tampoco tiene mucho asidero desde el punto de vista histórico, porque son creaciones colectivas y anónimas anteriores a la invención de las nacionalidades.





Perú posee 91 de las 200 especies que crecen en forma silvestre en casi todo el continente americano. Las principales variedades nativas comerciales son: huagalina, amarilla tumbay, amarilla del centro, peruanita, huayro, huamantanga, compis, yana imilla. Entre las no comerciales destacan: camotillo, putis, llama sencca, inka tipana, puka soncco o qeccorani.

menzaron a hablar de la cocina novo andina, no fue hasta la década siguiente que, en el marco de la globalización, comenzaron a valorarse características como el exotismo, la fusión y la etnicidad. De la recuperación de ingredientes de origen andino como la kiwicha, la quinua o la carne de alpaca, pero también de productos amazónicos, la cocina peruana moderna innova desde la tradición con pla-

tos como el *quinotto* —risotto de quinua— o la alpaca a la parrilla en salsa de aguaymanto. En los últimos tiempos, los cocineros son las estrellas de la vida cultural limeña, y Perú, con más de 80.000 estudiantes de cocina, se convirtió en un país de cocineros: todos quieren ser Gastón Acurio, el empresario y cocinero que, con 50 restaurantes en todo el mundo, lidera la revolución culinaria peruana.

EL INGREDIENTE

Papa

Cuando los españoles llegaron a América, hacía miles de años que este cultivo era sustento de las poblaciones andinas. Para el Imperio inca fue el principal producto de la sierra y una de las bases económicas de su poder. El tubérculo, deshidratado por congelación y conservado en forma de chuño, era almacenado para mitigar hambrunas, alimentar obreros (el imperio disponía de 30.000 kilómetros de caminos pavimentados) y para dar de comer al ejército que controlaba y extendía el Tahuantinsuyo.

En la actualidad, la papa es junto con el trigo, el arroz y el maíz uno de los cultivos más importantes del mundo. Igual que con el pisco, peruanos y chilenos disputan de dónde es el origen de la papa. La teoría genética más aceptada postula que la papa fue domesticada hace unos 8000 años al norte del lago Titicaca, en actual territorio peruano. Otros estudios sostienen que el 99 % de las papas actuales contienen ADN que las vincula a las nativas de Chiloé, la cuna que reivindican los chilenos.

Si bien el primer interés que los europeos tuvieron por Los Andes fue debido a su riqueza en plata y oro, la papa ejerció una influencia mucho más decisiva y permanente en el Viejo Mundo. No obstante, cuando la papa alcanzó el Viejo Continente no solo fue despreciada, también infundió toda clase de temores. No estaba mencionada en la Biblia, crecía bajo tierra y los botánicos advirtieron rápidamente su filiación al grupo de las solanáceas, al igual que el tomate. Por ello, la papa fue acusada de ser una creación siniestra, provocar lepra, escrófula y sífilis.

Durante siglos, europeos y americanos tenían una percepción muy diferente de la papa. Mientras los primeros la consideraban venenosa (algo parcialmente cierto: sus hojas son nocivas y el bulbo indigesto, si se come crudo), los andinos la vinculaban con la cabeza y los testículos: si cosechaban un ejemplar bicéfalo, lo suspendían sobre el huerto en señal de fertilidad. Pasaron siglos antes de que

las papas fueran aceptadas en Europa. Los primeros en comerlas habrían sido los pacientes de un hospital para indigentes de Sevilla, pero hasta fines del siglo XVII los europeos consideraban que la papa no era apta para consumo humano.

En el siglo XVIII, Antoine-Augustin Parmentier la elevó a las mesas de la aristocracia y de los reyes. También ideó una famosa estrategia publicitaria que consistió en cultivar los campos reales de París y hacerlos patrullar por la guardia de Luis XVI. Por la noche, deliberadamente se bajaba la guardia para que los campesinos entraran a robar el fruto que con tanto celo custodiaba el rey. A mediados del siglo XIX la papa ya era uno de los principales sustentos de Europa, en particular en las zonas frías, donde el cultivo, originario de las altas laderas andinas, encontró un clima similar al de su tierra natal.

En Uruguay, llamamos a este tubérculo americano, que forma parte importante de nuestra dieta, por su nombre indígena, papa, y no patata, como los españoles.



LA RECETA

Ceviche

El ceviche (o cebiche, sebiche o seviche, su nombre depende de las distintas regiones andinas) es un plato típico de Perú que consiste en carne de pescado y mariscos «cocida» en aliños cítricos, acompañada por choclo, boniato y cilantro.



Ingredientes (4 porciones)

1 kilo de pescado a elección
1 cebolla cortada en juliana
1 morrón
1 tomate (opcional)
10 limones
1 pizca de sal, otra de pimienta
Ramito de cilantro
Para la guarnición
2 boniatos cocidos
2 choclos cocidos
Hojas de cilantro picadas o enteras, a gusto

1. Limpiar muy bien el pescado y cortarlo en cubos de tamaño medio, como de un bocado.
2. Cortar finamente las cebollas, los tomates, los morrones y el cilantro.
3. Colocar el pescado con la mitad del jugo de los limones en un tazón, comprobando que el líquido lo cubra por completo. Añadir una pizca de sal y tapar el tazón. Reservar en la heladera unas tres o cuatro horas para que el ácido del limón «cocine» el pescado.
4. Una hora antes de que el pescado esté listo, mezclar en otro tazón las cebollas, los tomates, los morrones y el cilantro con el resto del jugo de limón. Añadir una pizca de sal y también reservar en frío durante una hora aproximadamente.
5. Retirar el pescado de la heladera y escurrir del jugo de limón. Mezclar el pescado con la preparación anterior. Añadir sal y aceite al gusto.
6. Servir acompañado por el boniato y el choclo cocido.

SOPA DE LETRAS

Poema burlesco

El costillar de carne, apetitoso,
está crudo o quemado las más veces;
dejó de ser al paladar sabroso,
es manjar para visto en entremeses;
aquel churrasco del hotel, famoso,
ha sufrido en parrilla los reveses
de la fortuna que en burlar se amaña
al comensal de noche a quien engaña.

Los huevos que pedí no están al plato,
pues los miro venir en sartencilla,
tiesto de fierro, al que le dió mal trato
¡ay! al hervir la rancia mantequilla;
por ir a comer con más boato
he perdido de puerco una costilla,
olvidando el tamal y chicharrones
y el chupe nacional de camarones

A sí parecer hombre de tono
tengo que ser francés en la comida,
he de mirar al chupe con encono
y dar al buen sancocho despedida.
Solo al ragú elevaré yo un trono
cual potaje de estirpe esclarecida,
aun antes que me digan: ¡hombre extraño!
es mejor que las viandas me hagan daño.

Cuando miro la yuca en blanca fuente
al lado de la carne y del camote
el choclo tierno en el caldo ardiente
la papa sancochada con el mote
mi estómago se inclina reverente
llama a las viandas del gascon, -su azote

Y al mantel y la limpia servilleta
las galas de una fonda sin chavera.
Y sigo hasta el fogón viendo el potaje
que la zamba con arte confecciona,
y lanzo una mirada cual celaje
en las ollas que cuida la fregona.

[...]

Quien la quiera imitar en tal oficio
sublime chasco llevara sin duda;
que para hacer ahogado hay artificio
que no requiere a la profana ayuda
al imitarlo el galo pierde el juicio
viendo le sarta sustancia cruda;
si la olla deja en su inquietud suprema,
sin saber el porqué, torpe, la quema.

Patitas con maní hallé en seguida,
al lado Cara-pulcra y arroz seco,
lo que llama el hispano olla podrida
allí se ostenta entre candente hueco;
y lo puedo jurar por la otra vida,
jamás el galo, ni el sajón, ni el sueco.
Han probado potaje más sabroso
que el nacional puchero apetitoso.

En ancho tiesto de cocida greda
hierva el puchero, sin cesar cinco horas,
en brazas de carbón un rato queda
mientras que viene el amo y las señoras;
para que el guiso sustancioso pueda
ser el rey de las viandas nutritoras,
lleva el choclo, el tocino y el relleno,
el membrillo y el plátano bien bueno.

Al destapar la cocinera la olla
se ve la yuca con la carne tierna,
la col y la cabeza de cebolla,
y de ternera la jugosa pierna
la salsa de tomate tan criolla
cubre del caldo la apariencia externa
la pimienta, el achiote y el comino
color le dan al caldo sin tocino.

Federico Flores Galindo (1846-1905). Poeta, periodista y novelista. Este poema pertenece a *Salpicón de costumbres nacionales*, libro publicado en 1872 en el que el autor se muestra como un claro defensor de la cocina nacional peruana ante la influencia de la cocina europea.

COCINA BRASILEÑA



XI. Noviembre
138–147

Con más de 500 años de tradición, la cocina brasileña es el resultado de una gran mezcla de técnicas culinarias, ingredientes y alimentos: por lo aportado por la población nativa, por lo que deriva del proceso colonizador —esclavitud africana incluida— y por las corrientes de inmigración que ocurrieron en la historia del país. Cada región tiene su peculiaridad gastronómica, su culinaria adaptada al clima y a la geografía, y sus propios platos típicos. Su influencia en Uruguay proviene de la zona sur y se percibe en la cocina criolla de la franja fronteriza con la *feijoada*, la *fariña* o la *guayabada*.

NO ES SOLO POROTO CON ARROZ

Daniel Erosa



La *muqueca* es un cocido típico de Bahía. Combina pescado y mariscos, con cebolla, chile, tomate, hojas de cilantro y malagueta, aceite de palma y leche de coco.

Comúnmente, para explicar la historia de la gastronomía brasileña se habla de una suerte de multiculturalismo culinario, de una gran mezcla con influencia blanca (portuguesa), negra e indígena. Sin embargo, algunos especialistas desaprueban ese marco y lo entienden como un «mito fundador de lo brasileño» o lo describen como «la fábula de las tres razas». Es que para estos expertos en antropología alimentaria, hablar simplemente de «influencias» o de «contribuciones» constituye una mirada algo romantizada y publicitaria que ignora el proceso colonizador, en el cual los portugueses trajeron al negro como esclavo y produjeron casi el exterminio de lo indígena. Si bien es innegable que la cocina brasileña es el resultado de una gran mezcla de elementos de diferentes orígenes y que todos cumplen un papel relevante, no debería ocultarse que esa fusión se dio en un escenario de fondo que no fue armónico ni igualitario.

Para el sociólogo Carlos Alberto Dória,¹ si bien la influencia indígena —por el uso de la harina de maíz y la mandioca— está presente aún hoy en la alimentación de los sectores populares de Brasil y en la conformación del estilo de la comida brasileña, «en las clases altas todavía hay quien piensa que comer harina de maíz o de mandioca es “cosa de pobres”. Como dice el antropólogo Eduardo Viveiros de Castro, Brasil transformó al indígena en pobre. Y lo empobrecimos en todos los sentidos».

Este sociólogo sostiene que el papel fundamental de la culinaria indígena «se ha minimizado en la historia de la cocina brasileña» porque «es una historia contada desde el punto de vista del colonizador». Hasta el siglo

1. Autor de libros como *A formação da culinária brasileira: Escritos sobre a cozinha inzoneira* y director del Centro de Cultura Culinária Câmara Cascudo.

1557-1558

El naturalista francés Jean de Lary registró la técnica indígena de *moqueado* como una cocción a fuego lento, primero a las brasas y luego ahumado en madera. La *moqueca* de pescado es uno de los manjares ancestrales de la cocina bahiana.

1587

Aunque en ese año ya existían plantaciones arroceras en Brasil, fue en el siglo XVIII cuando se organizó su cultivo y recién en 1766 se instaló la primera descascaradora de arroz autorizada por la Corona portuguesa.

1727

Ese año apareció el café en Brasil como una alternativa de desarrollo. Sin embargo, fue entre 1850 y 1930 que para la economía brasileña el café significó un motor de cambio y de transformación.

XIX, dice Dória, «hubo una cultura gastronómica popular basada en el maíz, la mandioca, el frijol, la calabaza y la carne seca. Esa es la base de la cocina brasileña, excepto en la región amazónica, donde predominaban los pescados y la mandioca».

Algunos autores dividen la cocina brasileña en dos grandes complejos alimentarios: el del litoral —de yuca y pescado— y el del interior —de cerdo y maíz—, con las dos harinas como protagonistas. Pero por sus proporciones continentales, Brasil —y, por supuesto, su cocina— cuenta con una diversidad regional muy rica. Cada zona tiene hábitos propios y platos emblemáticos que sirven como símbolos de identidad: el *acarajé* y *vatapá* de Bahía, el arroz con *pequi* de Goiás, el *tutu* y *pão de queijo* de Minas Gerais, el *tucupi* y *tacacá* del norte, y el *churrasco* del sur.

El grado de diversificación es tal, que algunas preparaciones regionales son prácticamente desconocidas en las demás partes del territorio. A veces porque los ingredientes son exclusivos del lugar de origen —sería difícil hacer una *caldeirada* de Manaus, basada en peces amazónicos, fuera de esa zona—, pero también por razones de orden cultural que determinan las costumbres alimentarias. También es justo decir que otras prácticas alimentarias unifican. Cuando en Brasil se quiere aludir a algo cotidiano y putinario, se utiliza la metáfora: es *poroto con arroz*. Es que una gran parte de la población come diariamente esa combinación básica, donde, además, suele estar presente la harina de yuca o mandioca, que de tan común, muchas veces ni siquiera se la nombra.

FOGONES Y REGIONES

La región amazónica —al norte— está muy marcada por la presencia indígena, por el consumo de pescados, maíz, yuca y frutas tropicales. Una cocina al aire libre, con coloridos mercados y ferias callejeras. Esta cocina regional ha sufrido fuerte influencia de los portugueses y luego, con el ciclo del caucho, también de otros pueblos

(libaneses, japoneses, Italianos), que llegaron y dejaron sus trazos en los fogones. Los principales ingredientes son: yuca, *cupuaçu*, *açaí*, *pirarucu*, *urucum* (azafrán brasileño), *jambú*, *guaraná*, *tucunaré*, castaña del Pará. Algunos platos típicos: *pato no tucupi*, *caruru*, *tacacá*, *maniçoba*.

La base de casi todos estos platos es el *tucupi*, un caldo amarillo hecho con la yuca brava rallada, prensada, hervida y condimentada. El *tacacá* es una de las comidas más populares de la región, especialmente en Manaus. Hecho con *tucupi*, tiene también *jambú*, una hierba que anestesia la boca y provoca un leve hormigueo. Se vende en las calles y la consumen en pequeñas vasijas personas de todas las clases sociales.

La región nordeste, con su diversidad climática —tropical en la costa y parcialmente árida en el interior—, tiene reflejos directos de la culinaria indígena, portuguesa y africana. Desde Pernambuco hasta Bahía se notan los vestigios de la esclavitud. En Alagoas, con sus lagunas costeras, son comunes los mariscos. En Maranhão se nota la influencia portuguesa en la preferencia por los aliños picantes. En el desierto nordestino aumenta el consumo de carnes, sobre todo la carne de sol (carne ahumada y salada) y los platos hechos de raíces. Los platos más típicos son: *acarajé*, *vatapá*, *caranguejada*, *buchada*, *paçoca*, tapioca, *sarapatel*, *cuscuz*, *cocada*.

La región centro-oeste está caracterizada por el consumo de carnes bovina, caprina y porcina. Allí, las costumbres de los inmigrantes italianos y sirios se mezclaron con la culinaria indígena, africana y portuguesa. Al norte, en los límites con Pará, se destacan algunos platos que llevan carne de sol y *pequi* (fruto común en la región). En el Mato Grosso do Sul sobresalen las carnes exóticas, los pescados típicos de la región (pacú, surubí y dorado) y las sopas de pescado. Los platos emblemáticos de esta región son: arroz con *pequi*, *pica-dinho com quiabo*, sopa *paraguaia*, *empadão goiano*, caldo de *piranha*, *vaca atolada*.

LA BEBIDA

Cachaça

«La *cacheça* es un bien público brasileño, un medicamento que no se puede comprar en farmacias y suele producir mucho más efecto que los fármacos sofisticados, con sus prospectos herméticos. No me disculpo por ello, no es necesario, dejo constancia de su presencia cultural, de su fascinación en la mente del pueblo», dijo el poeta Carlos Drummond de Andrade.

Los primeros informes sobre la *cacheça* se remontan al siglo XVI, tiempos de la llegada de los portugueses y las primeras plantaciones de caña de azúcar. Los esclavos notaron que los restos del caldo que quedaba en las ollas donde se elaboraba el azúcar fermentaba y producía un líquido que, al ser bebido, los alegraba y animaba, haciéndoles olvidar el maltrato, el cansancio y el hambre.

En el período colonial la producción y comercialización de *cacheça* fue regulada por ley hasta el punto de ser prohibida. Si bien era considerada una bebida buena, curativa y rentable, a la vez escapaba al control de Lisboa, porque se elaboraba clandestinamente y hacía que la gente actuara por fuera de las normas establecidas. Los productores de vino portugueses la responsabilizaban de la caída de sus ventas y los sacerdotes jesuitas la culpaban de la degeneración de los cuerpos y almas de indígenas y esclavos. Durante años la Corona portuguesa asumió una actitud vacilante: a veces la prohibía, a veces la autorizaba y otras hacía la vista gorda.

Algunos creen que la *cacheça* ha simbolizado la resistencia a la dominación de la metrópoli. Brindar con ella, dicen, representaba una actitud política de lucha contra la opresión: por ser la bebida del pueblo, áspera, rebelde, insumisa a los dictados del paladar portugués; bebida que se atrevió a enfrentar al vino soberano del conquistador, líquido de los negros, conspirador abolicionista, agitador, republicano.

A lo largo de su historia recibió muchos nombres (pinga, agua que no beben los pája-

ros, agua de caña, *caninha*, *caiana*, *branquinha*, *bagaceira*, *paraty*, *goró*, *lampreia*, *marvada*, *mundureba* o *mandureba*) y tuvo distintos usos terapéuticos; fue ingrediente de muchas comidas y elemento principal en rituales de magia. Ha estado presente en bodas, funerales, fiestas, bailes y bares.

En el siglo XIX y principios del XX, buscando demostrar su alianza con la cultura europea, la élite y la clase media brasileña desarrollaron un fuerte prejuicio contra los hábitos de los pobres y el aguardiente de caña pasó a ser considerado una bebida de baja calidad. Pero hace exactamente un siglo, hubo una revaloración de la cultura brasileña y la *cacheça do Brasil* despertó el interés de los industriales por su potencialidad para originar divisas y hoy se la considera un símbolo de identidad nacional. Elaborada artesanal o industrialmente, con una graduación alcohólica que puede alcanzar hasta el 48 %, se bebe sola o —acompañada de hielo, jugo de lima y azúcar— siendo el alma de la *caipirinha*.



1817

El naturalista francés Saint-Hilaire decía, en Minas Gerais, refiriéndose a la *feijoada*, plato nacional por excelencia: «Los porotos negros son un plato indispensable en la mesa del rico, y es casi el único manjar del pobre».

2010

Se decreta el 25 de noviembre como Día Nacional de la Bahiana de Acarajé. El *acarajé*, pastel frito que se vende en las calles de todo el nordeste, es la comida de *lansã*, uno de los santos de la religión afro-brasileña *candomblé*.

2013

El chef brasileño Alex Atala fue incluido por *Forbes* en la lista de las 100 personas más influyentes del año. Su restaurante es uno de los 10 mejores del mundo y se enfoca en aprovechar ingredientes típicos del Amazonas.

En casi todo el territorio del sudeste se registra una cocina de alimentos sencillos, como raíces, carnes, granos y vegetales. La excepción, quizás, sea la culinaria de Espírito Santo: conocida como *capixaba*. Por su proximidad con el nordeste y su extensa área costera, tiene fuerte presencia de pescados y mariscos. Por otra parte, los inmigrantes japoneses, libaneses, sirios, italianos y españoles que se establecieron en São Paulo aportaron sus costumbres para establecer una culinaria más internacional. Así se conformó un menú integrado por el *tutu de feijão*, *virado à paulista*, *moqueca capixaba*, *feijoada*, *picadinho paulista*, *pão de queijo*.

Por último, la región sur muestra una culinaria completamente diferente caracterizada por la influencia italiana y alemana, además de la portuguesa y española, y desarrollada en un clima menos tropical y en un territorio con

abundante pasto. Es que en el extremo sur, en la frontera con Argentina y Uruguay, se encuentra la región del gaucho brasileño, zona de cría de ganado donde los hábitos alimentarios están signados por el consumo de carne. El plato emblemático es el *churrasco* y las parrilladas a las brasas, lo que ha motivado, incluso, un cambio en la estructura de las viviendas urbanas, porque las *churrasqueiras* o parrilleros se han vuelto casi obligatorias en las casas.

Seguramente, la culinaria del sur de Brasil, con un marcado fondo guaraní, es la más parecida a la de Uruguay. De hecho, en toda la cocina criolla, y en particular en la franja fronteriza, compartimos costumbres alimentarias como tomar mate, comer asado, charque, fariña o dulce de higo. De ese ámbito doméstico fronterizo provienen recetas transmitidas oralmente y en portugués de la *feijoada*, el pirón, la ambrosía o la guayaba.



La *coxinha* es un aperitivo similar a las croquetas al que se le da forma de muslo de gallina. Típico de la cocina brasileña, se elabora con pechuga de pollo deshebrada envuelta en una masa, luego empanada y frita.

EL INGREDIENTE

Mandioca

Se estima que la mandioca o yuca fue domesticada por el hombre hace unos cinco mil años en la zona de la Amazonia. Es una planta rica en almidón, pero con escasas proteínas, que se adapta a suelos pobres. Su elaboración para uso alimenticio requiere una técnica especial, creada por los indígenas y transmitida a los colonizadores, porque la yuca silvestre contiene ácido prúsico o cianhídrico, un veneno que se debe extraer para hacerla comestible.

La primera vez que se nombró la yuca en Occidente fue en una carta que Cristóbal Colón envió a los Reyes durante su segundo viaje al Nuevo Mundo. Está fechada el 14 de octubre de 1495 y la describe como «çanahorias, que tienen sabor de castañas», «raíces de que hazen el pan más sustancial y blanco». Más tarde, el humanista piemontés Pedro Mártir de Anglería describe cómo las poblaciones nativas de la zona de la Amazonia usan una raíz «que llaman yuca, y de esta hacen pan». A la yuca, relata, la cortan y la comprimen para sacarle el jugo y luego la amasan y la cuecen en tortas. «Y esto es lo admirable: dicen que el jugo de la yuca es más mortífero que el acónito y que bebiéndolo mata al punto; pero el pan de esa masa todos han experimentado que es sabroso y saludable».

Los colonizadores portugueses la conocieron en Brasil y la introdujeron en África. Según los relatos del alemán Hans Staden, que estuvo cautivo de los tupinambás unos nueve meses en 1554, los portugueses cambiaban la mandioca a los indígenas locales por cuchillos y anzuelos porque «la necesitan para alimentar los numerosos esclavos que tienen en sus ingenios». Gracias a su bajo costo, debido a la productividad de su cultivo y por su larga capacidad de conservación, la yuca iba a convertirse en un alimento reservado a los esclavos en los navíos negreros. La harina de yuca —llamada harina de guerra— los acompañó en las expediciones en las que desmalezaron el territorio de lo que luego sería Brasil. Staden dedicó un capítulo específico a la ali-

mentación de los tupinambás que trataba casi por completo de la mandioca.

Hoy en día, la harina de yuca es el acompañamiento indispensable de los porotos con arroz, el plato más típico de Brasil. Es el ítem alimentario más diseminado, está en todas las mesas, de norte a sur. Tanto en los hogares como en los restaurantes se suele encontrar una harinera junto a la sal y a la pimienta, al aceite y al vinagre. Se usa cruda o tostada (*farofa*) y puede tener variados colores, sabores, olores y texturas: hay blanca, amarilla suave o amarilla oscura, gruesa, fina o finísima. Es el ingrediente de muchos platos característicos de las diversas regiones. En el centro y sudeste, del *poroto tropeiro*; en el sur, para acompañar el *churrasco*. En Minas Gerais, para el *tutu a la mineira* y la *vaca atolada*. En São Paulo, para el *virado a la paulista*. En Bahía, para el *bobó de camarão*. En el norte, para el *tucupi* y la *maniçoba*, que se prepara con hoja de yuca silvestre. En Pernambuco, el *queque Souza Leão*. Y en todo el nordeste, la tapioca.



LA RECETA

Feijoada

Se ha convertido en el plato nacional por excelencia de la cocina brasileña. De origen portugués, esta deliciosa preparación consiste en un guiso de porotos negros cocidos lentamente con verduras y carne de cerdo. Se sirve con arroz blanco y naranjas.



Ingredientes (4 porciones)

½ kg de porotos negros
1 patita de cerdo
1 oreja de cerdo
1 rabo de cerdo
½ kg de pulpa de cerdo
100 g de panceta
1 chorizo español
1 cebolla
Ajo y laurel
Jugo de tres naranjas
Sal y pimienta
Fariña (opcional)

1. Colocar en una olla los porotos remojados desde la noche anterior con las menudencias de cerdo. Hervir aproximadamente dos horas.
2. Una vez que los porotos estén blandos extraer las menudencias y colar. Reservar los porotos y el caldo.
3. Aparte cocinar la panceta y el chorizo con el ajo y la cebolla.
4. Agregue a ese sofrito la pulpa de cerdo cortada en trozos, el caldo de la cocción, el laurel y el jugo de naranja. Cocinar hasta que todo esté blando.
5. Al servir se le agregan las menudencias cortadas finamente y se acompaña con arroz blanco, fariña y naranjas cortadas en gajos.

SOPA DE LETRAS

Gabriela, clavo y canela

También otros clientes que antaño fueran accidentales, se habían tornado habitués, y el Vesubio estaba conociendo una singular prosperidad. La fama de los dulces y saladitos de Gabriela había circulado desde los primeros días entre los viciosos del aperitivo, trayendo gente de los bares del puerto, alarmando a Plinio Aragá, el dueño del «Trago de Oro». Ño-Gallo, Tónico Bastos, el Capitán, que habían compartido, uno por vez, el almuerzo de Nacib, salían hablando maravillas de la comida. Sus «acarajés», sus frituras envueltas en hojas de banana, sus croquetas de carne, picantes, eran cantados en prosa y en verso —en verso, porque el profesor Josué les dedicó a ellos una estrofa en la que rimaba cocinera con hechicera. Mundinho Falcão ya la había solicitado en préstamo un día en que ofreciera una comida en su residencia, en ocasión del paso accidental por Ehéus de un amigo suyo, senador por Alagoas.

Venían para el aperitivo, el pocker, los apimentados acarajés, y los salados bocaditos de bacalao que abrían el apetito. El número iba creciendo, unos traían a otros debido a las noticias sobre los sabrosos condimentos de Gabriela. Pero muchos de ellos ahora se demoraban más de la hora habitual, atrasando el almuerzo. Y eso ocurría desde que Gabriela comenzara a ir al bar, a llevarle a Nacib la marmita. Se sucedían las exclamaciones a su entrada: celebrando aquel paso de baile, los ojos bajos, la sonrisa que se desparramaba de sus labios para todas las bocas. Entraba saludando por entre las mesas, iba derecho hacia el mostrador, y depositaba la marmita. Habitualmente, a aquella hora el movimiento debería ser mínimo, apenas uno que otro retrasado apurándose para llegar a su casa. Pero, a poco, los parroquianos fueron prolongando la hora del aperitivo, midiendo el tiempo por la llegada de Gabriela, bebiendo un último trago después de su aparición en el bar.

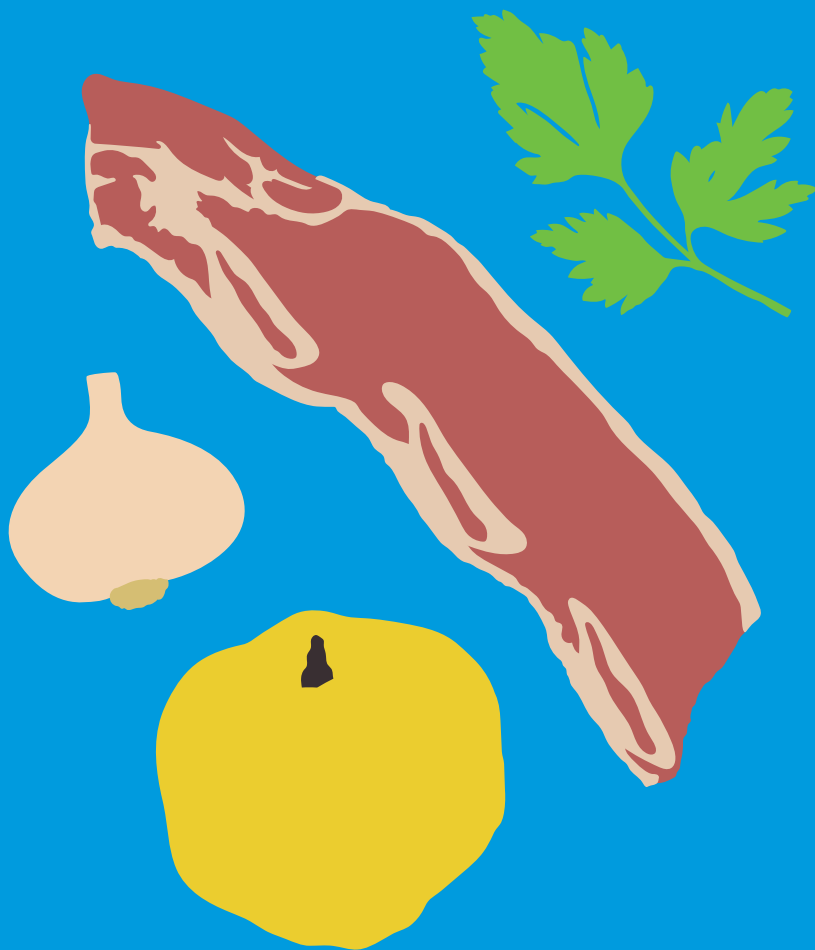
[...]

Ella ayudaba a servir para acabar el movimiento más rápidamente, antes que la comida se enfriara en la marmita, perdiendo el gusto. Las chinelas se arrastraban sobre el cemento, los cabellos sujetos con una cinta enmarcaban el rostro sin pintura, mientras las nalgas parecían bailar. Iba por entre las mesas, uno le susurraba galanteos, otro la miraba con ojos suplicantes, el Doctor le daba palmaditas en la mano, llamándola «mi niña». Ella sonreía a unos y a otros, y parecería una criatura a no ser por las nalgas bailarinas. Una súbita animación recorría el bar, como si la presencia de Gabriela lo tornase más acogedor e íntimo.

Desde el mostrador, Nacib la veía aparecer en la plaza, con su rosa en la oreja, presa entre los cabellos. Semicerrábanse los ojos del árabe: la marmita llena de comida sabrosa a aquella hora en que sentíase hambriento, le obligaba a contenerse para no devorar los pasteles y empanadas de camarones, los bocaditos de las bandejas. Y la entrada de Gabriela significaría una vuelta más de bebida en casi todas las mesas, el aumento de ganancias. Por otra parte, era un placer para los ojos verla a plena luz del día, rememorar la noche pasada, imaginar la próxima.

En su libro *Gabriela, clavo y canela* (1958), el escritor brasileño Jorge Amado, sin renunciar a su compromiso político, traza una divertida historia de amor, una crónica del Ilhéus de principios del siglo XX. Una obra llena de vitalismo y sensualidad donde relata la cultura, la comida y las costumbres de su Bahía natal.

COCINA URUGUAYA



XII. Diciembre
148–159

Con el vacuno y sus derivados como epicentro, la cocina de los uruguayos no se caracteriza por presentar una amplia diversidad de platos, ni por preparaciones de gran sofisticación técnica ni por un alto perfil gustativo. La culinaria de nuestro país es rica, simple y contundente, está pautada por sus propios rituales de comensalidad y, sobre todo, refleja con elocuencia la historia y la identidad del país. Con pasado misionero e influenciados por las distintas corrientes migratorias —europeas, antes, y americanas, ahora—, los uruguayos han diseñado el menú multicultural que sirven en sus mesas.

UNA PATRIA DE COSTILLAR ASADO Y MATE AMARGO

Gustavo Laborde



Uruguay produce cerca de 550 mil toneladas de carne vacuna al año: 180 mil para consumo interno y 370 mil para exportar. Es el primer país del mundo en consumo de carne vacuna por persona.

En los platos de los actuales uruguayos comparecen prácticas culinarias y preparaciones heredadas por los indígenas prehispánicos, los criollos que perfilaron una vía cultural propia durante la época colonial, los aportes y las transformaciones de los migrantes europeos que llegaron al país entre fines del siglo XIX y principios del XX y algunas creaciones propias desarrolladas en los años de las vacas gordas, pero también las nuevas tendencias y discursos gastronómicos que buscan refinar y redefinir la cocina uruguaya.

Nuestra cultura alimentaria comienza a formarse en las primeras décadas del siglo XVI, con la combinación de dos factores. El primero es la introducción del ganado vacuno por parte del gobernador de Asunción, Hernando Arias de Saavedra, más conocido como Hermandarias. El segundo es que, luego de 1620, las misiones jesuíticas comenzaron un pro-

ceso de expansión por el norte y por el este de nuestro país, donde crearon espacios de amanse y recría de ganado que llamaron estancias y vaquerías (la más famosa es «La del mar», en la cuenca del Cebollatí).

Los pueblos misioneros de los actuales Paraguay, Brasil y Argentina se concentraron en la producción de yuca, maíz, algodón y, muy especialmente, de yerba mate. Estos pueblos estaban habitados mayoritariamente, aunque no de manera exclusiva, por guaraníes, que tomaban mate desde épocas prehispánicas. Las poblaciones del sur, en tanto, orientaron sus esfuerzos económicos a la gestión ganadera, ya fuera para obtener cueros y sebos que se exportaban como para producir la carne que alimentara a los miles de nativos reducidos.

El siglo y medio que permanecieron las misiones de la Compañía de Jesús en el corazón de América del Sur —que funcionó

como un Estado teocrático tapón entre los avances imperiales de España y Portugal—constituyó el período colonial de más larga influencia para nuestro país. Las misiones no solo nos legaron la orientación ganadera que aún hoy sigue siendo la actividad económica y simbólica más importante del Uruguay, sino que establecieron las dos características más relevantes de nuestra alimentación. Sin este pasado misionero no se explica que seamos los principales consumidores de carne y mate del mundo.

Pero las influencias culinarias del mundo colonial no se limitaron a la experiencia misionera. También se dejaron sentir las que llegaron del virreinato del Perú, al que estuvimos vinculados durante tres siglos. Tal como lo revelan varios documentos de la época, como *Viaje de Montevideo a Paysandú* (1815), de Dámaso Antonio Larrañaga, o recetarios y crónicas de fines del siglo XIX, los orientales primero y los uruguayos del siglo XIX después, también comían locros, mazamoras, tamales y otros platos a base de maíz, que derivaban del encuentro de la tradición andina con la co-

cina —y, sobre todo, con los productos— de los españoles. En 1890, la carbonada con frutas se consideraba el gran plato nacional, figuraba en los recetarios uruguayos y se servía en la mesa del presidente de la república.

Sin embargo, con el correr del tiempo, esas preparaciones eminentemente americanas fueron desapareciendo de las cocinas uruguayas. En cambio, en los arrabales de Montevideo iba afianzando su prestigio simbólico la comida emblemática de los gauchos: el asado.

Cuando a principios del siglo XX Uruguay se moderniza de la mano de la industrialización, el arribo de grandes contingentes de migrantes, la adopción de nuevas prácticas sociales y la instalación de la semana laboral, el asado se convirtió en el plato insignia de los uruguayos. Pasó a ser el alimento festivo por excelencia, el que se prepara ritualmente los domingos para reforzar lazos con amigos o familiares, o para celebrar un acuerdo empresarial o un pacto político. Y para exaltarlos aún más, se le construyeron altares y templos, como parrilleros y barbacoas. El asado es el plato tó-



Monta en un pan, un churrasco de carne tierna, una feta de jamón, queso caliente, tomate, lechuga, pickles y un huevo frito y obtendrás un clásico chivito. Es uno de los sándwiches más famosos de Sudamérica. Emblema y orgullo del Uruguay. Se sirve con papas fritas.

1611

En una operación que repitió en 1617, Hernandarias transporta y libera en la isla del Vizcaíno, actual departamento de Río Negro, 50 vacas y algunos toros desde la provincia de Santa Fe. Dicho rodeo se reprodujo rápidamente, dando origen a la ganadería en Uruguay.

1781

El español Manuel Melián instala el primer saladero a orillas del río San Salvador, en Soriano. Abastecía a las unidades de la Armada Española que operaban en la región, en particular a la flota que controlaba el Atlántico Sur y las Islas Malvinas.

1863

Se instala en Fray Bentos la *Liebig Extract of Meat Company* para producir extracto de carne, usando una técnica patentada por el pionero químico alemán Justus von Liebig. Esta planta luego será adquirida por el Frigorífico Anglo para producir *corned beef*.

tem de los uruguayos y, en calidad de tal, lo han adorado y llevado por el mundo en ferias internacionales y exposiciones universales.

EL APORTE INMIGRANTE

Hacia el último tercio del siglo XIX y hasta mediados del siglo XX comenzaron a llegar migrantes a Uruguay, principalmente desde España e Italia, pero también de Inglaterra, Alemania, Francia, Polonia, Turquía, Grecia, de todo Medio Oriente, judíos askenazíes y sefaradíes, así como armenios. A los pucheros, las torrejas, el arroz con leche, la tortilla, las albóndigas, los almíbares, las ambrosías y los escabeches provenientes de la cocina ibérica con notable influencia mozárabe, se sumaron muchas elaboraciones del repertorio italiano. Adaptándose a los ingredientes que conseguían en este territorio de acogida, los *tanos* trajeron sus pastas —ravioles, ñoquis, tallarines, moñitas, canelones y mostacholes— y aquí se les dio un giro local con el agregado de ingentes cantidades de salsa y de carne.

Sin embargo, el plato de origen italiano que desarrolló la carrera más rutilante fue la milanesa. Para algunos de nuestros connacionales, es un plato que se come tres veces por semana, por no decir todos los días.

Los uruguayos también acogieron con entusiasmo la pizza y el *faíná*. A este último lo difundieron vendedores ambulantes por las calles de Montevideo. La pizza se volvió cuadrada, adecuándose a la pala de los panaderos, que fueron los primeros que la comenzaron a elaborar para el público. Más tarde, ambos se elaborarían en un mismo local, en las pizzerías, donde nacería el binomio «a caballo». Un encuentro imposible en Italia, porque en las pizzerías italianas no se elabora *faíná* y porque no se concibe la idea de comerlos juntos.

Otros platos emblemáticos del comer público surgidos en el contexto de abundancia de mediados del siglo XX son los sándwiches y el chivito. Ambos comparten la lógica

de la yuxtaposición de ingredientes, que tanto agrada a los uruguayos. Si bien la sandwichería con pan de molde proviene de la tradición inglesa, y fue refinada luego por los italianos, los uruguayos la desarrollaron y se la apropiaron. En particular existe un fuerte vínculo emocional con esos que toman el nombre de las gloriosas gestas deportivas del Uruguay feliz: los olímpicos.

El chivito, emparentado con el *panino* italiano, el bocadillo español y la hamburguesa estadounidense, es otro símbolo mitificado de la comida uruguaya. También acepta con alegría toda clase de agregados: al infaltable lomito se le suman queso, jamón, panceta, huevo, tomate, aceitunas, hongos, *pickles*, morrones, salsas... Esta es una especialidad típicamente nacional, pero también exclusiva del ámbito público. A diferencia de las milanesas, que para casi todas las personas la mejor siempre es «la de la vieja», los chivitos más recordados son los de determinados establecimientos especializados en la elaboración de este suculento sándwich de carne que pronto cumplirá 80 años.

ALGO NUEVO SE COCINA EN URUGUAY

A diferencia de México o Perú, nuestra experiencia colonial fue muy breve. El virreinato del Río de la Plata no llegó a durar 40 años. La ausencia de nobleza y alto clero hizo que no estuvieran las condiciones dadas para desplegar una alta cocina. Pero tampoco se desarrolló una importante cocina popular. En contraste con el resto del continente, no habitan nuestro país comunidades campesinas que aporten la diversidad de cultivos y tradiciones culinarias que se encuentran en otros lados. Estas condiciones históricas explican en buena medida que la cocina uruguaya sea relativamente simple y homogénea.

En los últimos años, a influjos de la globalización, el turismo y la *gourmetización*, se formó un entramado integrado por coci-

1898

Se publica *El consultor culinario*, del chef Pascal, quien fuera el cocinero del presidente de la república Julio Herrera y Obes, político colorado que ejerció su cargo entre 1890 y 1894.

1944

El 31 de diciembre en El Mejillón Bar de Punta del Este un turista argentino pidió carne de chivo y, como el restaurante no disponía del producto, se le ofreció al cliente una novedad: un sándwich de lomo, queso, jamón y aderezos. Así nació el chivito.

1985

Se inaugura en La Paloma el restaurante La Balconada. Allí, el matrimonio Marfetán-Curbelo comienza a procesar la renovación de la cocina uruguaya utilizando productos como el cordero de pasturas saladas, camarones y cangrejos sirí de la laguna de Rocha.



El 77 por ciento del territorio nacional es pradera o campo natural. Uruguay produce a cielo abierto una de las carnes más preciadas del mundo. Un manjar que es costumbre nacional desde la época del gaucho hasta hoy.

LA BEBIDA

Mate

Si bien al mate se lo suele conceptualizar como criollo y propio de los gauchos, es una bebida de origen indígena. Los efectos estimulantes de la yerba mate eran bien conocidos por los guaraníes precolombinos. Considerada un regalo de los dioses, el uso de la yerba era prerrogativa de los chamanes y su consumo circunscrito al ritual. Cuando la Compañía de Jesús instaló sus misiones en el corazón de Sudamérica a principios del siglo XVII encontraron en el mate un poderoso aliado para imponer su poder y organizar la sociedad misionera. En una hábil maniobra, los padres jesuitas promovieron la generalización del consumo del mate para obtener un doble beneficio: degradar el poder de los chamanes y granjearse el apoyo popular. En una sola jugada eliminaron a la competencia espiritual y conquistaron lo que más les interesaba de los indígenas: sus almas.

La científicamente denominada *Ilex paraguariensis* crecía en las umbrías de la selva profunda, por lo que su cosecha era una aventura peligrosa. Gracias a sus avanzados conocimientos botánicos, los padres jesuitas la aclimataron en tierras más favorables. Con el tiempo, las misiones desarrollaron enormes plantaciones de yerba, que gestionaron como verdaderos emprendimientos agroindustriales. El consumo de yerba, conocida como té paraguayo, té de mate o simplemente té de los jesuitas, era generalizado en varias ciudades coloniales como Montevideo, Buenos Aires, Quito, Lima y hasta México. La producción y exportación de yerba mate se convirtió así en uno de los principales motores económicos de las misiones.

Aunque ahora es cada vez más popular y ha ganado nuevos espacios, el mate no siempre fue bien visto. En el entorno del 1900, el discurso higienista buscó por medio de médicos y otros facultativos desestimular su consumo. Una crónica de 1895 lo describía como una peligrosa jeringa «que ha inyectado tantos microbios, vírgulas y vibriones en el

organismo criollo». Sin ir más lejos, estos temores se renovaron en el contexto de la epidemia de COVID-19.

Una revisión de las fuentes literarias pone en entredicho dos extendidas creencias muy uruguayas. La primera involucra nada menos que a nuestro prócer José Gervasio y a su asistente, Ansina. En el recetario *Cocina ecléctica* (1890), de la escritora Juana Manuela Gorriti, se encuentra una referencia al mate en la que se dice: «Hablando de esto a un viejo gaucho, vecino de mi Estancia: —¡Claro! —respondió. Si es la cebadura de Artigas. Diz que este caudillo nunca tomó mate sino cebado por sus mismas manos». La otra refiere a que el mate de todo buen gaucho es amargo. En *Los tres gauchos orientales* (1872), obra esencial del criollismo, los personajes discuten sobre el mate, y se resuelve en estos versos: «No soy gaucho resongón como usted guste aparcerero, pero pa elejir prefiero, al amargo, el con terrón». Queda claro que algunos gauchos históricos gustaban también del mate dulce.





Verdaderos altares sagrados de nuestra gastronomía, los parrilleros aportan más identidad que la bandera nacional. Carnes y achuras asadas con leña –y no con carbón– constituyen el punto más alto de nuestras preferencias culinarias.

neros, productores de alimentos, operadores turísticos, escuelas de cocina (hay actualmente unos cinco mil estudiantes), críticos gastronómicos y audaces comensales que está creando, interpretando y estableciendo una nueva cocina. Este movimiento no organizado, pero que aglutina ciertos principios culinarios y discursivos, está fomentando la

incorporación de muchos productos locales. Elaboraciones que combinan y utilizan frutos nativos como el arazá, el guayabo, el butiá y la pitanga, el camarón y el cangrejo sirí de las lagunas de Rocha, o ingredientes silvestres como hongos, salicornia o algas, y que permiten diversificar, enriquecer y renovar la gastronomía uruguaya.

EL INGREDIENTE

Carne

Muchos uruguayos sienten que si no han comido con carne, no han comido de verdad. La carne es el ingrediente principal de la cocina uruguaya. Su centralidad es tan grande que condiciona el sentido de la saciedad.

Este fenómeno hunde sus raíces en tres siglos de historia ganadera, una actividad que ha estructurado económica, social y simbólicamente la identidad del país. Las numerosas crónicas que han dejado militares, viajeros, comerciantes y naturalistas que recorrieron la Banda Oriental desde fines del siglo XVIII hasta finales del XIX dejan constancia de que la carne vacuna fue un alimento abundante y accesible a todo el mundo. Durante todo ese período, el cuero, el sebo y las astas del vacuno tenían su valor, pero la carne no. Si bien a fines del siglo XVIII se instalaron saladeros que abastecían de carne en forma de tasajo a Cuba y Brasil para alimentar a los esclavos, en la zona rural los gauchos y otros habitantes, cuando tenían hambre, mataban un animal para comer solo algunas partes —por lo general la lengua, el costillar o la rabadilla—, dejando el resto para los perros y las alimañas.

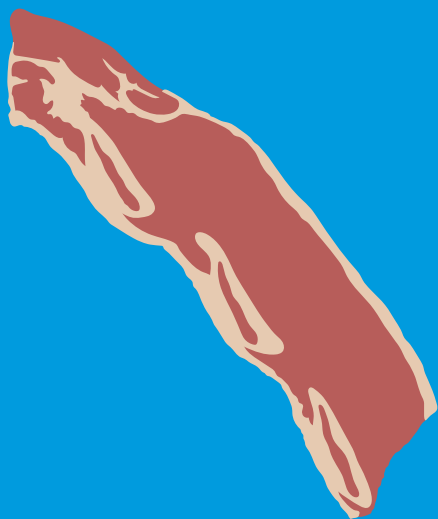
Hacia la década de 1870, el ingeniero francés Charles Tellier, junto con técnicos argentinos y los uruguayos Francisco Lecocq y Federico Nin Reyes, desarrolló el primer barco frigorífico capaz de transportar carne congelada desde el Río de la Plata a Europa. Ese invento revolucionó la industria y causó la persecución y desaparición de un sujeto histórico que el antropólogo Daniel Vidart llamó el parásito humano de la vaca: el gaucho.

En las primeras décadas del siglo XX se instalaron varios frigoríficos en nuestro país que dieron empleo tanto a los emigrados rurales del Uruguay como a los que llegaban en los barcos desde el Viejo Mundo. El Frigorífico Anglo, con su *corned beef*, fue en su momento la mayor planta procesadora de carne del mundo. Solo en el año 1943, 16 millones de latas de esta carne pronta para comer partieron desde

Fray Bentos hacia Europa, para alimentar a los soldados que luchaban en las trincheras del bando de los aliados.

Los frigoríficos no solo modelaron la vida social, sino que también afirmaron la importancia de la carne en la alimentación de los uruguayos. Era usual que los frigoríficos, en los que muchas veces trabajaba todo un barrio o un pueblo, entregaran a sus empleados dos kilos de carne diario. En algunos hogares, dos o más miembros de la familia trabajaban allí, por lo que el cuantioso excedente de carne terminaba en casas de vecinos o familiares.

La carne es el producto de exportación por excelencia de las praderas uruguayas y goza de gran prestigio y valor comercial en el mundo. El sistema de pastizales en el que está ubicado nuestro país permite una ganadería sana, a cielo abierto y amigable con el medio. Además, en los últimos años se desarrolló un sistema de trazabilidad total del ganado que ofrece al consumidor local y mundial unas garantías que ningún otro país puede dar.



LA RECETA

Matambre a la leche

Falda blanca, malaya, sobrebarriga, suadero, tiene muchos nombres en los países de habla hispana, pero aquí conocemos como *matambre* a la carne que recubre las costillas de la vaca. Se lo puede preparar a la parrilla, a la pizza o hervido, pero a la leche es la receta preferida de muchos uruguayos.



1. Limpiar el matambre, retirar excesos de grasa y trocearlo.
2. Ponerlo a marinar durante 12 o más horas en una mezcla de leche, sal y condimentos.
3. Al día siguiente, colocarlo en una fuente de horno.
4. Agregar la leche de la marinada sobre el matambre hasta que quede cubierto.
5. Poner en el horno a 180° y cocinar hasta que el matambre quede blando, agregando leche de modo que no se seque.
6. Cuando esté tierno, retirar el matambre del horno, batir los huevos enteros junto con el queso rallado y agregárselos por encima.
7. Volverlo al horno hasta gratinar.
8. Servir acompañado de puré de papas.

Ingredientes (4 porciones)

1,5 kg de matambre
4 huevos
150 gramos de queso rallado
1 litro de leche
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta
Orégano
Tomillo

SOPA DE LETRAS

Manjares de la tierra

—¡Pero comerá comida criolla, amigo don Máximo!

Esto me conmovió. Siempre he odiado el asado revolcado, comido con los dedos y si fuera a un paseo campestre, que es la última transformación de la Inquisición, me sucedería como a un amigo, que no habituado a limpiarse la boca con la manga de la camisa, llevó servilleta y le tiraron con trozos de pulpa al compás de pericones y cielitos. (...)

Aquello era espléndido. La familia me esperaba en la puerta y poco faltó para que me llevaran en andas. Parecía que todas las flores del patio habían resuelto celebrar un concurso y disputar quien arrojaba más aromas. La mesa cubierta con su blanco mantel semejaba un cisne refugiado en un bosque y por orquesta teníamos al jilguero cantor y un loro que repiqueteaba la *marianina*.

—Va usted a comer con pobres, exclamó misia Dorotea.

—Pero, señora... dije yo.

—Salustiano tiene la culpa. Ud. acostumbrado a los hoteles del centro.

—¡Pero, señora! ...

—Aquí no encontrará usted, salsas francesas, ni engrudos italianos, ni picantes ingleses, ni cosas podridas de los alemanes, sino comida criolla, sana, a lo que te criastes, como Dios manda.

—Pero señora...

—No tendrá usted que tomar bicarbonato

(...)

—Bueno, a la mesa, gritó don Salustiano.

Hacia rato que había sentido el olor peculiar del asado de costillas a la parrilla y no tardó en aparecer acostado en una fuente de loza ribeteada de grandes rosas (...). Esto había que comerlo con pan criollo. ¿Traerían también chicharrones? No. Vino en seguida un loco con charque dulce. (...) El loco voló y trajeron el gran plato nacional, la monumental carbonada con duraznos, peras y choclos. (...)

—*Don Máximo, un poco de humita en chala*, gritó Misia Dorotea.

Entonces estallé.

—*Señora, yo no puedo comer humita, sino en mangas de camisa...*

—*Pero hombre, si hace rato que se lo iba proponer*, exclamo don Salustiano, quien con disimulo se venía aflojando la pretina (...)

La humita estaba admirablemente hecha. Yo buscaba algo que se pareciera a *Sauterne*, a *Iquem*, a *Pommard*, a *Chambertin*, a *Pontet Canet*, a *Chianti*, pero no había sino el agua del aljibe en un botellón de barro y un priorato, industria nacional, hecho con tajadas de carne de yegua y trozos de merino de alguna casa mortuoria. (...) Allí había que comer de todo y no había escapatoria.

Cayeron también los pastelitos fritos, preparados por Misia Dorotea (...).

Luego entramos francamente al período de los postres. Gran fuente de orejones, torrijas en almíbar y priorato, arroz con leche y canela, natillas con cascaritas de limón y un budín (...)

Máximo Torres fue uno de los seudónimos que usaba el periodista y cronista de costumbres Carlos María Maeso (1855-1912). Esta crónica aparece en el libro *Divagando* (1890) donde el autor describe cuadros de costumbres populares con una visión crítica y cargada de sarcasmo.

SEGUNDA PARTE

HONGOS SILVESTRES COMESTIBLES EN URUGUAY: LOS NUEVOS HALLAZGOS

El reino Fungi sigue siendo uno de los reinos menos conocidos y estudiados de la Tierra, también el más complejo y misterioso. Según el informe *State of the World's Fungi*, de 2018, en la actualidad se clasifican 2000 especies cada año. Solo en 2017 se descubrieron 2189 y se estima que habitan en el planeta más de cinco millones.

Alejandro Sequeira.* Hace relativamente poco tiempo que la ciencia otorgó a los hongos una identidad independiente y estableció una frontera que los separa de animales, plantas y otros reinos.¹ De hecho, en la década de 1950 aún eran considerados por la mayoría de los científicos plantas sin clorofila.

Los hongos son heterótrofos, al igual que los animales, pero, a diferencia de estos, se alimentan mediante digestión externa, liberando enzimas que degradan el alimento y que luego absorben a través de las paredes de sus células.

Existen micromicetos y macromicetos. Al primer grupo pertenecen las levaduras, hongos unicelulares que han sido domesticados por los seres humanos como agentes biológicos capaces de fermentar una gran diversidad de alimentos. Sin levaduras no habría pan, cerveza, vino, tampoco chocolate, ya que para elaborar este alimento se necesita que las levaduras y ciertas bacterias fermenten la pulpa de los granos de cacao.

Al segundo grupo pertenecen los llamados hongos superiores, grupo que incluye a los hongos más populares de la funga: los hongos formadores de setas.

1. En 1969, el ecólogo y botánico estadounidense Robert H. Whittaker propuso una clasificación de los seres vivos basada en cinco reinos: Monera (procariontes), Protista (protistas), Fungi (hongos), Plantae (plantas) y Animalia (animales).

* Investigador y divulgador científico, es autor de varias publicaciones dedicadas a la funga de Uruguay y la región.



Micelio (cordones) en el mantillo de un monte.

DE SETAS Y MICELIOS

El cuerpo de los hongos superiores se denomina micelio y está constituido por un entramado de células filamentosas microscópicas llamadas hifas, que solo son visibles cuando se agregan y forman una matriz algodonosa en el sustrato.

En el Cono Sur, y especialmente en el Río de la Plata, se utiliza la palabra *hongo* para denominar tanto las estructuras reproductivas (fructificaciones o esporomas) como los micelios (cuerpo vegetativo). Las setas, por ejemplo, son esporomas con sombrero y pie que pueden verse a simple vista. Su misión, como la de todos los esporomas, es formar y dispersar esporas a partir de las cuales crecerán nuevos micelios. Las setas son, por lo tanto, solo una parte del hongo, la punta del iceberg, fructifica-

ciones análogas a los frutos de las plantas, pero que forman esporas en lugar de semillas y que solo permanecen durante la etapa de reproducción. Cada especie forma un tipo particular de esporoma: algunos son grandes y globosos como los de las esponjas de campo (*Calvatia cyathiformis*); semejantes a un coral, como las ramarias (*Ramaria* spp.); con forma de repisa o estante, como los ganodermas (*Ganoderma* spp.) y el hongo pollo (*Laetiporus* spp.); con aspecto de falo (*Phallus* spp.) o incluso semejantes a una oreja, como las auricularias (*Auricularia* spp.). Las especies formadoras de setas son, sin duda, las más populares y de todas ellas probablemente la más conocida sea *Amanita muscaria*, la seta de sombrero rojo y escamas blancas cuya imagen, a pesar de ser una especie tóxica alucinógena, acompaña un sinnúmero de cuentos infantiles y que muchas personas identifican como el «honguito de Mario Bros». También forman setas los champiñones, los boletos, los deliciosos y los hongos ostra.

Un hongo puede crecer de forma indefinida mientras tenga las condiciones adecuadas para su desarrollo. Se conocen micelios gigantes que cubren varias hectáreas de terreno, como, por ejemplo, la *Armillaria gallica*, que habita en un bosque de Estados Unidos, cubre un área de aproximadamente 36 hectáreas, pesa 100 toneladas y tiene al menos 1500 años de edad. La escritora estadounidense Anna Lowenhaupt comenta en *Los hongos del fin del mundo* sobre el crecimiento particular de estos: «[...] los hongos siguen creciendo y cambiando de forma durante toda su vida; de hecho, son famosos por cambiar de forma en relación con sus encuentros y entornos. Muchos de ellos son “potencialmente inmortales”, lo que significa que mueren por enfermedades, lesiones o por falta de recursos, pero no por envejecimiento».²

ALIMENTO Y MEDICINA

Durante al menos 3500 años, los seres humanos hemos recolectado hongos para usarlos como medicina, alimento y como yesca para encender fuego. En la actualidad, se conocen unas 316 especies comestibles en el mundo, muchas de las cuales se han domesticado y se cultivan en diversos países. Las especies comestibles de mayor reputación gastronómica —y, por ende, más costosas— son aquellas que



Ejemplares de *Armillaria mellea* encontrados en el parque Capurro.

no se han podido domesticar y que solo se consiguen por recolección.

En Uruguay, los hongos más recolectados y consumidos son el delicioso (*Lactarius deliciosus*) y el hongo de eucalipto (*Gymnopilus junonius*). Ambas son especies exóticas introducidas con las especies vegetales afines. El delicioso, conocido como nískalo en otros países, es una de las especies típicas de otoño y es común encontrarlo a la venta en la ruta Interbalnearia Gral. Líber Seregni, en especial en la zona del balneario San Luis, en Canelones.

El hongo de eucalipto crece formando grandes racimos en la base de los eucaliptos (a veces, en pinos). Solo es comestible luego de cocinarlo en varios baños de agua hirviendo, desechando el agua cada vez. Los sombreros son grandes y pueden superar los 20 centímetros de diámetro. Si bien en la mayoría de las guías del mundo figura como tóxico alucinógeno, en Uruguay se prepara principalmente en escabeche y se consumen toneladas por año. Según las especialistas Mayra Mayea y Miriam Calderón, en 2015, en el departamento de Paysandú, se recolectaron 37.500 kilos de hongos de eucalipto en la zona de la ruta 90. De hecho, nuestro país es el único en el mundo en donde se consume a dicha escala y durante todo el año. Esto le ha dado al hongo de eucalipto un valor identitario importante a tal punto que en el sur de Brasil se refieren a este gimnopilo como «cogumelo uruguayo».

De acuerdo al antropólogo uruguayo Inti Clavijo, los uruguayos llevan más de cien

2. A. Lowenhaupt Tsing. *Los hongos del fin del mundo. Sobre la posibilidad de vida en las ruinas capitalistas* (Primera edición). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Caja Negra, 2023, p. 85.



Seta de porcino criollo avistada en 2020 al pie de un roble del parque Roosevelt.

años recolectando hongos silvestres, y acota: «Gracias al interés por los hongos en los últimos años hoy se conocen más de 40 especies de hongos comestibles. También forman parte de la funga del país unas pocas especies que pueden ser tóxicas si se consumen, pero ninguna de estas intoxica si se huele o toca. Si deseamos recolectar hongos, es importante hacerlo de manera respetuosa con el medio ambiente, llevando solo las especies que conocemos y que podemos consumir o compartir. Las especies que no puedan identificarse y las que no sirven para comer deben dejarse en el lugar para asegurar su propagación».

LAS «NUEVAS» ESPECIES COMESTIBLES

El conocimiento de la funga en Uruguay ha crecido mucho en los últimos años debido a la intensa labor de divulgación científica realizada por expertos mediante guías, eventos, talleres y micosenderos, así como por el relevo llevado a cabo por apasionados *amateurs* que conforman un colectivo de observación e investigación que se comunica mediante espacios temáticos creados en las redes sociales (en Facebook: Hongos del Uruguay, Modohongo, Hongos de Rocha solo Identificación y Apreciación; y en Instagram: Expandiendo el micelio, entre otros).

En 1980, el Dr. Rodolfo Tállice, pionero de la divulgación sobre hongos en Uruguay, escribió: «Lástima que no existan en estas latitudes, grandes bosques de castaños y encinas, los cuales favorecen la aparición de especies

más delicadas: las famosas “girolles”, las delicadas “morilles”, el exquisito “mousseron”, el conocido *Boletus edulis* (que no parece haberse aclimatado aún a la América del Sur), cuyo aroma y sabor han hecho de él la base de la reputada industria italiana de hongos secos».³

En 2020, se encontraron en el parque Roosevelt, Canelones, los primeros ejemplares de un boleto que no era el típico hongo panal (*Suillus* spp.) y que fueron estudiados e identificados mediante microscopía y análisis molecular como *porcini* (*Boletus edulis*). Fue así que la lista de hongos comestibles en Uruguay recibió al cep o porcino, uno de los hongos comestibles más codiciados por recolectores y cocineros. Aún se estudia cómo y cuándo este hongo se asilvestró en el país. Había algunas referencias anteriores, que, si bien no habían sido estudiadas, hoy queda claro que eran la misma especie, como, por ejemplo, el espécimen avistado por Rodrigo Curcio en la Barra de Maldonado, en 2017, y los hallados por Paula Pivel, en 2014. Según algunos registros fotográficos familiares, la fecha más antigua de recolección de *porcini* en el país hasta el momento se remonta al año 2004. Tállice hubiera aplaudido con emoción el hallazgo de estos suculentos y deliciosos boletos.

Hasta hoy, se han encontrado *B. edulis* en pinares de forestación (*Pinus elliottii* y *Pinus taeda*) y robledales. También en la citada edición de 1980, Tállice comenta que: «En alguno de nuestros viajes a Europa, al regreso trajimos desde Francia ejemplares de *Boletus edulis* (realmente delicioso) que —una vez aquí— sembramos en torno a un montecito de robles del parque Roosevelt y al pie de un par de robles de una chacra vecina. A pesar de nuestras esperanzas, el resultado fue nulo».⁴

En 2021, cuarenta y un años después de la publicación de la cuarta edición del libro del histórico divulgador, encontramos un porcino al pie de un roble en el parque Roosevelt. El avistamiento fue registrado por las cámaras de De La Raíz Films e incluido en el documental interactivo *Modo hongo*. Es probable que el porcino fuera el inoculado por Tállice décadas atrás. Se sabe que los micelios pueden demorar años en fructificar. Por ejemplo, los matsutake (*Tricholoma matsutake*) pueden brotar

3. R. V. Tállice y M. L. de Tállice. *Hongos comestibles de la América meridional* (Cuarta edición, revisada y ampliada). Montevideo: Poligraf, 1980, p. 19.

4. *Ibidem*, p. 34.



Hongo de eucalipto (*Gymnopilus junonius*) en un tocón de pino.



Boleto negro (*Phlebopus bruchii*) en el pasto de una vereda del barrio Malvín.

Fotografías: Alejandro Sequera

después de cuarenta o cincuenta años de crecimiento de los contorta (*Pinus contorta*), sus árboles asociados.

Hoy, los *B. edulis*, a los que hemos bautizado como «porcini criollos», fructifican durante el invierno (a veces extendiéndose hasta octubre) en abundancia en distintos puntos del país, en especial en pinares de la costa este (Maldonado y Rocha), aunque también son muy frecuentes en el balneario Iporá en Tacuarembó, sierras de Lavalleja y en ciertos pinares de Canelones o incluso en algunos parques en las inmediaciones del Cerro de Montevideo. Recolectores como los de Aitanú, los comercializan secos y laminados, en polvo, solos o combinados con otros hongos, hierbas aromáticas y sal. Durante una colecta no son escasas las setas de esta especie que superan el kilogramo de peso.

Otro boleto comestible que pudo ser identificado en Uruguay en 2023 es el boleto negro *Phlebopus bruchii*. Al igual que el porcino criollo este hongo puede desarrollar setas de gran tamaño y peso. Se diferencian de las del anterior por presentar un sombrero marrón oscuro, agamuzado al comienzo, con poros muy pequeños, un pie generalmente con base arrugada y por tener carne muy consistente que azulea al ser cortada. Si bien no es una especie que forme micorriza,⁵ puede tener afinidad por ciertas especies arbóreas: en Uruguay casi

siempre vive cerca de álamos y tilos. En Córdoba, Argentina, se le conoce como hongo del coco, ya que allí fructifica con frecuencia entre ejemplares de *Fagaria coco*. El boleto negro es muy rico. La consistencia de su carne permite cocciones prolongadas y su sabor umami es muy parecido a la carne curada o a la panceta. Este hongo fue usado por la cocinera uruguaya Laura Rosano para elaborar la primera cerveza con setas hecha en el país. Fructifica durante el verano, en ocasiones, extendiéndose hasta fines de abril.

Si los *porcini* y los boletos negros son las setas con poros comestibles más grandes que se pueden encontrar en el país, el titán (*Macrocybe titans*) es, junto con el hongo de eucalipto, el gigante de las setas con laminillas.⁶ La especie fue confirmada en 2021 mediante análisis molecular por el equipo del Proyecto Barcoding del Departamento de Biodiversidad y Genética del Instituto de Investigaciones Clemente Estable. *Macrocybe titans* es un hongo saprófito que forma esporomas de gran tamaño. En las regiones tropicales estas pueden superar el metro de diámetro de sombrero, pero en el Cono Sur es raro encontrar ejemplares con sombreros de más de 40 centímetros de diámetro. Tienen carne firme, compacta y con un olor agradable, algo afrutado. En Brasil, algunos fungicultores artesanales

5. *Micorriza* es una asociación simbiótica de tipo mutualista entre raíces (plantas) e hifas (hongos).

6. Las laminillas son estructuras fértiles provistas de células formadoras de esporas. Se ubican en la parte inferior de los sombreros de las setas.



Trufas verdaderas (*Tuber sp.*) encontradas en Conchillas y en Maldonado.



Colmenilla o morilla (*Morchella sp.*) encontrada en Punta del Este.

han logrado cultivarlo. En Uruguay fructifica de marzo a mayo en pastizales soleados, en ocasiones, al margen de calles y rutas.

Otro de los hallazgos relevantes fue el descubrimiento, en 2012, de trufas verdaderas (*Tuber sp.*) en los departamentos de Colonia y Maldonado. Al cierre de este artículo aún se está trabajando en la publicación de la primera cita e identificación. La asociación de estos hongos con los árboles de pecán ha despertado especial interés.

También en los últimos tres años se encontraron especies que enriquecen y aumentan la lista de hongos comestibles en Uruguay como las morchelas o colmenillas (*Morchella* spp.), shiitakes de monte (*Lentinula boryana*), orejones (*Helvella leucopus*), boletos pimienta (*Chalciporus piperatus*), suilos bovinos (*Suillus bovinus*), políporos de piedra (*Polyporus tuberaster*) y deliciosos pálidos o «brasileños» (*Lactarius quieticolor*).

En resumen, el estudio de los hongos silvestres comestibles en Uruguay ha revelado una gran diversidad de especies, algunas de las cuales son altamente valoradas en la gastronomía tanto local como internacional. Estos descubrimientos demuestran la importancia de preservar y entender la funga de Uruguay para futuras generaciones y fomentar una recolección responsable y sostenible de estos recursos naturales.

Bibliografía y webgrafía

- Clavijo, I. *Modo Hongo* [Material didáctico]. Muestra en Espacio Ciencia, Montevideo, 2023.
- Lowenhaupt Tsing, A. *Los hongos del fin del mundo. Sobre la posibilidad de vida en las ruinas capitalistas* (Primera edición). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Caja Negra, 2023.
- Mayea, M. y M. Calderón. «Recolección de hongos comestibles de las plantaciones de *Eucalyptus*», s/d. Disponible en http://www.pefc.com.uy/data/noticias/Recoleccion_de_Hongos_comestibles_de_las_plantaciones_de_eucalyptus.pdf
- Royal Botanic Gardens, Kew. «State of the World's Fungi», 2018. Disponible en <https://kew.iro.bl.uk/concern/reports/e30de436-455d-410e-8605-8c533a0398ce?locale=en>
- Tálice, R. V. y M. L. de Tálice. *Hongos comestibles de la América meridional* (Cuarta edición, revisada y ampliada). Montevideo: Poligraf, 1980.

PROTEGÉ TU NEGOCIO

En BSE contás con la cobertura más completa para toda tu actividad.



Por más información contactá a tu asesor de confianza,
ingresá en bse.com.uy, o comunicate por el 1998.

AgroBSE

Junto al agro, siempre.



ECONOMÍA CIRCULAR: UNA HERRAMIENTA DE AYUDA AL PLANETA

La economía circular es un concepto que ha ganado impulso y se ha convertido en un tema relevante en la agenda de sostenibilidad y desarrollo económico a nivel global.

Ana Gabrielli Lacosta.* La Fundación Ellen Mac Arthur, institución líder en el tema a nivel mundial, define la economía circular como «un marco de soluciones sistémicas que hace frente a desafíos globales como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, los residuos y la contaminación. Se basa en tres principios, todos impulsados por el diseño: eliminar los residuos y la contaminación, hacer circular los productos y materiales (en su valor más alto) y regenerar la naturaleza».

LAS ERRES VINIERON PARA QUEDARSE

En la economía circular se fomenta la reutilización, la reparación y el reciclaje, valorizando al máximo los productos y materiales. Se procura cerrar los ciclos de vida de los productos y así lograr que los materiales y recursos se mantengan en la economía el mayor tiempo posible, evitando pérdidas o su conversión en residuos.

El enfoque que se promueve a través de la economía circular alienta la reducción de la extracción de materias primas y la minimización de los residuos, logrando el eficiente uso de los recursos.

¿CÓMO POTENCIAR LAS ACCIONES DE ECONOMÍA CIRCULAR?

Las herramientas para lograrlo son el fomento de la innovación en el diseño de productos, la adopción de tecnologías limpias y la promoción de la colaboración entre diversos actores, como el sector privado, los gobiernos y los propios consumidores.

El objetivo central del fomento de la economía circular es lograr un sistema pro-

ductivo más sostenible desde el punto de vista ambiental y también económico, reduciendo la dependencia de los recursos naturales y disminuyendo los impactos negativos sobre el medioambiente. Esto contribuye directamente a reducir residuos, conservar los recursos naturales, disminuir las emisiones de gases de efecto invernadero y fomentar el uso de energías renovables y tecnologías limpias. Asimismo, también se presentan objetivos secundarios mediante las acciones de economía circular, que son impulsar la creación de empleo de calidad y el desarrollo de nuevas oportunidades de negocio, enfocadas en los objetivos, como ser las relacionadas con la gestión integral de recursos y la economía denominada «verde».

LA ECONOMÍA CIRCULAR DESDE EL SISTEMA PRODUCTIVO

Desde el punto de vista del sistema productivo, la economía circular implica cambios significativos en aspectos clave, como ser la forma en que se diseñan, producen y se prevé consuman los productos.

Diseño para la circularidad: Se busca diseñar productos teniendo en cuenta su ciclo de vida completo, desde la selección de materiales hasta la facilidad de desmontaje y reciclaje. Como objetivo se establece crear productos duraderos y reparables, y que al ser desmantelados al final de su vida útil se puedan recuperar los materiales y volver a usarse con el mínimo o incluso nulo desperdicio.

Uso eficiente de los recursos en el proceso productivo: Se busca minimizar el consumo de recursos naturales mediante la optimización de los procesos productivos, reduciendo desperdicios y reutilizando materiales. Este principio, asimismo, conduce al uso de tec-

*XXXXXXXXXX

nologías más eficientes, basadas en energías renovables, y a la implementación de prácticas de gestión de residuos enfocadas en la recuperación y el reciclaje.

Cooperación y colaboración: La colaboración entre los diferentes actores del sistema productivo —incluidos proveedores, prestadores de servicios, consumidores, actores del medio empresarial y gobiernos— es fundamental para promover el intercambio de conocimientos, la creación de redes y la colaboración en la gestión y recuperación de recursos.

Regeneración de la naturaleza: Se busca emplear prácticas que permitan que la naturaleza regenere los suelos, aumente la biodiversidad y devuelva materiales biológicos a la tierra. El objetivo es evitar la pérdida de estos materiales después de su uso y garantizar que la tierra utilizada para cultivarlos no se quede sin nutrientes.

LA ECONOMÍA CIRCULAR DESDE EL CONSUMIDOR

La economía circular también involucra a los consumidores en algunos aspectos clave que determinan la forma en que adquieren, utilizan y desechan productos.

Consumo responsable: Los consumidores deben adoptar prácticas de consumo responsable, esto implica elegir productos duraderos y de alta calidad en lugar de productos desechables. Esta práctica contribuye a prolongar la vida útil de cada componente y reduce la generación de residuos.

Reutilización y reparación: La práctica de optar por reutilizar productos o repararlos, en lugar de desecharlos, es clave en la economía circular. Entre las posibles acciones que se destacan están: comprar productos de segunda mano, participar en programas de intercambio o reparar productos averiados, prolongando su vida útil y así ayudar a reducir la necesidad de comprar nuevos productos o materiales.

Compartir y colaborar: Los modelos de economía colaborativa comparten recursos y productos entre consumidores, esto incluye compartir herramientas y espacios de trabajo, vehículos y hasta organizar eventos conjuntos. La economía colaborativa fomenta la utilización máxima de las capacidades y, en consecuencia, el uso más eficiente de los recursos.

Reciclaje o disposición final adecuada: El proceso de separar correctamente los materiales re-

ciclables para su disposición final y depositarlos en los sitios correspondientes potencia que los recursos ya utilizados puedan ser aprovechados por otras partes que el consumidor ni siquiera tiene conocimiento de su existencia o destino.

Consumo consciente: Los consumidores tienen el poder de tomar decisiones informadas y conscientes al comprar productos, considerando el impacto ambiental y social de su producción y disposición final (por ej.: elegir productos fabricados con materiales reciclados, productos con menor huella de carbono o productos de empresas comprometidas con la sostenibilidad).

La participación activa de los consumidores es fundamental para impulsar la transición hacia una economía circular. Al adoptar prácticas destinadas a conservar los recursos naturales y promover un sistema económico más sostenible, los consumidores desempeñan un papel crucial en este proceso.

EL DIAGRAMA DE LA MARIPOSA

El diagrama del sistema de economía circular, conocido como diagrama de mariposa (desarrollado por la Fundación Ellen MacArthur), ilustra visualmente la transición desde una economía lineal hacia una circular mostrando el flujo continuo de materiales en esta última. En dos alas ilustra, por un lado, *el ciclo técnico*, en el que los productos y materiales se mantienen en circulación a través de procesos como la reutilización, la reparación, la remanufactura y el reciclaje, y, por otro lado, *el ciclo biológico*, en el que los nutrientes de los materiales biodegradables se devuelven a la tierra para regenerar la naturaleza.

Flujo o ciclo técnico: Esta es el ala derecha de la mariposa y representa la economía técnica o tecnocíclica. Esta fase se refiere a los materiales técnicos y productos fabricados por el ser humano. En esta fase, los productos y materiales se diseñan para ser duraderos, reparables y reciclables, manteniéndolos en uso durante el mayor tiempo posible. Los enfoques como la remanufactura, el reciclaje y la reutilización están incluidos en esta fase.

Flujo biológico: Esta es el ala izquierda de la mariposa y representa los materiales biológicos, como plantas, animales y microorganismos. Este flujo biológico se basa en los principios de la naturaleza y es regenerativo. Los materiales biológicos pueden ser fácilmente reintegrados en la biosfera a través de procesos como el compostaje o la digestión anaeróbica,



Leyenda

y pueden volver a ser utilizados como nutrientes para la producción de alimentos, energía y otros productos.

En el centro de la mariposa, donde se unen las dos alas, se encuentra el núcleo circular, que representa los principios fundamentales de la economía circular que se aplican tanto en la fase biológica como en la técnica, a saber:

Diseño regenerativo: Los productos se diseñan considerando su ciclo de vida completo, con énfasis en la durabilidad, la reparabilidad y el uso de materiales seguros y reciclables.

Gestión de materiales: Se promueve la recuperación y el reciclaje de materiales al final de su vida útil, evitando su eliminación en vertederos y su incineración.

Energías renovables: Se fomenta el uso de fuentes de energía renovable en los procesos de producción y consumo, reduciendo así las emisiones de gases de efecto invernadero.

Colaboración: Se busca la colaboración entre diferentes actores, como empresas, gobiernos

y la sociedad civil, para impulsar la transición hacia la economía circular de manera conjunta.

El diagrama de la mariposa de la economía circular enfatiza la necesidad de moverse hacia una economía en la que tanto los materiales biológicos como los materiales técnicos se mantengan en ciclos de uso continuo, evitando la generación de residuos y minimizando la extracción de recursos naturales. Representa la visión de la Fundación Ellen MacArthur de una economía que opera en armonía con los principios y procesos de la naturaleza, al tiempo que crea valor económico.

Webgrafía

Ellen MacArthur Foundation. «El diagrama de la mariposa: visualizando la economía circular», s/d. Disponible en <https://ellenmacarthurfoundation.org/es/el-diagrama-de-la-mariposa>

Ellen MacArthur Foundation. «Encontrar un lenguaje común: el glosario de la economía circular», s/d. Disponible en <https://ellenmacarthurfoundation.org/es/temas/presentacion-economia-circular/glosario>



Fotografias: Jonathan Kemper

ALIMENTOS ORGÁNICOS Y SALUD

En los últimos 20 años los productos orgánicos han experimentado un fuerte crecimiento a nivel mundial. Empujados por la intensa demanda de un sector también creciente de consumidores preocupados tanto por su propia salud como por el futuro del planeta, los productores que apuestan a una agricultura sustentable han aumentado notoriamente las superficies destinadas al cultivo ecológico.

Andrés Loschiavo.* Según los datos publicados en 2023 por el Instituto de Investigación de Agricultura Ecológica (FiBL) e IFOAM - Organics International, a finales de 2021 fueron algo más de 76,4 millones de hectáreas las que se gestionaron de forma ecológica a nivel mundial. Este dato marca un crecimiento del área ecocultivada de 1,7 %, lo que representan 1,3 millones de hectáreas más que en 2020. Australia tuvo la mayor superficie de agricultura ecológica (35,7 millones de hectáreas), seguida por Argentina (4,1 millones) y por Francia (2,8 millones). Así las cosas, en 2021, el 1,6 % de las tierras agrícolas de todo el mundo eran trabajadas de manera ecológica. La superficie de agricultura orgánica aumentó en África, Asia, Europa y Oceanía, y disminuyó en América.

En la región, Argentina, Uruguay y Brasil se destacan en la utilización de estos métodos de producción agrícola, y, de los tres países, es el nuestro el que tiene mayor porcentaje de tierras con explotación orgánica (15,3 %). Ocupando el octavo lugar mundial, es el país latinoamericano mejor posicionado en esta categoría.

Los principales productos orgánicos en Uruguay según el volumen de producción son: la carne vacuna, la miel, las frutas y hortalizas, los cereales, los oleaginosos, las hierbas aromáticas y medicinales, los vinos, la leche y sus derivados y las conservas. La producción orgánica certificada involucra a unos 750 productores.

Tomando en cuenta la información de la producción orgánica certificada del comercio internacional, las ventas mundiales de alimentos y bebidas orgánicas, en 2021, alcanzaron los 130.860 millones de dólares.

* Periodista especializado en temas de alimentación y agroecología.

¿QUÉ ES LA AGRICULTURA ORGÁNICA?

Básicamente es la agricultura que prescinde del uso de productos químicos —pesticidas, plaguicidas o fertilizantes— elaborados de forma sintética.

Si bien los avances tecnológicos en el campo de la agronomía han contribuido a la obtención de mayores rendimientos por hectárea trabajada, la intensificación de la agricultura —conocida como la revolución verde—, además de fuertes ganancias para el sector agroindustrial, también ha traído resultados negativos. Esto incluye la calidad de los alimentos producidos, que muchas veces están contaminados por pesticidas y fertilizantes que contienen metales pesados, así como el marcado deterioro medioambiental derivado de la explotación desmedida de los recursos naturales como el suelo y el agua.

El surgimiento de la agroecología, entonces, es una respuesta que intenta cambiar el paradigma agroindustrial intensivo por un proceso de recuperación de las técnicas agronómicas utilizadas ancestralmente por los campesinos indígenas (principalmente latinoamericanos). La agroecología se basa en la identificación de la producción agrícola como un ecosistema y debe buscar la sustentabilidad ambiental de los cultivos, pero también la económica, social y cultural de los entornos donde se realizan.

La base o noción agroecológica permite avanzar en la sustentabilidad de los agroecosistemas. Entre los diversos enfoques productivos se mencionan la agricultura ecológica u orgánica, la agricultura biodinámica, la permacultura, los sistemas agroforestales, los sistemas agrícola-ganaderos integrados, las rotaciones, los cultivos de cobertura y los policultivos.

La principal etiqueta ecológica actual quizás sea la Euro-hoja: el reglamento de la Unión Europea (UE) que establece normas so-

bre la producción agrícola y ganadera orgánica y cómo etiquetarla. Desde 2010 es la única etiqueta oficial dentro de la UE y se basa en los siguientes principios: a) se prohíbe el uso de los transgénicos (pero se tolera un umbral fortuito de hasta el 0,9 %); b) la alimentación animal debe alcanzar una certificación orgánica del 95 %; c) los productos procesados deben contener un 95 % de ingredientes de agricultura ecológica; d) en las explotaciones están prohibidos los tratamientos hormonales y se limita el uso de antibióticos; e) se autoriza la coexistencia de producción ecológica y no ecológica: se deberá mantener una distancia de 10 metros entre ambos tipos de cultivos, y f) se autoriza el uso de invernaderos climatizados.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Aunque los alimentos orgánicos no llegan a estar completamente libres de contaminación por pesticidas, todos los análisis coinciden en que contienen una cantidad muy inferior a los alimentos producidos de forma convencional. Según un estudio publicado en 2014 en el *British Journal of Nutrition*, los productos orgánicos contendrían un 75 % menos rastros de pesticidas que los alimentos provenientes de la agroindustria. Los pesticidas están asocia-

dos a un gran número de enfermedades como las leucemias, los tumores cerebrales, los cánceres dependientes de hormonas, el cáncer de pulmón y los melanomas. Además, muchos estudios los vinculan al riesgo de desarrollar la enfermedad de Parkinson. También se los responsabiliza de incrementar la prevalencia de enfermedades como el Alzheimer y el Charcot, así como de otros trastornos cognitivos y ansiosodepresivos.

Los alimentos orgánicos también reducen la contaminación de ciertos metales pesados, como el cadmio, fundamentalmente ligada al uso de fertilizantes fosfatados, que están prohibidos en la agricultura ecológica. La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer relaciona el cadmio con aquellos cánceres que afectan a las vías respiratorias; en particular, el de pulmón. También se sospecha que es un elemento mutagénico y tóxico para la reproducción.

La alimentación orgánica, incluso, juega un papel preventivo de muchas enfermedades. En un estudio realizado a 60.000 personas durante tres años en Francia (BioNutriNet) se han demostrado los beneficios de una dieta orgánica para evitar los riesgos de sobrepeso, obesidad y diabetes. Esto podría explicarse por

3,7 MILLONES DE PRODUCTORES



En 2021 se registraron 3,7 millones de productores ecológicos en todo el mundo, lo que supone un aumento del 4,9 % respecto a 2020. India, con 1,6 millones, siguió siendo el país con más productores ecológicos. La mayoría de los pequeños productores están certificados en grupos basados en un sistema de control interno.

Asimismo, con 51.000 millones de dólares, Estados Unidos siguió siendo el primer mercado mundial, seguido de Alemania (16.700 millones) y Francia (13.300 millones). Los consumidores suizos fueron los que más gastaron en alimentos ecológicos (455 dólares per cápita de media), y Dinamarca siguió teniendo la mayor cuota de mercado ecológico, con el 13 % de su mercado total de alimentos.



el hecho de que ciertos plaguicidas químicos sean disruptores endocrinos vinculados con un incremento en el riesgo de obesidad y diabetes.

Por último, los autores de un estudio publicado en la revista *Environment International* en 2022 asociaron a los alimentos orgánicos con una reducción significativa del estrés oxidativo, fenómeno implicado en muchas patologías crónicas (enfermedades neurodegenerativas, ciertos tipos de cáncer, diabetes).

MÁS VITAMINAS, ANTIOXIDANTES Y OMEGA 3

Según varias publicaciones especializadas, las frutas y hortalizas provenientes de la agricultura ecológica tienen un contenido de antioxidantes de entre un 20 % y un 70 % superior a las producidas por la agricultura convencional. Esto se explica a partir del hecho de que una fruta o verdura sin tratar químicamente tendrá que defenderse de las agresiones externas (sequía, ataques de parásitos, entre otros) de forma natural y, en ese proceso de adaptación, producirá más moléculas de defensa, en particular polifenoles, que forman parte de la familia de los antioxidantes. Los antioxidantes son moléculas esenciales para nuestra salud, que ayudan a proteger nuestras células y desarrollan un importante papel en la prevención de cánceres y enfermedades degenerativas o cardiovasculares.

En tal sentido, los resultados de un estudio internacional liderado por la Universidad de Newcastle (Reino Unido) son muy claros. Se ha descubierto que una dieta de alimentos orgánicos puede proporcionar antioxidantes equivalentes a una o dos porciones adicionales de frutas y verduras por día. «Este estudio demuestra que elegir alimentos producidos de acuerdo a estándares orgánicos puede dar lugar a un aumento de la ingesta de antioxidantes nutricionalmente deseables y la reducción de la exposición a metales pesados tóxicos», dijo el profesor Carlo Leifert, quien dirigió el estudio. «El debate de orgánicos vs. no orgánicos ha estado sonando desde hace décadas, pero la evidencia de este estudio es abrumadora: la comida orgánica es alta en antioxidantes y baja en metales tóxicos y pesticidas», dijo el científico. Otros estudios muestran también un mayor contenido de vitaminas y minerales en las plantas orgánicas.

Los omega 3 son ácidos grasos extremadamente beneficiosos para nuestra salud, y actualmente no los ingerimos en cantidades suficientes, llegando apenas al 30 % de la cantidad recomendada. Está demostrado que la carne orgánica —la que proviene de animales alimentados con pasto o heno en lugar de harina de soja— contiene un 22 % más de omega 3. Por otra parte, la leche producida de



manera orgánica contendría hasta un 56 % más de omega 3.

No cabe duda de que el consumo de productos orgánicos tiene muchos beneficios: son más saludables, no están modificados genéticamente, no contienen antibióticos, su producción es respetuosa con el medioambiente y son más sabrosos. Pero su consumo no garantiza nada si no forma parte de una dieta general sana y equilibrada. La dimensión ecológica está lejos de ser el único criterio a tener en cuenta para alcanzar una vida mejor, amigable con el medioambiente. Pero es un primer paso importante.

Bibliografía y webgrafía

Centre Léon Bérard. «Cadmium et ses composés». Disponible en <https://www.cancer-environnement.fr/411-Cadmium-et-ses-composes.ce.aspx>

Kesse-Guyot, E. y P. Pointereau. *Résultats du projet BioNutriNet : impacts d'un régime bio sur la santé et l'environnement*. Solagro, 2019.

Konstantinou, C., S. Gaengler, S. Oikonomou, T. Delplancke, P. Charisiadis y K. C. Makris. «Use of metabolomics in refining the effect of an organic food intervention on biomarkers of exposure to pesticides and biomarkers of oxidative damage

in primary school children in Cyprus: A cluster-randomized cross-over trial». *Environment International*, vol. 158, 2022, 107008.

Organic World. «The World of Organic Agriculture 2023». Disponible en <https://www.organic-world.net/yearbook/yearbook-2023.html>

Średnicka-Tober, D., M. Barański, C. Seal, R. Sanderson, C. Benbrook, H. Steinshamn, J. Gromadzka-Ostrowska, E. Rembiałkowska, K. Skwarło-Sońta, M. Eyre, G. Cozzi, M. Krogh Larsen, T. Jordon, U. Niggli, T. Sakowski, P. C. Calder, G. C. Burdge, S. Sotiraki, A. Stefanakis, H. Yolcu, S. Stergiadis, E. Chatzidimitriou, G. Butler, G. Stewart y C. Leifert. «Composition Differences between Organic and Conventional Meat: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis». *British Journal of Nutrition*, vol. 115, n.º 6, pp. 994-1011. 2016.

SEGURIDAD PARA TU FUTURO

Ahorros para vos y para los que más querés.

✓ AHORRO + VIDA

Elegís el ahorro que querés cobrar al final del período definido y desde el primer día tenés el respaldo del BSE, que en caso de fallecimiento le paga el capital a los beneficiarios que tu elegiste.

✓ RENTA PERSONAL

Asegurá recibir una renta mensual a partir de la fecha que elegís al momento de contratarlo. Llegada la fecha que fijaste para el inicio del pago de la renta, también tenés la opción de retirar el capital generado al contado.

Por más información contactá a tu asesor de confianza, ingresá en bse.com.uy, o comunicate por el 1998.

VIDA **BSE**

EN BSE PODÉS CONFIAR TODA TU VIDA



Fotografías: Diego Velazco

MI HISTORIA CON LA PARRILLA

Como la mayoría de los uruguayos, mi relación con la parrilla inició a una edad muy temprana. Es tradición en esta región de América del Sur que cualquier día de la semana, y los fines de semana muy especialmente, se cocine con un fuego encendido. Un ritual que reúne a familiares y amigos, y que, en cada encuentro, se comparten viejas anécdotas y, sin proponérselo de manera consciente, se crean nuevas.

Sebastián Manito.* Cada grupo tiene su asador designado. Esa persona es quien toma la responsabilidad de preparar los alimentos al fuego. Tradicionalmente, asar era una tarea reservada solo para los hombres; sin embargo, los tiempos son otros y hoy en día tanto hombres como mujeres demuestran sus destrezas a la parrilla, y todos persiguen el mismo objetivo: ¡compartir lo mejor!

De niño era un testigo ocular de lo que sucedía asado tras asado, ayudaba con la leña o en lo que el asador pudiera necesitar. A medida que fui creciendo se me permitió participar más activamente y, asado tras asado, mi rol de asador comenzaba a tomar forma. Mi padre, el asador de la familia —casi de manera inconsciente y sin intención explícita de hacerlo—, fue volcando esa información acumulada. Información que va pasando de generación a generación de asadores. Una información que viene impregnada de las costumbres familiares, del perfil de sabores locales. Las técnicas y preferencias de asar difieren de persona en persona. El uso de los condimentos, los puntos de cocción, la preferencia por los cortes a asar, en fin... todo un bagaje de información heredada que seguirá su curso en cada posta generacional.

Los asadores sabemos perfectamente cuál fue el día en que sentimos que ya estábamos listos para hacernos cargo de la responsabilidad del ritual. Seguramente todos recordamos cuál fue nuestro primer asado en

el que la responsabilidad estaba sobre nosotros. Incluso en los tiempos modernos seguimos emulando a las viejas tribus, seguimos honrando a nuestros mayores y respetamos sus elaboraciones de antaño que tanta memoria emotiva nos despierta. Lo hacemos con la intención de perpetuar una manera de relacionarnos con el alimento y las personas que lo reciben. Lo hacemos por la tradición de asar. Así fue como tuvo lugar el inicio de mi vínculo con el fuego. Hasta este punto mi historia con la parrilla no difiere mucho de la del asador familiar promedio de cualquier rincón de Uruguay, Argentina o Brasil, pero esta historia tendrá un giro inesperado para mí.

Aquel otoño del 2005, sin saberlo, estaba por iniciar un nuevo capítulo que marcaría los años por venir. Para ese entonces yo era el asador designado de mi familia de cada domingo, día en el que se cocinaban los cortes que adquiríamos en nuestra carnicería de confianza. Ese otoño fui invitado a una estancia a pasar un fin de semana. Si bien la motivación era compartir con amigos, mi foco estaba puesto en un gran desafío personal: mi primer cordero entero a la cruz. En varias oportunidades había presenciado cómo se cocinaba un animal entero a punta de llama, aunque nunca lo había hecho personalmente.

Pero esa visita al campo me guardaba otra sorpresa inesperada... El dueño del campo, en un gesto de agasajo, me invitó a seleccionar de una majada de corderos cuál era el que yo quería preparar al día siguiente.

Esa invitación me sorprendió, porque, como buen residente de la capital, mi principal vínculo con la carne era en las góndolas de los supermercados o en la carnicería de confianza. No contaba con parámetros para la selección, no sabía qué atributos buscar entre uno u otro. Y así fue que, sin saber cuál sería el más indicado —y amparado en mi

* **Arquitecto, emprendedor y padre de dos hijos. Amante del fuego y de los asados de domingo por herencia de tradición familiar. Autor del libro *Manual de parrilla del Río de la Plata* en colaboración con Aguaclara Editorial, y dueño de Un Asador, Cocina de Parrilla.**

orgullo capitalino de no mostrar la incomodidad que me generaba esa situación—, estiré el dedo y precipité el inevitable futuro de un miembro de esa majada. A continuación, todo fue muy extraño y un poco abrumador. Presenció el sacrificio y el hábil trabajo del peón de la estancia, quien hizo su tarea rápidamente. Varios minutos más tarde la situación comenzó a cambiar y la imagen ya se asemejaba a la que yo tenía de las carnicerías, al disociar aquel animal lanudo de esa carne que colgaba de un gancho.

En mi mente, de manera lateral, esa escena permanecía latente, pero rápidamente me enfoqué en el gran desafío que tenía por delante. Aquella mañana de domingo el clima era perfecto. El campo estaba cubierto de la

bruma típica de esa hora, y acompañado de termo y mate pude dar inicio a un nuevo ritual del asado. Desde muy temprano encendí el fuego en el suelo; identifiqué la dirección del viento y puse la cruz con el cordero para que ese calor comenzara a hacer su trabajo. Preparé la salmuera y comenzó el proceso de cinco largas horas de cocción. Las horas se fueron sucediendo una tras otra. Yo fui desempeñando mi tarea, agregando leña cuando lo entendía necesario y controlando en todo momento. La sensación de ser el asador del grupo con un animal entero era maravillosa.

Llegando al final de la cocción, y ya próximo al mediodía, la ansiedad era grande. Los 15 comensales que esperaban el cordero claramente me la hacían sentir. Todos se dis-

ENTRAÑA TRENZADA

Si algún día quieren sorprender a sus invitados con algo diferente, preparen esta entraña trenzada y luego me cuentan. Es fácil de hacer, queda muy rica y logra una gran presentación.



1. Orear la entraña, despojarla de sus membranas y dejar reposar hasta que alcance temperatura ambiente.
2. Hacer dos cortes longitudinales para formar tres tiras de carne unidas al final por la misma carne sin cortar (base de la trenza). Hacemos una trenza intercalando las tiras de afuera hacia el medio, intercalando a su vez con panceta y hojas de salvia. Vamos a obtener una gran trenza.
3. Salpimentar y llevarla a la parrilla con cuidado para que no se desarme. Para su manejo podemos ayudarnos con una pinza de parrilla y la mano. Cocinar unos siete minutos por lado a fuego muy fuerte, así como también la entraña entera.
4. Dejar reposar, cortar y servir.

pusieron en la mesa rodeando una gran tabla de pinotea donde sería posicionado el cordero para dar inicio al festín.

Tengo el recuerdo de aquel momento previo a dirigirme a la mesa. Tenía el orgullo de haber liderado la tarea, pero esa sensación rápidamente se esfumó al depositar el cordero sobre aquella observada tabla de pinotea. Para sorpresa de todos, los resultados fueron simplemente HORRIBLES. El exterior de aquel animal presentaba una cocción absolutamente irregular: en algunos sectores estaba carbonizado y en otros no se había desgrasado. El interior estaba crudo y sanguinolento. Las partes que no se habían quemado estaban coqueadas y con mal sabor.

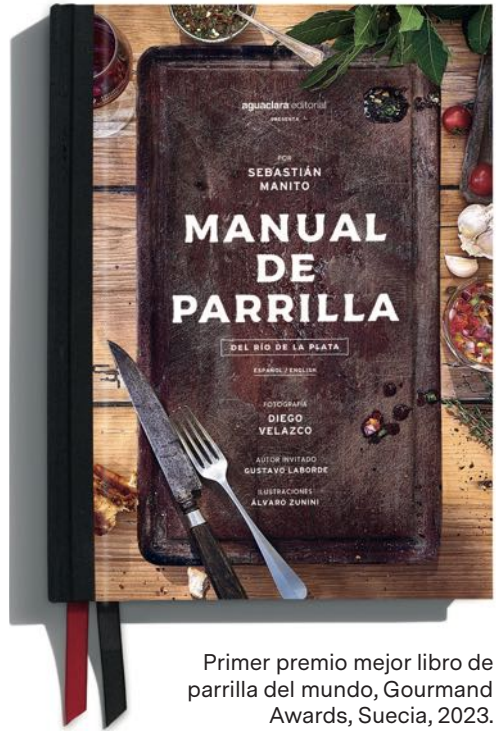
Los participantes, por cortesía, comieron lo que se podía y, poco a poco, hicieron más de un comentario jocoso sobre mi desempeño como asador. Mi sentimiento de vergüenza era absoluto. Recuerdo sentir una gran incomodidad y desazón. No solo no había podido con el desafío de asar esa carne de manera correcta, sino que mi arbitraria elección había puesto fin a la vida de ese cordero. Ese cordero que sacrificaron fue estropeado por mi pobre trabajo y bajo desempeño; esa escena me marcó profundamente. Es una imagen que nunca se borró y la vuelvo a tener presente cada vez que voy a prender un fuego para asar.

Con esa experiencia pude entender y dimensionar que esa carne que compro en una tienda es más que un simple producto aislado. Atrás de este producto está la vida sacrificada de un animal, está el trabajo de la industria cárnica que preparó esa pieza. Están las horas de trabajo de un productor agropecuario que dio de comer a ese animal sembrando su alimento.

Existe toda una industria abocada a la mejora de la genética de raza para optimizar la calidad del producto que llega al usuario y un sinfín de actores que se vinculan directa o indirectamente a ese proceso. Son cientos de personas que se vinculan y estructuran en una gran cadena en la que mi rol como asador no me hacía ajeno a esta y me convertía en un eslabón más.

Pude entender que este rol me posiciona en el último eslabón que une al animal con el comensal. Pude ver que, si mi tarea se desempeñaba de buena manera, estaría honrando la crianza, estaría resaltando y haciendo visible ese aporte de cada eslabón participante.

Transitar este camino requirió de mucho estudio, mucho ensayo, muchas horas en la parrilla.



Primer premio mejor libro de parrilla del mundo, Gourmand Awards, Suecia, 2023.

Cada temática que comenzaba a estudiar, cada puerta que abría en búsqueda de respuestas solo tenía detrás más preguntas. Es un largo camino recorrido del cual hoy estoy muy orgulloso y ansioso de compartir. A más de 15 años de haber iniciado ese trayecto, las preguntas siguen apareciendo tras cada respuesta. Las cosas no se dan porque sí. En 2020, promediando la pandemia, me convocaron Diego Velazco y Carlos Penadés para hacer un libro sobre parrilla, *Manual de parrilla del Río de la Plata*, y no dudé en encaminarme en esta aventura. De alguna manera, encontré la oportunidad para volcar mi experiencia y estudios en este tema con la esperanza de convertir a los lectores en mejores asadores, aprovechando y respetando al máximo lo que la naturaleza y la cadena productiva nos ofrece. En mayo de 2023, en Suecia, este libro fue premiado como el mejor libro de parrilla del mundo publicado en el año. Eso sí nunca lo soñamos, Uruguay nuevamente logrando un campeonato mundial, ¡y esta vez con la parrilla!



¿LA BASURA COMO FUENTE DE ENERGÍA LIMPIA?

Quienes hayan visto la película *Volver al futuro II* (*Back to the Future Part II*), de hace unos cuantos años, lo del título quizás no les sonará extraño. Con nostalgia se recordará cómo el actor Christopher Lloyd, encarnando al científico Emmett Doc Brown, en una parte de la película, llenaba el tanque de su auto con un combustible muy particular: basura.

Mónica García.* En este caso, parecería que la ficción hubiese sido un presagio o un anticipo de la realidad tal como la conocemos, y en la película de referencia quizás haya sido un guiño en clave de comedia o quizás haya sido solo por casualidad, pero en este filme, dirigido por Robert Zemeckis y producido por el gran Steven Spielberg, actualmente podemos decir que fue como una profecía que se tornó en realidad.

En las imágenes vemos al doctor Emmett Brown en el vehículo de transporte con una modificación excepcional, ¡podía funcionar con basura! O sea, utilizaba desechos en lugar de plutonio, que era el combustible que utilizaba dicho vehículo tan especial.

Salvando las grandes distancias, en la actualidad tenemos países que, en su búsqueda permanente de combustibles alternativos al carbón, al petróleo, el gas o la energía nuclear, encontraron una fuente que hoy la tienen como principal proveedora de energía: la basura.

Cada día, en todas las ciudades, se generan miles de toneladas de residuos sólidos urbanos que luego son transportados a vertederos. La mayoría son enterrados, y, con el tiempo, generan metano, un gas que, según investigaciones actuales, puede llegar a la atmósfera y transformarse en dióxido de carbono, principal causante del calentamiento a nivel global. Dicho gas metano puede ser aprovechado para la generación de energía y evitar, así, el grave perjuicio que supone su liberación a la atmósfera.

* **Técnica en Gestión Empresarial, especialista en Proyectos de Protección contra Incendio UNIT-DNB. También es logista certificada, diplomada en la Escuela de Negocios de la Universidad Católica del Uruguay, y especialista UNIT en Logística Empresarial e Internacional. Además, es supervisora del Banco de Seguros del Estado.**



Afiche promocional de *Volver al futuro II*.

Aunque parezca asombroso, tenemos un excelente ejemplo en Noruega, donde el contenido de los tachos de basura de las casas de familia se ha convertido en uno de los mayores aportes como fuente de energía a utilizar.

Los desechos de los alimentos que tiramos a la basura, ellos los transforman en energía para la casa, los colegios y el transporte en forma de electricidad o, alternativamente, en gas. A esta transformación de la basura orgánica en energía se la denomina *biocombustible*.



O sea que estos biocombustibles, llamados también *biocarburentes*, son combustibles producidos a partir de la materia orgánica, que puede proceder tanto de cultivos como de residuos agrícolas, forestales, industriales y, sobre todo, urbanos.

Su uso permite reducir drásticamente el consumo de los combustibles fósiles.

PROCEDIMIENTO UTILIZADO PARA TRANSFORMAR BASURA EN ENERGÍA

Una de las formas es: se realiza la recolección de la basura domiciliaria, los residuos de las empresas y de la ciudad, se preselecciona, es decir, se la separa de lo que se puede reciclar (como las latas y los plásticos), y luego esta basura es llevada a galpones especiales para recibirla y transportarla mecánicamente a otro extremo del edificio en donde se quema a una temperatura de 850 grados Celsius.

Allí existe un depósito de agua que, debido al calor, entra en ebullición, y el vapor impulsa una turbina que produce electricidad. El agua hirviendo se canaliza fuera de la planta y es llevada a las casas y escuelas; también se extrae biogás para abastecer a los ómnibus.

El biogás es un combustible renovable que se obtiene de la fermentación de materiales orgánicos biodegradables, como basuras domésticas y residuos agrícolas, ganaderos, pesqueros y de la industria agroalimentaria. En la mayoría de los países, en la actualidad, una parte de estos desechos agrarios se emplean en alimentación ganadera y en compost, y el resto van a vertederos, sin tener ningún aprovechamiento.

El proceso en las biorrefinerías hace que la basura se transforme en metano e hidrógeno, la combustión de estos gases no produce efecto invernadero o sea que la utilización de esta energía estaría deteniendo el proceso del cambio climático.

Es importante el reciclaje antes de la incineración para que no genere metales pesados contaminantes que deban ser canalizados.

IMPACTOS MEDIOAMBIENTALES

- Se limpian los vertederos tradicionales de basura, ya que esta no es volcada en ellos.

- La basura se convierte en energía mediante su incineración, por lo cual no deja residuos.
- Producir gas metano e hidrógeno a través de la basura y utilizar estos gases como combustible no produce efecto invernadero, por lo cual se estaría deteniendo el proceso del cambio climático.
- Forma parte de las energías renovables, que son energías limpias.
- Contribuiría al circuito ecológico de las llamadas ciudades verdes.

En la ciudad de Oslo se considera que convertir la basura en energía ayudará a reducir las emisiones de carbono a la mitad en los próximos 20 años.

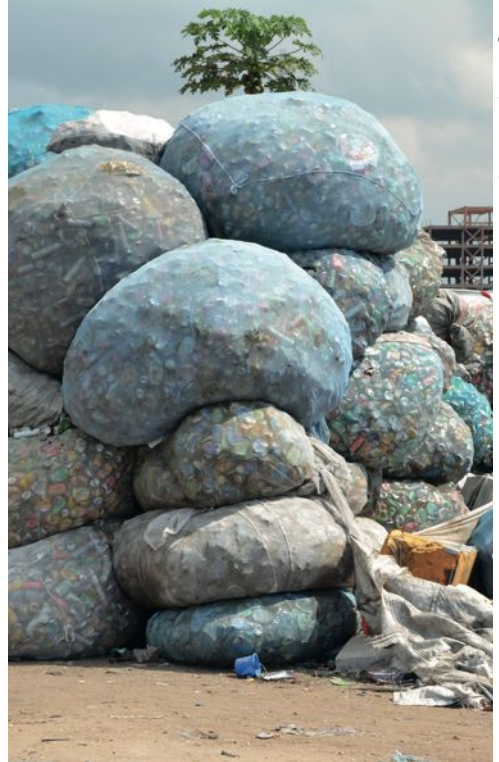
UN NEGOCIO REDONDO

Reino Unido tiene un excedente de basura, por lo cual paga para que se la lleven; en este caso, Noruega se encarga de esa tarea, ya que la utiliza como una fuente esencial para la generación de energía. De esta manera, Noruega obtiene dinero y energía gracias a la basura de otros países.

Existen también países como Suecia, México, Arabia Saudita, China, Suiza, Alemania, Austria y Dinamarca que están utilizando la basura como combustible.

Según algunas investigaciones, los biocombustibles ofrecen mayor seguridad energética, menores emisiones de gases invernadero y de material particulado, contribuyen al desarrollo rural, al mejor desempeño de los vehículos y a una reducción en la demanda de petróleo. También el impacto ambiental por la utilización de basura hace que esa transformación forme parte de ese *círculo ecológico* que evita el daño al planeta y sus habitantes. Por todo esto, hoy en día la producción de biocombustibles está creciendo en todo el mundo.

Y como en la película de ficción, quizás en un futuro los residuos que actualmente desechamos se conviertan en una fuente de energía limpia que sustituya los combustibles contaminantes usados en muchos países. Esto podría contribuir a la construcción de ciudades más verdes, a preservar nuestro ecosistema y generar un medioambiente más saludable como nuestro legado para las próximas generaciones.



Fotografía: Ryan Booklyn

Webgrafía

- BBC.** «Cómo Noruega convierte basura en combustible ecológico», 24 de septiembre de 2013. Disponible en https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/09/130923_ciencia_noruega_basura_energia_ig#:~:text=El%20proceso%20es%20simple,naranja%20mientras%20rugen%20las%20llamas
- BBC.** «Oslo necesita basura», 6 de mayo de 2013. Disponible en https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/05/130506_escasez_basura_oslo_ig
- Fundación Aqualae.** «Noruega convierte la basura en energía limpia y barata», 24 de septiembre de 2021. Disponible en <https://www.fundacionaqualae.org/wiki/noruega-convierte-la-basura-energia-limpia-barata/>



Fotografia: Amir Hossein

EL ALIMENTO COMO MEDICINA: CÓMO COMEN LOS CELÍACOS

En Uruguay, la normativa sobre alimentos y establecimientos libres de gluten es reciente, pero avanza gracias a la labor de la Asociación Celíaca del Uruguay y de nutricionistas cada vez más especializados, permitiendo más variedad de productos y minimizando los locales que dicen ser gluten *free* sin serlo.

Sergio Pintado.* Si bien la enfermedad celíaca no fue descrita tal como la conocemos actualmente hasta mediados del siglo XX, las primeras aproximaciones a esta enfermedad autoinmune se dieron en el siglo I d. C. cuando el médico griego Areteo de Capadocia la describió en su tratado *Sobre las causas y los síntomas de las enfermedades*. El estudioso, asentado en una zona de Oriente Medio que atravesaba un desarrollo exponencial de la agricultura, describió cómo adultos y niños presentaban problemas intestinales y no digerían correctamente el pan que consumían.

A Areteo se le debe, de hecho, el propio término *celiaquia*, introducido por el médico a partir de la palabra griega *koliakos*, utilizado para referirse a quienes padecen del intestino. Ahora bien, aunque ya entonces se hablaba de personas celíacas, el conocimiento científico aún estaba lejos de comprender qué era lo que efectivamente dañaba a esos pacientes.

Tampoco lo llegó a comprender el médico inglés Samuel J. Gee, considerado el padre de la enfermedad celíaca por haber publicado un estudio de la enfermedad en niños británicos en 1888. Además de traer a la modernidad el término *celíaco*, Gee logró darle una visibilidad inusitada a la afección, relanzando su investigación y permitiendo que se comenzara a diagnosticar a los primeros celíacos. Sin embargo, la ciencia todavía no comprendía qué provocaba la enfermedad.

El secreto recién comenzaría a develarse en 1950 a partir de un estudio del médico holan-

dés Willem Karel Dicke y como un inesperado efecto de la Segunda Guerra Mundial. Es que el experto observó que la mortalidad de los niños diagnosticados como celíacos había disminuido con la guerra, cuando el consumo de harina de trigo descendió. Fue su investigación la primera que concluyó que los pacientes celíacos recuperaban el apetito y el bienestar cuando dejaban de consumir trigo, centeno y avena.

Dos años después, la gastroenteróloga australiana Charlotte Anderson lideró la investigación que analizó los componentes de la harina de trigo y comprobó, ahora sí, que el causante de las dolencias de los celíacos es el gluten, una proteína contenida en muchos cereales que no tiene un alto valor nutritivo, pero es crucial para darle la elasticidad y consistencia a la masa que se forma, por ejemplo, a partir de la harina de trigo.

Desde entonces, médicos y nutricionistas coinciden en el axioma que marca el tratamiento para la celiaquía: para las personas que sufren esta enfermedad crónica, la única medicina existente es una dieta libre de gluten o, como se ha resumido para el mundo comercial: gluten free o sin TACC (trigo, avena, cebada y centeno), una frase ideada a principios de la década de 1970 por el médico argentino Ángel Rúa Cueto como recurso nemotécnico y que actualmente se usa en Argentina, Paraguay, Chile, Brasil y Uruguay para identificar en las góndolas los productos aptos para personas celíacas.

ENFRENTARSE A LA GÓNDOLA

Con una dieta sin gluten como único tratamiento, las personas celíacas en el mundo han tendido a organizarse para compartir información sobre dietas y reclamar reglamentaciones estatales que identifiquen correctamente los alimentos aptos y eviten la contaminación en establecimientos gastronómicos.

* Licenciado en Ciencias de la Comunicación por la Universidad de la República y periodista de actualidad y política en medios de Uruguay e internacionales desde 2011.

En Uruguay, ese trabajo es cumplido por la Asociación Celíaca del Uruguay (ACELU), una organización fundada en 1986 y que tiene como objetivo principal dar «contención al colectivo celíaco, brindando asesoramiento tanto a la persona como a sus familiares». Consultada para este trabajo, la dirigente de ACELU Lourdes Pérez explicó que esto se hace necesario debido a la falta de información que embarga al paciente celíaco apenas es diagnosticado. «Te diagnostican la celiaquía y te dan toda la parte técnica que le corresponde al gastroenterólogo, pero de pronto estás necesitando eso: saber cómo se convive con la celiaquía», indicó. «Esto no es una dieta que las personas hacen porque se puso de moda. El celíaco está obligado a seguir esta alimentación porque tiene una enfermedad crónica y el alimento es su medicina», enfatizó Pérez.

En ese camino, la ACELU organiza talleres de cocina, charlas para celíacos y sus familias y pone a disposición en su sitio web un listado de alimentos sin gluten que ya supera los 2500 artículos, que incluyen panificados, premezclas para cocinar, postres, frutas y hasta medicamentos aptos. Además, la organización suele asesorar a supermercados y comercios para dar mayor visibilidad a los productos aptos. «Muchas veces vas a buscar un producto para celíaco y lo encontrás, por ejemplo, mezclado con cosas integrales o veganas, y no es así», señaló Pérez. En esos casos, la organización asesora al establecimiento, indicándole la importancia de que los productos para celíacos se exhiban en góndolas aparte, garantizando mayor visibilidad y disminuyendo, así, la posibilidad de que exista contaminación.

En esas mismas góndolas aparecen muchos productos con la inscripción «recomendado por ACELU» o el logo de la espiga barrada, una marca creada por la organización para certificar a los productos aptos para celíacos que están avalados por ACELU. Para poder utilizar el logo, las empresas deben firmar un contrato con la asociación que las obliga a pagar un monto determinado y realizar los exámenes de laboratorio necesarios para certificar que no hay contaminación. El dinero que la asociación recauda por este tipo de acuerdos se vuelca al funcionamiento de ACELU y sus actividades.

Pérez celebró que en la actualidad «hay muchos más productos para celíacos que los que había hace 20 años» y cómo las dietas de las personas celíacas han ganado en variedad y sabor. «Hay mucha más variedad de panes, de alfajores o de pastas», ejemplificó.

La integrante de ACELU también mantiene una mirada positiva con respecto a una de las inquietudes tradicionales de los celíacos: los alimentos aptos suelen comercializarse a precios sensiblemente mayores. Para los fabricantes, el encarecimiento se explica por los controles bromatológicos específicos que estos productos deben atravesar en laboratorios privados. Pérez aclaró que la organización seguirá reclamando a las autoridades mecanismos para hacer estos productos más accesibles para los pacientes celíacos, pero se mostró optimista en relación con la actitud de las empresas. «Pienso que realmente las empresas se han puesto la camiseta en este tema, porque no es fácil lanzar un producto libre de gluten por todas las habilitaciones que requiere. Sin embargo, hay gente que no ha desistido y, de verdad, ha conseguido bajar los costos», señaló.

EL MUNDO DE LAS CERTIFICACIONES

Siguiendo las estimaciones globales que indican que la celiaquía afecta a un 1 % de la población, ACELU suele estimar que en el país hay unas 35.000 personas con la enfermedad. Sin embargo, la organización apenas supera los 11.000 en el registro que ofrece en su sitio web. Quizás por eso, la normativa sobre celiaquía aún es muy reciente.

La enfermedad celíaca se había declarado de interés nacional por una ley promulgada en 1989, que también ordenaba crear «un registro nacional de enfermos celíacos». El registro no solo no se confeccionó, sino que la primera guía de atención a pacientes celíacos elaborada por el Ministerio de Salud Pública (MSP) en 2015 reconocía que hasta ese momento ni siquiera existían estudios poblacionales al respecto.

En 2018, un decreto del MSP dispuso que los establecimientos que elaboraran productos para celíacos debían tramitar una habilitación ante la cartera, que tendría la potestad para fiscalizarlos. La norma dejaba fuera a los establecimientos que elaboraran y vendieran los productos exclusivamente en el propio local. Esos fueron regulados un año después, a través de una resolución de la Intendencia de Montevideo que sentó las bases para el funcionamiento de estos comercios.

Entre otras novedades, la reglamentación dispuso que los locales que elaboran comida para celíacos no pueden hacer alimentos con gluten en las mismas instalaciones, y creó la obligación de que los locales libres de gluten deban contar con una dirección técnica especializada en la materia.

Fabiana Bentancor es, además de nutricionista, una de las profesionales que se ha especializado en este tipo de certificaciones. Actualmente ofrece el servicio de Habilitaciones Gluten Free a establecimientos que quieren tramitar la certificación ante las respectivas intendencias y el MSP. Consultada para este artículo, Bentancor destacó que el nacimiento de la normativa permitió que se comenzaran a fiscalizar locales que hasta entonces se promocionaban como gluten free, pero no tenían una certificación oficial o combinaban alimentos con y sin gluten en un mismo lugar. «Todo el local tiene que estar exento de gluten, es decir que no puede haber dos cocinas, una con gluten y otra sin gluten, en un mismo local», explicó.

Los nuevos controles también abarcan a las materias primas utilizadas y la capacitación del personal, con estrictos protocolos que, incluso, implican que los trabajadores no puedan introducir su propia comida desde fuera para evitar que trazas de gluten contaminen las preparaciones.

Evitar la contaminación cruzada es, de hecho, uno de los principales desvelos de la regulación y la explicación para evitar que un mismo establecimiento pueda elaborar comida con y sin gluten en el mismo lugar. Así, la única manera de que un restaurante convencional ofrezca productos sin gluten en la carta es si el alimento se mantiene cerrado herméticamente hasta que llega a la mesa y es abierto directamente por el comensal.

«El límite máximo para que a la persona le haga mal el gluten es 20 partes por millón. No es algo visible y las harinas son supervolátiles. Cualquier mínimo error o salida del protocolo es lo mismo que si no se hubiera hecho nada», advirtió la nutricionista.

Los requisitos bien pueden volverse un dolor de cabeza para los establecimientos que pretenden ofrecer productos libres de gluten. Bentancor confesó que la pandemia de COVID-19 hizo que surgieran varios nuevos emprendimientos gastronómicos sin gluten que, aunque con buena intención, pueden no cumplir con las reglamentaciones exigidas tanto por las intendencias como por el MSP.

Bentancor valoró que, ante la importancia que la dieta sin TACC tiene para su salud, los celíacos tienen bastante incorporado el hábito de consultar exhaustivamente a los establecimientos si cumplen con las reglamentaciones y si toman los recaudos correspondientes para evitar la contaminación. «Si ves que en la misma carta hay cosas con gluten, ya te das cuenta de que en realidad debe haber una contaminación



cruzada», señaló la nutricionista, consciente de que en muchos establecimientos «aún hay mucho desconocimiento de lo que son las habilitaciones».

A la informalidad de algunos emprendimientos para celíacos se suma la diversidad de reglamentaciones que existen en el país para hacer las habilitaciones. Bentancor aclaró que, en general, «la reglamentación es muy básica», pero en algunos departamentos pueden escapar los técnicos especializados en alimentos sin gluten o los laboratorios necesarios para testear cada producto y local que se habilita. En ese marco, la especialista abogó por la creación de un registro único nacional que iguale los requisitos en todo el país.

Tanto Bentancor como Pérez coinciden en que la información es clave no solo para los celíacos, sino para sus entornos y los emprendedores que apuntan a ese mercado, ya que no existen puntos medios en la dieta libre de gluten. «Muchas veces se dice “comé un poquito que no te va a hacer nada”, pero es un mito que hay diferentes niveles de celiaquía. Incluso, hay lugares en que los mozos te preguntan qué grado de celíaco sos, pero eso es falso. Se es celíaco o no», explicó Bentancor.

Para Pérez, que los celíacos puedan consumir pequeñas cantidades de gluten o exponerse a la contaminación cruzada «es un mito que debería estar desterrado». «Es una enfermedad crónica y lo mínimo que consumes te va a afectar. El alimento es tu medicina, y sería lo mismo que tomar un medicamento un día sí y otro día no», ilustró.



Butiá.

DEL MONTE A LA MESA: FRUTOS NATIVOS DE URUGUAY

Desde que era niña tengo la costumbre de consumir frutos nativos; donde vivíamos, pasaba el día jugando con mi hermana y mis primas, y comíamos pitangas y guayabos, aunque estuvieran verdes, así como también nísperos, mandarinas y uvas. Todas esas frutas crecían en el fondo de la casa de mi abuela, excepto el pitanguero, que era de un vecino.

Laura Rosano.* A esa edad no tenía idea de qué eran los frutos nativos, pero esos frutales eran el mejor entretenimiento que podíamos encontrar mientras los grandes sesteaban. Siempre había algún arbolito rozagante de frutas con el cual divertirse y alimentarse.

La pitanga sabe a Navidad, al menos para mí, ya que la comíamos en diciembre cuando estaba bien madura. También me recuerda a mi abuelo, que preparaba la clásica caña con pitanga. Sin embargo, los guayabos del país y las guayabas brasileñas (las llamábamos igual a ambas) me hacen acordar a mi abuela, ella siempre hablaba de la guayaba de su casa de Las Piedras.

SABORES NATIVOS

Cuando empecé a estudiar gastronomía tuve de profesor a Francisco Neves, quien, además de ser excelente cocinero, maestro rural y un apasionado de la flora y la fauna del país, es un referente importante en mi carrera. De aquellos años recuerdo en particular un menú que hicimos durante el primer año de la escuela de gastronomía: albóndigas de charque con salsa de pitangas. Esa fue la primera vez que cociné un plato con las frutas que había conocido en mi infancia.

Años más tarde, cuando vivía en el exterior, aprendí mucho de los productos locales y de la importancia de la estacionalidad de la materia prima. En Suecia y en otros países de Europa, se acostumbra a cosechar frutos del bosque para después elaborar jaleas o jugos en reuniones familiares o con amigos. Esos frutos

de estación, además, formaban parte de los platos de diferentes restaurantes, lo que me llevó a pensar, ¿por qué en Uruguay no se cocina con frutos del monte? ¿Cuántas especies comestibles silvestres crecen en el país? Esas y otras preguntas definieron una búsqueda que cambiaría mi vida.

Cuando regresé a Uruguay nos fuimos a vivir a El Pinar. En la casa había un arazá, y me enamoré de sus frutas rojas y jugosas que hasta entonces desconocía. A partir de ese momento, empecé a buscar información y a recorrer parques y montes para identificar las especies autóctonas, pero descubrí que no había que ir muy lejos porque incluso en las ciudades se pueden encontrar anacahuítas, palmeras de butiá, molles y, con un poco de suerte, arrayanes y guaviyú.

En aquellos años no había mucha información sobre cómo cocinar con frutos del país. Fue gracias a las abuelas que aún guardaban antiguos recetarios familiares que pude conseguir recetas para hacer mermeladas, dulce de corte de guayaba brasileña, licores y las frutas en almíbar.

Fue tal mi entusiasmo que en poco tiempo la investigación se transformó en una pasión familiar y, luego, también en un proyecto de vida: en 2008, nos mudamos con mi compañero e hijos a una chacra en San Luis y comenzamos a plantar frutales nativos.

LOS DESAFÍOS

¿Cómo lograr que estos frutos sean reconocidos y que enamoren a otros cocineros para que puedan incluirlos en los menús de los restaurantes uruguayos? Había que hacer algo para que se conocieran más.

Para empezar, había que mostrar de alguna forma que nuestros frutos eran válidos para la gastronomía. Por ese motivo, el primer paso para darles visibilidad fue elaborar mi primer *Recetario de frutos nativos del Uruguay* (2012). En él tra-

* **Chef especializada en cocina regional y mediterránea. Máster en cocina contemporánea en la Universidad de Barcelona. Coordinadora de Slow Food Internacional. Es autora del *Recetario de frutos nativos del Uruguay*.**

bajé con cinco frutos que se estaban plantando en forma productiva (arazá rojo, arazá amarillo, guayabo del país, pitanga y guaviyú) y que se podían encontrar en alguna tienda especializada o directamente con los productores, ya que para un cocinero es muy difícil adoptar un producto nuevo si no se consigue en el mercado.

El objetivo del primer recetario fue seleccionar recetas fáciles y conocidas para demostrar que los frutos nativos están al nivel de los frutos ya utilizados en la gastronomía. Recetas que cualquier persona pudiera replicar, porque lo importante no era la receta, sino el producto.

Introducir los frutos nativos en las escuelas de gastronomía representaba otro desafío importante. Para ello, era necesario redefinir el rol del cocinero fuera de la cocina, esto implica salir al campo, cosechar e incluso plantar, ir al monte, aprender a reconocer la flora nativa. Este enfoque debe formar parte del aprendizaje y no solo limitarse a la teoría o a cocinar en una cocina, sino también experimentar, explorar y realizar investigaciones como parte fundamental de su capacitación. De esta manera, los futuros cocineros podrán creer en ese producto y no solo adoptarlo como una moda.

PASTEL DE CORDERO Y BUTIÁ

Ingredientes

1 pata de cordero (2 kg)
2 kg de boniatos zanahoria
1 kg de butiá
2 cebollas coloradas
1 puerro
2 zanahorias
1 morrón
2 ramas de apio
500 ml de vino blanco seco
2 tazas de caldo de verduras
Comino, curry, canela
Pimienta
Sal
Aceite de oliva
1 limón
1 vaso de leche
Miel

Preparación

Sellar la carne en una olla con aceite de oliva, dorarla bien; luego, agregar el vino, el caldo, las zanahorias, el puerro y una cebolla en trozos grandes. Salpimentar y dejar cocinar a fuego lento por dos o tres horas hasta que el hueso de la pata salga solo. Si llega a faltar líquido, agregar más caldo o agua caliente.

Cuando esté fría la carne, desmenuzar en hilachas y reservar. En una cacerola añadir 50 ml de aceite de oliva y sofreír una cebolla, el morrón y el apio en trozos pequeños. Agregar la carne, mezclar bien e incorporar las especias y medio kilo de butiá (sin coquito) cortado en juliana. Sal-



pimentar, agregar un poco del caldo de cocción para que quede húmedo y cocinar unos minutos. Colocar la carne en el fondo de una fuente (grande o cazuelas individuales) junto con los jugos.

Aparte, cocinar los boniatos al horno y preparar el puré con aceite de oliva, leche, sal, pimienta blanca y ralladura de limón. Colocar el puré sobre la carne, mezclar el resto del butiá sin coquito con un chorro de aceite de oliva, dos cucharadas de miel, sal y pimienta, y dispersarlo sobre el puré. Hornear de 15 a 20 minutos a fuego moderado.

Además, era importante considerar la inclusión de los frutos nativos en la educación alimentaria de niños y niñas. Realizar talleres del gusto en las escuelas, llevar la fruta fresca, conocerla, olerla, tocarla, probarla, es el primer paso para que un producto que es nuevo en el mercado, pero tan viejo que es originario, vuelva a ser aceptado y reconocido.

Educar el paladar a nuevos sabores es un desafío, y cuando comenzamos con esta labor en las infancias, la forma que me ha funcionado es a través de las experiencias sensoriales, pero también a través de los procesos productivos. Plantar los árboles, cuidarlos, cosecharlos, cocinar recetas y luego comer en grupo crea otra experiencia al paladar, no olvidemos que no solo es el gusto el que juega un rol importante, sino también el sentido de pertenencia.

Todo esto sucedía a la vez que instituciones como el Instituto Nacional de Investigación Agropecuaria y la Universidad de la República estaban desde hacía un tiempo trabajando y desarrollando los frutos nativos, seleccionando y fomentando su producción.

Los primeros productores de frutos nativos nos fuimos agrupando y encontrándonos tanto en seminarios como en encuentros nacionales e internacionales, y buscando la forma de que este producto llegara a estar en el mercado uruguayo.

MARCA PAÍS

Pensar en la producción de alimentos con identidad territorial es una herramienta válida para el desarrollo local, las indicaciones geográficas son el instrumento más fuerte y disponible para su diferenciación y valorización. Trae beneficios no solo a los productores, sino también a los consumidores y las comunidades locales. El desarrollar un producto gastronómico a través de los frutos nativos garantiza la identidad territorial. En un país como Uruguay, donde la gastronomía es una mezcla de culturas de inmigrantes que se fueron adaptando al lugar y mezclando entre sí, el producto local es la clave para lograr la identidad gastronómica tan buscada. Es encontrar un producto o varios que muestren la riqueza de la región, y los frutos nativos son ese producto.

Este proceso sucedió en Perú, donde su gastronomía es actualmente una de las más reconocidas, pero en realidad este concepto de cocina peruana es relativamente nuevo, con un desarrollo de poco más de 20 años. Este crecimiento se ha basado principalmente en la utilización de productos locales de las diferentes regiones de ese país.



Pitanga.

El mercado uruguayo de frutos nativos es pequeño e incipiente, por lo que ahora no llega a los montos que la agroindustria requiere. Por lo tanto, creo que el enfoque adecuado para este producto debe ser su desarrollo en el ámbito gastronómico (restaurantes, heladerías) y la producción artesanal con valor agregado, como la elaboración de mermeladas, vinagres, salsas, cervezas artesanales, sidras, licores, kombuchas, entre otras.

Hay que intentar crear esa identidad que logra que un producto se identifique automáticamente con una región, tal como sucede con el *champagne*, el roquefort, el Rioja, etcétera. Este trabajo, desde la parte gastronómica, comienza con la investigación del producto, por ejemplo, en recetas, formas de conservación, reconocimiento de texturas, sabores, comunicación y aceptación no solo del profesional, sino del consumidor final.

Lo importante es que este producto sea un valor agregado a la identidad gastronómica, que a través de ellos podamos mostrar que no se conoce un país solo por su paisaje, sino también a través de los productos de esa zona geográfica.

Los guayabos del país originarios de Uruguay, por ejemplo, serán asociados a una región, aunque países como Nueva Zelanda los produzcan, nosotros somos el país o la región de origen, los nuestros tendrán la marca que indique la región, el arraigo, la identidad del territorio.



Fotografía: Martin Adams

LA HUELLA DE CARBONO: ¿QUÉ ES Y CÓMO PUEDE AFECTAR NUESTRO PLANETA?

La huella de carbono es un indicador que mide la cantidad de gases de efecto invernadero (GEI) que se emiten a la atmósfera como resultado de las diferentes actividades que llevan a cabo los humanos.

Nicolás Inchausti Fleitas.* Puede calificarse en tantos tipos como actividades se desarrollan, por ejemplo, la huella de carbono de consumo, que incluye todas las emisiones de GEI generadas por el consumo de bienes y servicios, y la huella de carbono de la industria, que está relacionada con la producción de bienes y servicios.

GASES DE EFECTO INVERNADERO

Los GEI —como, por ejemplo, el dióxido de carbono (CO_2), el metano (CH_4) y el óxido nitroso (N_2O)— son los principales responsables del *cambio climático* y están afectando al planeta de diversas maneras, destacándose el aumento de la temperatura global, el derretimiento de los glaciares, cambios en la severidad o frecuencia de eventos climáticos extremos, entre otros.

Según diversos estudios, las industrias que más contribuyen a la huella de carbono son:

1. La industria energética: responsable de un 75 % de las emisiones, con gran participación de la generación de electricidad a partir de combustibles fósiles como el carbón, el petróleo y el gas natural.
2. La industria de la construcción: desde la producción de materiales hasta la construcción y el mantenimiento de los edificios, todo el proceso implica una importante emisión de gases de efecto invernadero.
3. El transporte: especialmente el auto y el avión, que emiten grandes cantidades de dióxido de carbono a la atmósfera.
4. La industria petroquímica: produce una gran cantidad de plásticos y otros productos derivados del petróleo que son muy contaminantes.
5. La actividad agropecuaria: tanto por la emisión de gases de efecto invernadero producidos por la digestión de los rumiantes como por el uso de fertilizantes y la gestión de los residuos.

¿CÓMO ESTAMOS EN URUGUAY?

En Uruguay, las emisiones de gases de efecto invernadero se deben en gran parte a las actividades agropecuarias, representando, aproximadamente, un 73 % de las emisiones del país. En particular, la ganadería y la agricultura son las principales fuentes de emisiones, debido a una inapropiada gestión de los suelos destinados a la agricultura y a la digestión de los rumiantes, entre otros.

El sector ganadero es especialmente importante en Uruguay, ya que el país es uno de los principales productores y exportadores de carne a nivel mundial, al mismo tiempo que es uno de los países con mayor consumo por persona de esta proteína. Sin embargo, la producción de carne tiene un alto impacto ambiental, ya que se requiere una gran cantidad de agua, energía y recursos naturales para producirla. Además, la fermentación entérica de los rumiantes produce grandes cantidades de metano, que es un gas de efecto invernadero muy potente.

La agricultura también tiene un impacto significativo en la huella de carbono de Uru-

* Ingeniero agrónomo y desempeña tareas en el sector comercial del Departamento Agronómico del Banco de Seguros del Estado.



Ganadería en Uruguay.

guay, en particular debido al uso de fertilizantes y al manejo de los residuos agrícolas. La aplicación de fertilizantes nitrogenados puede derivar en emisiones de óxido nitroso, otro gas de efecto invernadero muy potente.

En lo que refiere al dióxido de carbono, es el gas con mayor contribución relativa al efecto invernadero intensificado, y la principal fuente de emisiones de CO₂ proviene del uso de combustibles fósiles para la generación de energía.

Si bien el sector agropecuario uruguayo puede liberar grandes cantidades de este gas a la atmósfera debido a la deforestación, una mala gestión de residuos agrícolas y otras prácticas, actualmente se secuestra más CO₂ que lo que se emite. El incremento del área destinada a los montes forestales en los últimos años es la principal causa de la remoción a través del secuestro de carbono en la biomasa de los árboles. Otra fuente de secuestro de carbono es el cambio en el uso del suelo, pasando de cultivos agrícolas a pasturas o mejorando pasturas naturales.

PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES IMPACTOS

Existe una creciente preocupación de la sociedad con respecto al impacto de las actividades humanas sobre los recursos naturales, y

es necesario que tanto las personas como las empresas tomen medidas para reducir su huella de carbono y contribuir a mitigar el cambio climático mediante la reducción de las emisiones netas de los GEI.

A continuación, se presentan algunas posibles formas de hacerlo:

1. **Uso eficiente de la energía:** una de las formas más efectivas de reducir la huella de carbono es mediante el uso eficiente de la energía, tanto en el hogar como en las empresas. Esto puede lograrse con la implementación de medidas de eficiencia energética, como el uso de lámparas LED, la instalación de paneles solares, la mejora en la aislación de las viviendas y la utilización de equipos eléctricos de alta eficiencia energética.
2. **Promoción del transporte sostenible:** el sector del transporte es otra importante fuente de emisiones de GEI. Para reducir la huella de carbono, se pueden promover alternativas de transporte sostenible, como el uso de bicicletas, transporte público y vehículos eléctricos.



Los montes forestales colaboran en la remoción del carbono de la atmósfera.

3. Fomento de la agricultura y ganadería sostenibles: la agricultura y ganadería sostenibles pueden ayudar a reducir la huella de carbono al optimizar el uso de agroquímicos, mejorar la gestión de residuos agrícolas y el manejo del estiércol, y utilizar prácticas agrícolas que aumenten la cantidad de carbono almacenado en el suelo como la implementación de siembra directa y la sistematización de rotaciones entre cultivos y pasturas.

Es importante que tanto las personas como las empresas asuman la responsabilidad de reducir su huella de carbono y contribuir a la lucha contra el cambio climático. Existen diversas formas de reducir la huella de carbono tanto a nivel personal como empresarial. La implementación de medidas de eficiencia energética, la promoción del transporte sostenible y el fomento de la agricultura y ganadería sostenibles son algunas de las posibles formas de mitigar la huella de carbono en Uruguay.

Bibliografía y webgrafía

Baethgen, W. y D. Martino. «Emisiones de gases de efecto invernadero en los sectores agropecuario y forestal

del Uruguay y oportunidades en el mercado de carbono». *Archivos Latinoamericanos de Producción Animal*, vol. 9, n.º 2, pp. 127-134. 2001. Disponible en https://ojs.alpa.uy/index.php/ojs_files/article/download/259/244/

Climate Watch. «GHG Emissions», s/d. Disponible en <https://www.climatewatchdata.org>

Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca. «¿Qué son los inventarios de gases de efecto invernadero?», 22 de octubre de 2020. Disponible en <https://www.gub.uy/ministerio-ganaderia-agricultura-pesca/comunicacion/noticias/son-inventarios-gases-efecto-invernadero>

Naciones Unidas. «Acciones por un planeta saludable», s/d. Disponible en <https://www.un.org/es/actnow/ten-actions>

Olano, R., B. Bellenda, V. Gravina y D. Bresciano. «Producción agropecuaria y cambio climático. Aportes de la formación universitaria agraria al conocimiento de su relación». *Tekoporá*, vol. 4, n.º 2, pp. 150-165. 2022. Disponible en <https://www.revistatekopora.cure.edu.uy/index.php/reet/article/view/161>



Fotografia: Annie Spratt

UNA CENA CON LA SEÑORITA DEL 501

En un vaivén entre memoria y presente, entre viñetas, diálogos y estampas, *Cuántas aventuras nos aguardan* avanza con ánimo expedicionario. Aquí, ahora, un fragmento de una novela inconclusa, incluido en el prólogo de esa novela.

Inés Bortagaray.* Se despidió con un beso distante. El pómulo de ella golpeó brevemente la mejilla de él. En el último tiempo aquellas muestras de confianza le habían resultado inopinadas. No sabía cómo había empezado aquella temporada de confianza con Atilio. Tal vez un día él la había confundido con otra mujer. Ella se parecía a muchas mujeres delgadas. La cara pálida. Los ojos grandes, de párpados apenas abultados y enrojecidos. La línea púrpura subrayando la rojez de aquella mirada hecha de velos y de melancolía. Una tristeza ciertamente erótica, de dama que ha llorado hundiendo la cara en la almohada, en un entrevero de lágrimas, rastros de rímel, melena suelta y rayos de sol entrando oblicuamente por las rendijas de la cortina veneciana. Era una mujer dramática, y el drama se recostaba en sus ojos como una maja se tiende en una *chaise longue*: con total certeza de haber encontrado el mejor lugar posible para ostentar su convicción, el amparo del lugar en el mundo hecho para que uno habite. El drama merecía aposentarse y hasta mecerse entre los ribetes tormentosos de la mirada de aquella mujer. El drama ahí estaba cómodo.

Caminó cargando la bolsa con las compras. Pensó en comprar almendras. Dudó. Detuvo el paso y miró el puesto de quesos y conservas. Alguien gritó «hermosa», y ella giró sin dudar. Vio a una mujer hermosa caminando entre los puerros y las remolachas expuestos de manera decorativa en un cajón con una

inclinación perfectamente deliberada. Vio los ojos de su feriante. Atilio la miraba con pena o como mira un padre. Ella no supo distinguir la diferencia. Un poco más lejos estaban Raquel y el marido, siempre tan afables y modernos. Pensó en su atuendo apurado de la mañana: un pantalón deportivo encimado a un pijama, para combatir el frío, aquel chaleco con rombos grises y anaranjados que había aparecido en su balcón y que ningún vecino reclamó, las botas que le quedan grandes, sus dientes sin cepillar. Disimuló el vistazo y volvió a lo suyo. Ya no le alcanzaba el dinero para las almendras. Abandonó la idea yapuró el paso. La bolsa le golpeaba la pantorrilla derecha rítmicamente durante la caminata.

Caen los tomates, la espinaca y la lechuga en la pileta. Caen las papas y los boniatos en la bandeja de los tubérculos. Los seis huevos a la heladera. Los cereales al frasco. Las gerberas al florero. El diario que envolvía los huevos a la basura. En la foto una señorita con una raqueta de tenis salta de alegría estirando los brazos hacia abajo. Las piernas dobladas en una letra ele invertida por un espejo. La raqueta extendida hacia el piso se le antoja una pata de palo. El codo afilado y la mano nudosa de la tenista. La muñequera. El pelo aclarado por tanto sol. La sonrisa de desmesura.

La mujer se enjuaga las manos con un restito de detergente y saca por último el pollo envuelto en una bolsa de nailon atada con fuerza. Desata con rapidez el nudito y escurre en el desagüe de la pileta el líquido sonrosado que había hecho un charquito en la bolsa. El pollo transpiró, piensa, mientras tira la bolsa aguachenta en la basura y cierra de un golpe la tapa del tarro. Coloca la tabla de madera sobre la mesada y vuelca el pollo encima. Es un señor pollo, con aires de líder.

Con la pechuga hacia arriba, en un movimiento rápido la mujer encuentra las articulaciones de las patas y las aparta del resto de la cavidad con las yemas de los dedos. El cuchillo

* Guionista y escritora. Publicó tres libros: *Ahora tendré que matarte*, *Prontos, listos, ya* y *Cuántas aventuras nos aguardan*. Escribió, entre otros guiones de largometrajes de ficción latinoamericanos, *La vida útil*, de Federico Veiroj; *Una novia errante* y *Mi amiga del parque*, de Ana Katz; y *A vida invisible*, de Karim Aïnouz.

corta de cuajo una, luego la otra, y separa los muslos. Las manos de uñas cortas y pulcras se bañan pronto de una pátina brillante, viscosa. La derecha avanza armada hacia las alas y tironea desde las articulaciones. La izquierda hace palanca, sosteniendo el resto del cuerpo durante cada corte. Las alas ahora son presas. La mujer corta las puntas y las aparta para el caldo. Inserta el cuchillo en la cavidad y hace una incisión a través de las costillas. Separa la pechuga y la divide en dos partes.

Sonríe brevemente mientras trocea. Deshuesa ahora las patas pegando el cuchillo al hueso. La punta resbala todo a lo largo y despega la carne con destreza. El hueso se resbala suavemente, como si fuera un molusco y estuviera vivo. Los dos huesitos caen en la basura. Las presas parecen trofeos de un planeta dominado por los zorros, piensa ella. He aquí el ala, he aquí la pata, he aquí la pechuga, etcétera, y así se condecoran los zorros entre sí.

La mujer sale de la ducha con cuidado. Se pone una toalla como si fuera una capa y se mira los dedos de los pies, que se abren y se cierran al modo de las branquias de un pescado que salta a la orilla de un río. Seca las junturas entre los dedos, sube por las pantorrillas, se detiene en el pubis. Cinco minutos más tarde está vestida con su conjunto de elegancia moderada (tiene tres equipos favoritos: uno sport, otro elegante sport o moderadamente elegante, otro de elegancia decidida).

El apartamento huele a pollo al horno.

Sube cuatro pisos por la escalera cargando la bandeja tapada con un repasador de hilo. Está expectante. Quiere ser atenta y cuidadosa como solo suelen serlo las buenas vecinas. Toca sin aliento el timbre en el 501, un clásico ding dong (¿en qué estaba pensando cuando evitó el ascensor?). Se oyen los pasos afelpados de La Señorita, que se acercan hasta la puerta. Comparece la vecina. Qué fina es. Esa tersura de la piel anciana con buena genética, al decir de su madre. Esa cabellera corta y blanca con visos azules. La esencia de vainilla en la piel. El color del durazno brillando en los labios. Es una paqueta bárbara, piensa. Se agradan, o eso cree Leonor. La vecina la conduce hasta el living-comedor con un ademán de buena anfitriona (adelante, por favor, adelante, esta es tu casa). Entra y con ella avanza el aroma del pollo horneado, el romero y el limón. Por fin sucede. Una década habitando el apartamento en aquel edificio y ocurre hoy la iniciación. Es que a Leonor la intimidaba La Señorita. Era eterna en el edificio. Había vivido ahí toda la vida. Y por eso había visto pasar a

todos los demás. Ella era lo permanente. Todo lo demás era insustancial.

Se decían cosas de La Señorita. Que había recibido una herencia formidable y que tenía propiedades en todo el país. Que había campos tan grandes que llegaban a tener ocho y nueve puestos diseminados para controlar la explotación. Que era una activa colaboradora del Museo de Bellas Artes y guardaba una preciosa colección de cuadros bajo siete llaves. Que no se había casado por elección.

Leonor se había animado a conversar con ella un día como ese hacía una semana. Ambas habían coincidido en el puesto del pollero. La Señorita, claro está, acompañada por su mucama, convenientemente vestida con el uniforme celeste y el delantal blanco. La Señorita había sido amable cediéndole el último pollo a ella, con un ademán tan generoso y convencido que ella no había dudado en tomarle la palabra. Claro que en ese momento había nacido la idea de retribuirle y, aunque correspondía que fuera ella quien tomara la iniciativa de invitarla, apenas deslizada la posibilidad de cenar juntas una noche de esas, La Señorita había respondido (con una sonrisa que había alcanzado a brillar en los ojos) que con todo gusto la recibiría a su casa el martes siguiente, y no antes porque la agenda de una señorita siempre es un incordio, un puzle, había dicho con una pronunciación que a Leonor se le antojó el colmo de lo británico.

La ilusión de Leonor solo creció durante toda la semana. Y ahora están frente a frente, cenarán juntas. Leonor se sentará en una butaca, quizá suelte una carcajada y, si encuentra permiso al cabo de la noche, tal vez hasta logre decirle Mima. Esto será solo el principio. Y luego serán amigas. Se visitarán. Conversarán. Compartirán cenas o meriendas. Se consultarán antes de comprar esto o aquello. Irán juntas a la feria. Se harán favores. Una sabrá casi todo sobre la otra y viceversa.

Extracto de *Cuántas aventuras nos aguardan*, de Inés Bortagaray. Criatura Editores, 2018.

SEGUROS DE HOGAR

Asegurá tu casa y sentite tranquilo,
aunque no estés en ella.



- ✓ Cubrí la totalidad de los bienes de tu vivienda contra los daños de hurto e incendio.
- ✓ Contratando este seguro, podés utilizar el Servicio de Asistencia BSE. Con este beneficio restablecé la seguridad de tu vivienda realizando una reparación definitiva en caso de siniestro o independientemente de la ocurrencia del mismo.

Por más información contactá a tu asesor de confianza,
ingresá en bse.com.uy, o comunicate por el 1998.



En Uruguay nadie te da
más seguridad.



Fotografía: Nadya Spornitskaya

HORNOS PARA PAN, REPOSTERÍA Y ASADOS

Para dar cumplida respuesta a múltiples requerimientos sobre este tema, expon-dremos con mero criterio docente y escueto las variadas fases en la preparación y cocción del pan, como también visualizaremos gráficamente diversos tipos de hornos criollos que hemos observado en nuestro permanente deambular por la patria.

Juan Antonio Rodríguez.* Desde luego, el asunto a tratar es de menguada enjundia; sin embargo, por razones nemotécnicas debo recurrir a los viejos y siempre vigentes apuntes de clase, de la ex Cátedra de Construcciones Rurales, cuando en la Facultad de Agronomía se inculcaban sistemáticamente conocimientos científicos a la par de prácticos, que permitieron distinguir a sucesivas y brillantes promociones de ingenieros agrónomos.

PROCESO DE LA PANIFICACIÓN

Harina de trigo. Es la más utilizada; la de buena calidad, si está exenta de salvado, es blanca, y es más amarilla y menos fina si lo contiene; esta última acusa un mayor valor nutritivo.

Utensilios. Instrumentos que complementan el trabajo de horno, como la pala de hornear, el hurgón o hierro para atizar, la escoba o escobón, la artesa o la amasadora en la que se elabora la pasta, un cortapasta y cestas o bandejas.

Calefacción. Encendemos un haz de leña en la boca del horno; añadimos más leña y activamos la combustión con la pala, teniendo cuidado de poner a un lado la brasa, para ir utilizándola a medida que se necesite.

El grado de calor necesario no puede apreciarse sino por la experiencia, pero es fácil comprobarlo en la bóveda del horno, que se vuelve blanca; entonces, quitaremos la leña y la brasa, limpiaremos el horno con la escoba y procederemos a hornear el pan vigilándolo de vez en cuando.

Levadura. Se prepara antes de la panificación. La levadura es una pasta fermentada obtenida



en el comercio (panadería) que se renueva o regenera a sí misma durante cierto tiempo; sin embargo, pasado un período es conveniente utilizar fresca nuevamente.

Se pone la levadura en medio de la harina preparada en la amasadora, y se le da un principio de amasado, mezclando un poco de harina con agua tibia. Después se agrega harina y se activa la fermentación cubriendo la pasta con una tapadera.

La proporción de levadura para el pan es de 1 a 2 %.

Amasado. Colocamos la harina en la artesa, y apartándola a un lado se hace un agujero en el medio y se vierte agua salada en la cual se habrá desleído la levadura. Esta agua debe tener 30 grados por lo menos.

Se deslíe la harina en el agua, que se hace caer despacio. La pasta ha de quedar fluida, lisa, sin grumos.

Para reforzarla se incorpora una pequeña cantidad de harina, amasándola de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

Seguidamente se levanta la masa de la pasta y se retuerce estirándola, repitiendo la operación varias veces; antes de dar vuelta la pasta golpearemos violentamente porciones de ella contra las paredes de la amasadora.

* Ingeniero agrónomo. Extracto del artículo publicado en el *Almanaque del Banco de Seguros del Estado*, 1999, pp. 199-210.

No queda más, pues, que arrimar toda la pasta a uno de los extremos de la artesa; en invierno solamente la dejamos reposar media hora.

Entonces, con el cortapasta cortamos los panes, que se pesan, se cubren de harina y se ponen en una bandeja a propósito.

Leudado. Los panes se abandonan a sí mismos para que fermenten cubiertos con una tapadera; se los vigila.

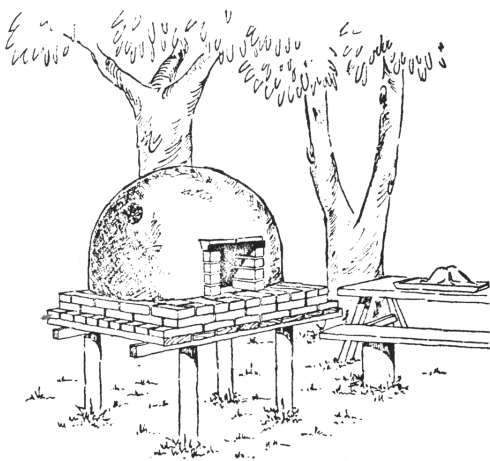
Cuando la harina que los espolvorea se hiende, es preciso hornearlos; es el momento de calentar el horno.

Cocción. Para enhornar ponemos el pan en la pala espolvoreada de harina y le damos la última forma con la mano o con una paleta; se cierra la puerta del horno sin olvidar añadir alguna brasa.

Se vigila y se abre la puerta o tapa del horno para moderar o aumentar el calor.

El tiempo de la cocción es de 60 minutos para los panes de 3 kg, de 50 minutos para los de 1,5 kg, y así sucesivamente según los pesos.

Al cabo de una hora de haber trabajado el horno se podrán meter las galletas, y a las dos o tres horas la pastelería de tostado ligero.

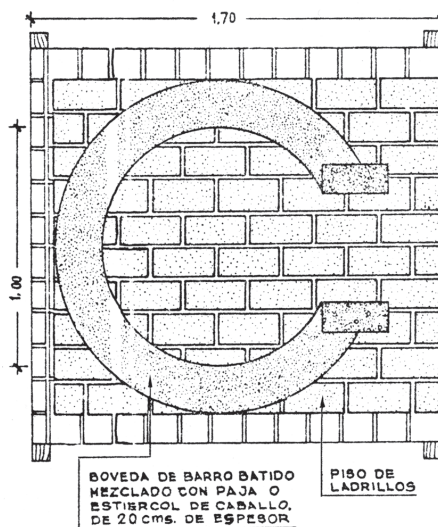


CONSTRUCCIÓN DE UN HORNO COMÚN REALIZADO CON MEZCLA DE BARRO

Enterramos cuatro postes esquineros de madera dura o piedra granítica, a unos 60 cm de profundidad, con una separación entre sí de 1,2 m y una altura sobre el suelo de 65 cm.

Se unen los postes de a pares formando un puente por medio de dos travesaños o tirantes de madera que se afirman a la cabeza de los puntales tortones de alambre de rienda.

HORNO DE BARRO. PLANTA



Sobre el puente disponemos una plataforma de gruesos tablones, o de piques de eucaliptos curados de 2" x 3", colocados de canto.

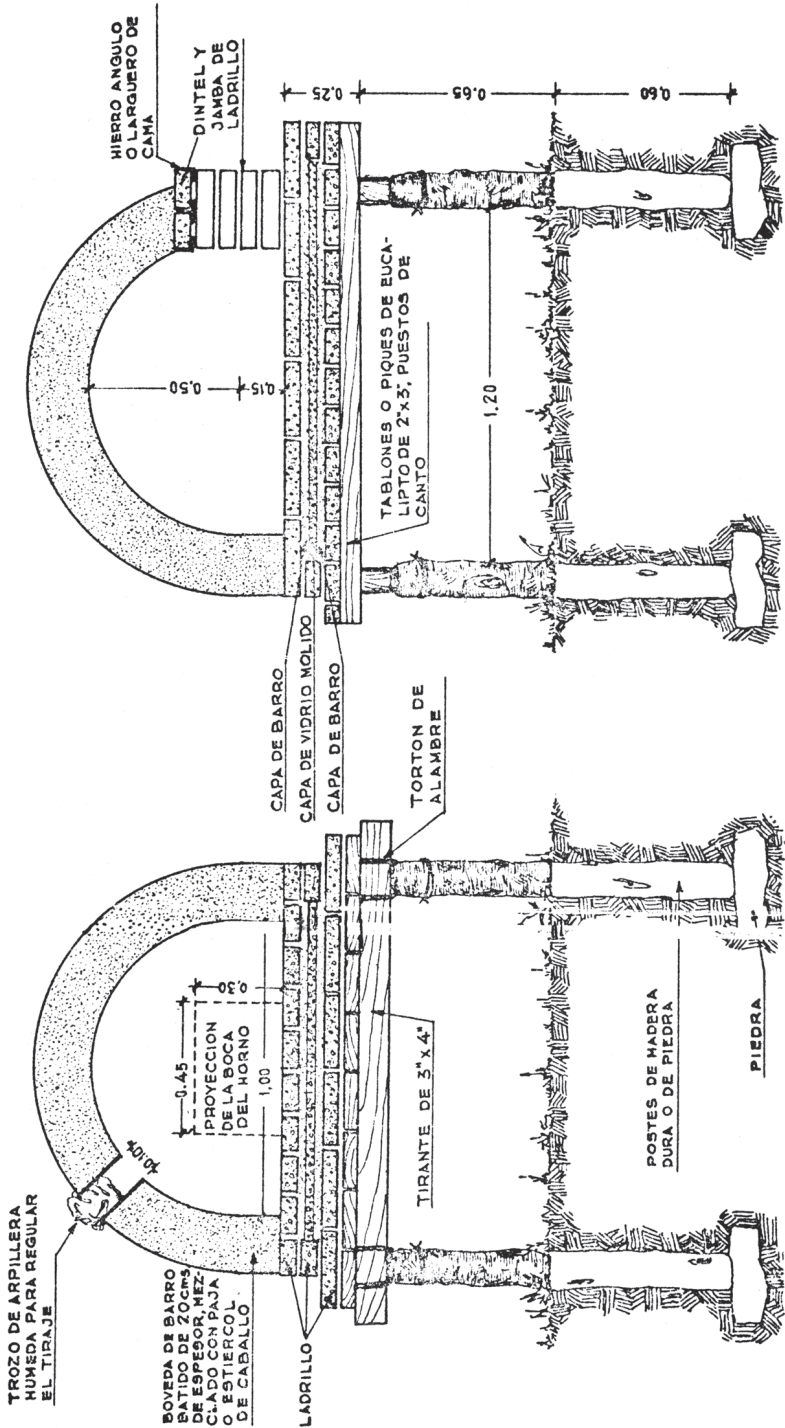
A continuación asentamos con barro una hilada de ladrillos de primera colocados de plano, en cuyos bordes perimetrales correrá una hilada de medio ladrillo a soga, por lo que quedará una altura final de dos ladrillos.

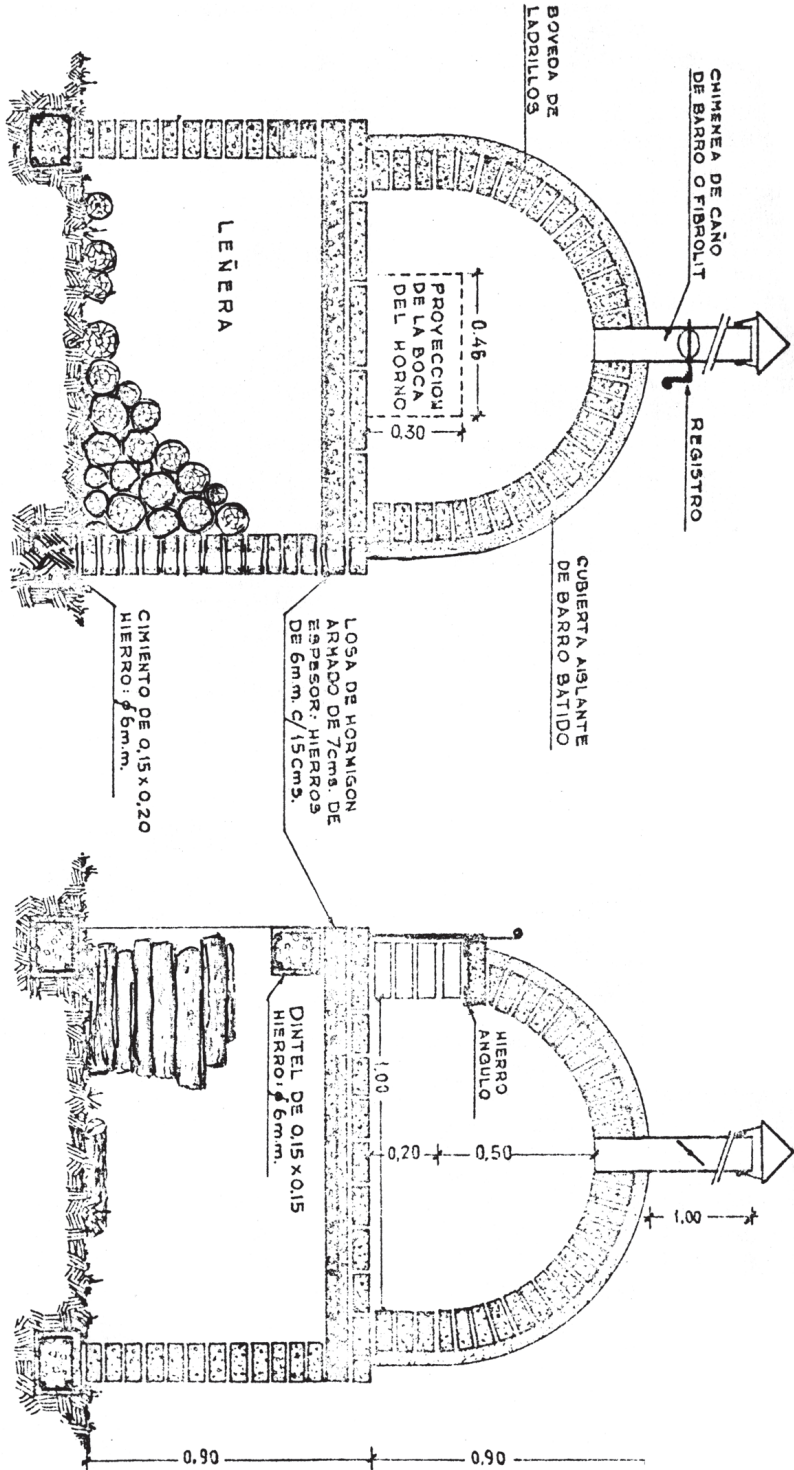
En el interior de la bandeja que hemos formado, extenderemos otra capa de barro, y sobre esta colocaremos suelta una camada de 2 a 3 cm de vidrio común o de botella, molido de tamaño de grano de arroz y que actúa como elemento aislante y refractario del calor.

Sobre el vidrio molido, una nueva capa de barro, y sobre esta asentaremos el piso del horno constituido por una selección de ladrillos de primera.

Una vez terminada la plataforma con una altura final sobre el suelo de 85 a 90 cm, iniciamos la construcción del horno en sí, para lo cual marcamos su circunferencia haciendo centro con un clavo unido a otro clavo o lápiz marcador, por medio de una piola o chaura de 50 cm de largo, a fin de obtener un piso interior de 1 m de diámetro.

La cúpula de barro de forma de media naranja tendrá una altura interior sobre la plataforma de 60 a 80 cm y unos 20 cm de espesor; contará con una puerta o abertura rectangular de 45 cm de ancho y 35 cm de altura cuyo dintel y jambas se realizarán con ladrillo elegido.





Por otra parte, dejaremos una tronera de 10×10 cm, que oficiará de chimenea y cuyo tiraje se regula cuando se retiran las brasas, taponeando con una pelota o hisopo de arpillera mojada.

Para una más fácil construcción de la bóveda de barro, utilizaremos un molde o cimbra provisoria de tierra suelta y seca a la que se le dará la forma de una media naranja.

Realizado el molde, se recubre este con dos capas o tiras de papel grueso fijadas a la tierra por medio de horquillas de alambre.

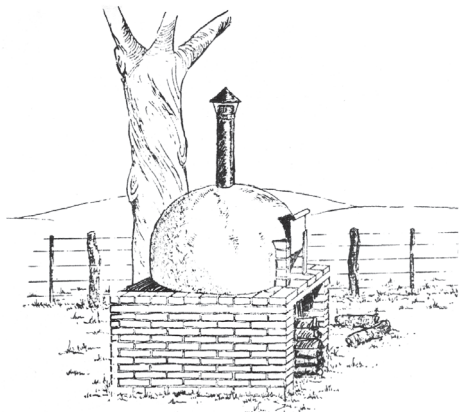
Terminado el molde patrón, con su respectivo marco de puerta de ladrillo, amasaremos el barro bien batido que actuará de revestimiento. Este barro se prepara extrayendo de la tierra raíces y objetos extraños y añadiéndole un 15% de bosta seca de caballo. Se amasa bien el conjunto agregando de a poco agua, hasta que la mezcla adquiera plasticidad.

Al otro día, con similar trabajo al realizado por el pájaro hornero, se recubre el molde con sucesivas capas de 2 a 3 cm de espesor y un ancho no inferior a 20 cm.

A continuación se alisa el conjunto y se deja orear el barro, lo que lleva de siete a más días, según el tiempo.

Entonces, desencofraremos extrayendo la tierra suelta que ofició de molde por la boca del horno.

Para contrarrestar la acción de la intemperie, podemos recubrir el horno con un revoco de mezcla común o blanqueo grueso.

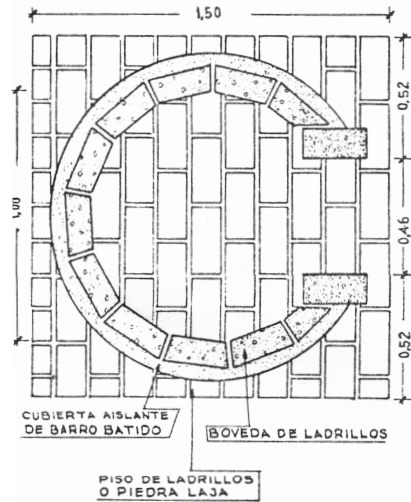


HORNO CONSTRUIDO EN MAMPOSTERÍA

Se trata de una construcción simple del tipo denominado cúpula o bóveda esférica.

En el lugar elegido y sobre un terreno firme se construye el basamento del horno, que además sirve de depósito de leña o secadero.

HORNO DE MAMPOSTERÍA. PLANTA



Las tres paredes perimetrales o de sostén se hacen de medio ladrillo elegido asentado sobre un patín del mismo material, o una viguita de hormigón armado de 15×10 . Se usa como ligante mezcla común: arena y cal, reforzada con una cucharada de cemento pórtland por balde.

Terminadas las tres paredes laterales, se arma a su frente una viguita de hormigón armado de 15×15 , que oficiará de dintel de la abertura del secador de leña.

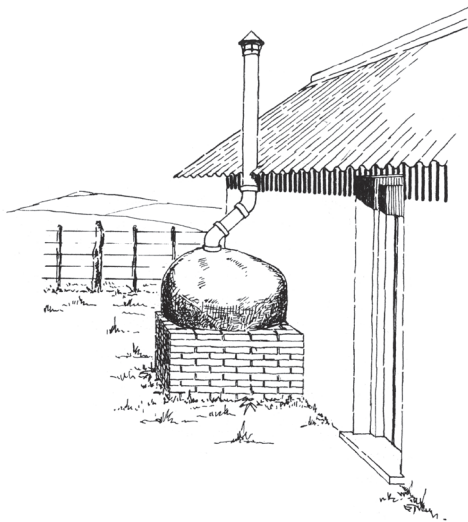
Sobre este conjunto colocaremos la plataforma, que estará constituida por una loseta de hormigón armado construida independientemente sobre el terreno adyacente prolijamente aplanado. Hierros de 6 mm formando cuadros de 15 cm de lado. Espesor de la plancha: 7 cm.

Haciendo centro y con un lápiz unido a un cordel, marcaremos la circunferencia interior de la bóveda cuyo piso será de ladrillos.

Esta media naranja cuyas primeras tres o cuatro hileras se mantienen verticales o a plomo se construye en coronas de espesor de medio ladrillo hasta su cierre en la cúspide.

Los ladrillos son de los llamados de campo elegidos, que debido a su relativa facilidad de desbastado tendrán forma de dovela o cuña, lo cual se consigue desgastando las caras frotando o raspando las piezas entre sí.

En la parte central colocaremos un caño de barro o de fibrolit de 10 cm de diámetro interior, con una altura mínima de 1 m. Además contará con un sombrerete y un registro para regular el tiraje y graduar debidamente el calor.



HORNO ADOSADO A LA PARED EXTERIOR DE LA CASA HABITACIÓN

Cuando se está en zonas o lugares sin mayor resguardo de los vientos dominantes, es aconsejable construir un horno exterior de forma ovalada o elíptica cuya boca se abre en la cocina.

Ya que el amasado debe efectuarse en ambiente cálido, nada mejor que el calor del horno para templar la cocina.

No son aconsejables los hornos de grandes dimensiones, pues conviene cocer po-

cos panes por vez, o sea, el consumo familiar para unos cuatro o cinco días. Se estima que un metro cuadrado de mesa o piso de cualquier horno admite la cocción de 15 kg de pan de tamaño mediano.

Es común en campaña denominar al horno de 18, 32, 50 panes o más, por igual número de ladrillos que forman el piso o solado.

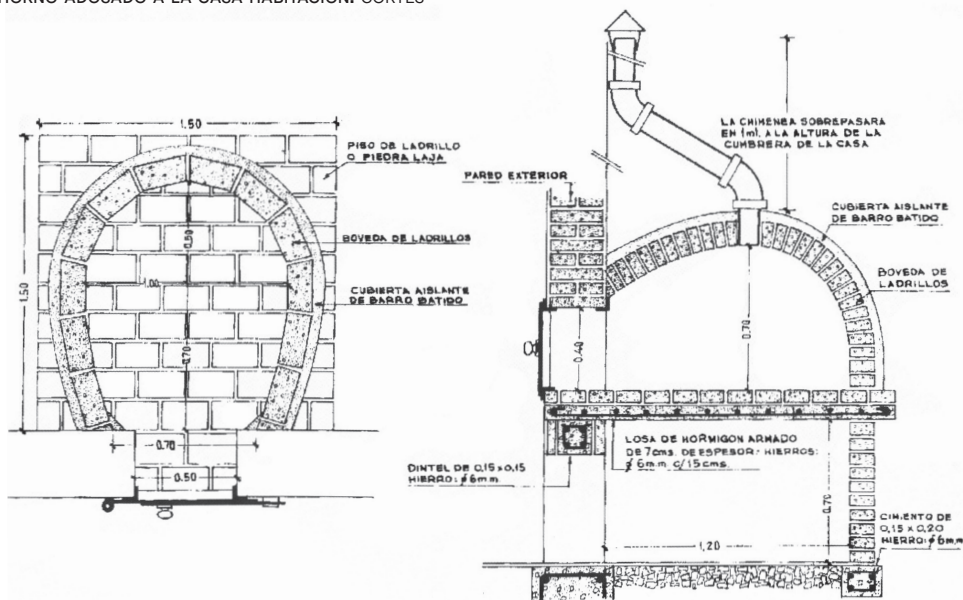
Da muy buen resultado construir el piso de los hornos con piedra-losa, cuando esta se obtenga con facilidad o se encuentre en las inmediaciones.

En términos generales, es aconsejable para los hornos de ladrillo recubrir esto con una gruesa capa de barro batido de 5 a 10 cm de espesor, la que actuará como elemento aislante, y que a semejanza del termo acumulará calor, lo que permitirá tener dos hornadas consecutivas de pan sin calentar nuevamente el horno. Para una mejor protección del horno contra la intemperie podemos hacerle un tinglado o sobretecho de chapas.

Los diversos tipos de hornos que hemos estudiado permiten un doble uso (panificación y asado); por tanto, la abertura mínima de entrada será de 45 cm de ancho por 35 cm de alto, con el objeto de facilitar el acceso de la asadera con su respectivo pavo, lechón o cordero.

Con cierta habilidad, lograremos con esta forma de asar un notable resultado culinario que dará especial deleite al más exigente y refinado paladar.

HORNO ADOSADO A LA CASA HABITACIÓN. CORTES



PLAN GLOBAL

El mejor plan a futuro.

- ✓ Mantente a salvo en Uruguay y en la región con un seguro que cuenta con servicio mecánico y traslado para autos, camionetas, minibuses y motos.

Por más información contactá a tu asesor de confianza,
ingrésá en bse.com.uy, o comunicate por el 1998.



En Uruguay nadie te da
más seguridad.



Fotografat: Nadine Primeau

ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS

La alimentación basada en plantas, considerada hoy como una tendencia mundial actual, es un patrón alimentario al cual se están acercando cada vez más personas, de todas las edades, en todas partes del mundo. Se estima que entre un 8 y 10 % de la población mundial la practica, teniendo en cuenta que esta cifra puede variar de acuerdo al país o la región.

Gabriela Ibarburu.* Esta tendencia no solo refleja un cambio a nivel de preferencias dietéticas, sino también una mayor conciencia a la hora de cuidar la salud, el entorno y el planeta.

Este patrón alimentario se caracteriza por un consumo total o parcial de alimentos de origen vegetal con el menor proceso industrial posible. Incluye alimentos enteros, integrales, sin refinar y también, dentro de lo posible, alimentos de producción local, como vegetales, frutas, frutos secos, semillas, cereales integrales, legumbres y pseudocereales.

¿CUÁL ES EL ORIGEN DEL TÉRMINO?

Si buscamos el origen del término *alimentación basada en plantas* nos encontramos con que fue introducido en el mundo de la ciencia en la década de 1980 por el científico Dr. T. Colin Campbell, autor del libro *El estudio de China* publicado por primera vez en el año 2006, para definir una dieta baja en grasas y alta y rica en fibra, basada en vegetales, haciendo foco en la salud y no en la ética. Hoy en día, este término es utilizado para nombrar la dieta de personas que llevan adelante una alimentación vegetariana, o también una dieta flexitariana.

¿ES ADECUADA PARA TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA?

Hoy, gracias a la evidencia científica, abundante y robusta, sabemos que llevar adelante una dieta a base de plantas es nutricionalmente adecuado y suficiente en todas las etapas de la vida, incluyendo infancias, niñez y embarazo. Recomendando siempre que esta opción alimentaria sea bien planificada y atendida, como cualquier otra

opción de dieta debe serlo. Una dieta compuesta total o parcialmente por alimentos de origen vegetal es capaz de cubrir las necesidades diarias de nutrientes claves e incluso ser un factor protector para muchas enfermedades.

Dado el aumento gradual y sostenido de personas que deciden disminuir drásticamente o abandonar el consumo de carnes, países como EE. UU., Canadá, Brasil, Alemania, Suiza, Reino Unido y Australia, entre otros, han desarrollado e implementado políticas nutricionales a nivel gubernamental, y la población que ha decidido adoptar este estilo de vida recibe recomendaciones nutricionales basadas en evidencia actual, específicamente diseñadas, a través de los respectivos ministerios de salud de estos gobiernos.

¿CUÁLES SON LOS MODELOS DENTRO DE LA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS?

Dentro de la nutrición existen diferentes categorías y se agrupan los diversos modelos para poder elaborar recomendaciones nutricionales bien dirigidas. En la alimentación basada en plantas encontramos las siguientes:

Dieta vegetariana: se excluye totalmente el consumo de carnes (vaca, cerdo, pollo, pescado, mariscos, otras). Incluye algunos alimentos de origen animal: huevos, lácteos (leche, yogures, quesos) y miel. Dentro de este modelo se encuentra la dieta ovolactovegetariana, ovovegetariana y lactovegetariana.

Dieta vegana o vegetariana estricta: se excluye totalmente el consumo de carnes (vaca, cerdo, pollo, pescado, mariscos, otras), miel, huevos y lácteos.

Dieta flexitariana: se excluye el consumo diario o habitual de carnes (vaca, cerdo, pollo, pescado, mariscos, otras). Practica un consumo oca-

* Licenciada en Nutrición, emprendedora, columnista en radio desde 2019 en los programas *Abrepalabra* y *Espíritu libre* junto con Gustavo Rey.

sional de carnes (una vez por semana o una vez cada diez días). Incluye huevos, lácteos (leche, quesos, yogures), miel.

¿SON RÍGIDOS ESTOS MODELOS?

Según datos de una encuesta realizada en 2022 en Reino Unido por YouGov —una empresa dedicada al estudio de mercados y análisis de datos—, aproximadamente entre un 8 y 10 % se describió a sí mismo como vegetariano y vegano, y un 16 % de las 2000 personas encuestadas se describieron como flexitarianas, lo que implica que la mayoría de los días siguen una dieta vegetariana, pero ocasionalmente consumen carnes.

Si observamos otras encuestas por edad, los datos muestran que la población más joven (adolescentes y adultos jóvenes) es la que se identifica en mayor número con el vegetarianismo y el flexitarianismo en comparación con la población de mayor edad. En el caso de describirse a sí mismos como flexitarianos, la carne que consumen habitualmente es la de pescado.

Estos modelos no son rígidos, sino que son dinámicos, y puede darse un pasaje de uno hacia a otro en diferentes momentos. Una persona puede llevar una dieta vegetariana durante un tiempo y luego pasar a una dieta vegana, para luego volver a la dieta vegetariana. Y, quizás, instalarse nuevamente en la dieta vegana.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES PRESENTES EN NUESTRO ENTORNO?

El interés por los alimentos basados en plantas va en aumento, vemos señales en nuestra cotidianidad. Las universidades y centros de estudios cuentan con nuevos cursos, posgrados y maestrías para profesionales que desean hacer foco en la nutrición basada en plantas. Los restaurantes escriben en sus pizarrones que cuentan en sus menús con opciones *veggies*. En las heladeras y freezers de los supermercados se encuentran las opciones clásicas de carnes y, al lado, su versión vegetariana, «hamburguesas» vegetarianas, «carnes» vegetales, «nuggets» vegetales, etc. En muchos casos, estos productos son elaborados por la misma industria que elabora embutidos y alimentos procesados a base de carnes. Este fenómeno también puede observarse en las heladeras del sector de los lácteos, donde se pueden encontrar bebidas o «leches» vegetales, «yogures» y «quesos» elaborados a base de plantas.

Más allá del bajo y pobre valor nutricional de estos productos comestibles, ya que son alimentos ultraprocesados, lo evidente es que la industria de alimentos está respondiendo a

una demanda que ya no parece ser una moda, sino que parece haberse instalado. Y esto es un hecho histórico y un hito para Uruguay, un país que tiene un consumo anual promedio de casi 100 kilogramos de carne por persona, según datos del Instituto Nacional de Carnes, y de 230 litros de leche por persona, según el Instituto Nacional de la Leche, más del doble del consumo anual promedio mundial.

¿CUÁLES SON LOS MOTIVOS PARA ELEGIR ESTE ESTILO DE VIDA?

Una persona puede abandonar o disminuir de forma drástica el consumo de carnes y/o alimentos derivados de animales, como los lácteos y la miel, por diferentes motivos, que, hoy en día, son cada vez más. Entre ellos se destacan los siguientes:

Salud: Es muy frecuente que este sea uno de los motivos principales, dado que existe suficiente evidencia e información acerca de los beneficios de la dieta a base de plantas para la salud: menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejor perfil lipídico (colesterol LDL y triglicéridos), menor riesgo de desarrollar diabetes tipo II, menor índice de masa corporal, menor riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, valores más bajos de presión arterial, riesgo disminuido en cáncer de próstata, mama y cáncer colorrectal. También se han visto beneficios en algunas enfermedades de la piel como la dermatitis atópica, en enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide, en cálculos biliares y en la enfermedad renal.

Por los animales: Otro de los grandes motivos por los cuales las personas adoptan y practican una alimentación sin carnes es por no querer hacer daño a los animales o por intentar hacer el menor daño posible. Según relatan, no desean participar del sufrimiento ni de la explotación animal y ven a los animales desde una perspectiva altruista, elevada y solidaria. Por ello, no los consideran como fuente de alimento.

CUIDADO DEL MEDIOAMBIENTE Y DIETAS SOSTENIBLES

Una dieta saludable es aquella que proporciona los nutrientes que se necesitan a medida que se atraviesan las diferentes etapas de la vida. Y también es aquella que respeta el entorno y el medioambiente, asegurando que la producción de alimentos sea de forma sostenible y contamine lo menos posible. Esto quiere decir que la producción de alimentos debe tomar en cuenta que los suelos, el aire y el agua tengan tiempo

¿QUÉ GRUPOS DE ALIMENTOS COMPONEN ESTA ALIMENTACIÓN?

Grupo de alimentos		Descripción
Vegetales	De hoja verde	Rúcula, berro, espinaca, lechuga, mostaza, mizuna, kale, cove, acelga, apio, bok choy, hojas de remolacha, albahaca, perejil, cilantro.
	Crucíferas	Brócoli, coliflor, repollo, repollitos de Bruselas, rúcula, nabo, nabo daikon, romanesco, col china.
	Otras	Zanahoria, zapallo, calabaza, zapallito, remolacha, cebolla, morrón, espárrago, endivia, palta, aceituna, boniato zanahoria, hinojo, rabanito, tomate, berenjena, pepino, ajo.
	Hongos	Champiñones, shitakes, pleurotus, boletus, portobelos.
Frutas	Fresca	Manzana, naranja, banana, mandarina, limón, durazno, pelón, frutilla, arándano, mora, frambuesa, ciruela, sandía, melón, ananá, pera, kiwi, uva, higo.
	Deshidratada	Pasas de uva, pasas de ciruela, pasas de arándanos, dátiles. Chips de manzanas, chips de banana. Higos secos.
Almidones	Cereales y harinas	Arroz blanco, arroz integral, avena, harina de maíz, harina de trigo integral, harina de centeno, mijo, cebada. Harina de mandioca.
	Tubérculos	Boniato criollo, papa, mandioca.
Alimentos proteicos	Pseudocereales	Quinoa, trigo Sarraceno.
	Legumbres	Lentejas, lentejas turcas, garbanzos, arvejas, porotos, maní, soja, tofu, tempeh.
	Frutos secos	Nueces, nueces pecán, almendras, avellanas, castañas de cajú.
	Semillas	Sésamo, girasol, zapallo, chía, lino.
	Huevos	Huevos.
	Lácteos	Leche, quesos frescos, yogur natural.
Aceites	De frutos (aceitunas)	Aceite de oliva.
	De cereales (arroz)	Aceite de arroz.
Azúcares		Azúcar rubio, azúcar mascabo, miel.



Un sándwich vegetariano puede contener un alto valor nutritivo.

para renovarse. Según las Naciones Unidas es esencial reducir el consumo de carne para evitar la degradación del medioambiente. Este organismo internacional reconoce que una transición a una dieta basada en plantas es clave para el futuro, debido a la alta degradación de los suelos y la emisión de gas metano, que está asociado a la industria ganadera.

Religión y espiritualidad: Existen religiones y prácticas espirituales que no contemplan el consumo de carnes o que promueven el ejercicio de la no violencia en sus platos, como el hinduismo, el budismo, el jainismo y algunos sectores del cristianismo como la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

En cuanto a las prácticas espirituales, en el yoga, si bien no es necesario ser vegetariano para comenzar la práctica, sí se promueve una alimentación yóguica, en la cual, junto con la recomendación de moderación, también se recomienda el no consumo de carnes.

¿CUÁLES SON LOS NUTRIENTES CLAVES?

Un nutriente clave es aquel que es indispensable y fundamental para el correcto funcionamiento y mantenimiento del organismo. No son fabricados por el cuerpo humano, por lo tanto, necesitamos obtenerlos de los alimentos.

La alimentación basada en plantas no se centra en sustituir los nutrientes presentes en las carnes o los lácteos, sino en satisfacer las necesidades diarias de todos los nutrientes a través de alimentos de origen principalmente, o totalmente, vegetal, durante las diferentes etapas de la vida. Para ello, es importante tener nociones acerca de cuáles son los nutrientes claves y en qué alimentos los encontramos.

Algunos nutrientes claves:

- Proteínas
- Hierro
- Calcio
- Vitamina B12
- Omega 3

PROTEÍNAS EN LA DIETA A BASE DE PLANTAS

En la dieta basada en plantas, las proteínas son un nutriente abundante. En una dieta de origen vegetal es posible cubrir totalmente la ingesta diaria recomendada.

Las proteínas están formadas por aminoácidos; algunos de estos aminoácidos los fabricamos y otros no, los que no fabricamos son llamados esenciales. Nuestras fuentes de aminoácidos esenciales son las proteínas, que forman parte de algunos alimentos.

Entre las fuentes de alimentos proteicos de origen vegetal se encuentran las legumbres, las semillas, los frutos secos, los cereales integrales y los pseudocereales.

Una variedad de alimentos vegetales a lo largo del día es capaz de proporcionar todos los aminoácidos esenciales tanto en adultos sanos como en niños y niñas, y no es necesaria la suplementación proteica. La ingesta diaria recomendada puede ser cubierta totalmente por una alimentación bien planificada. Para las personas flexitarianas y vegetarianas las fuentes proteicas también son los huevos y los lácteos.

¿QUÉ PASA CON EL HIERRO?

El hierro es un mineral esencial para el cuerpo humano, una de sus principales funciones es el transporte de oxígeno. Junto con las proteínas, es el nutriente que genera mayor preocupación en las dietas vegetarianas, aunque sabemos que la probabilidad de desarrollar anemia es igual o similar entre personas vegetarianas y las que no lo son.

La vitamina C y otros ácidos orgánicos presentes en las verduras y las frutas aumentan en gran porcentaje la absorción de este mineral, para ello, es importante tener un consumo diario y sostenido de vegetales y frutas. Y para aumentar aún más la absorción de este mineral, es importante evitar el consumo de mate, té o café antes y después de las comidas.

Algunos alimentos de origen vegetal ricos en hierro: garbanzos, lentejas, porotos negros, quinoa, trigo sarraceno, trigo integral, centeno, semillas de calabaza, almendras, ciruelas deshidratadas, kale, rúcula, espinacas.

Calcio: El calcio, junto con otros nutrientes, es fundamental para mantener los huesos sanos y fuertes. La ingesta de alimentos ricos en este mineral, el ejercicio físico habitual y niveles adecuados de vitamina D aseguran una buena salud ósea.

Algunos alimentos con buen aporte de calcio y buena biodisponibilidad: brócoli, repollo, kale, almendras, sésamo, tofu, higos secos, leche, yogur, quesos.

Omega 3: Los ácidos grasos omega 3 son fundamentales para el desarrollo del cerebro humano, cumplen funciones antiinflamatorias, tienen acciones anticoagulantes y colaboran en disminuir los niveles de colesterol, triglicéridos y la presión sanguínea.

Alimentos de origen vegetal fuente de omega 3: semillas de chía, semillas de lino, aceite de chía, nueces, nueces pecán.

Vitamina B12: La vitamina B12 es sintetizada únicamente por bacterias que viven en el suelo o en el intestino de los animales. Sus funciones más importantes son el metabolismo de las proteínas, la formación de glóbulos rojos de la sangre y el mantenimiento del sistema nervioso central. Su déficit o carencia puede provocar anemia perniciosa, fatiga muscular, cansancio y enfermedades neurológicas. Si se evitan de forma total o parcial los alimentos de origen animal, deberá ser suplementada semanalmente.

Bibliografía y webgrafía

- Center for Nutrition Studies.* «Sobre el Dr. Campbell». Disponible en <https://nutritionstudies.org/es/acerca-de-nosotros/dr-t-colin-campbell/>
- Craig, W. J., y A. R. Mangels. «Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets». *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 109, n.º 7, pp. 1266-1282. 2009. Disponible en [https://www.jandonline.org/article/S0002-8223\(09\)00700-7/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S0002-8223(09)00700-7/fulltext)
- Gobierno de Canadá.* «Food, Nutrients and Health: Interim Evidence Update 2018». Disponible en <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/evidence/food-nutrients-health-interim-evidence-update-2018.html>
- Gobierno de Canadá.* «Guía alimentaria». Disponible en <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/evidence.html>
- Instituto Nacional de Carnes.* «Consumo de carnes en Uruguay. Informe 2022». Disponible en <https://www.inac.uy/innovaportal/file/18275/1/cierre-del-consumo-de-carnes.pdf>
- Instituto Nacional de la Leche.* «Uruguay lechero». Disponible en <https://www.inale.org/uruguay-lechero/>
- U. S. Department of Agriculture (USDA).* «FoodData Central», 2023. Disponible en <https://fdc.nal.usda.gov/>
- YouGov.* «Las nuevas tendencias alimentarias, ¿moda o ética?». Disponible en https://es.yougov.com/consumer/articles/20972-las-nuevas-tendencias-alimentarias-moda-o-etica?redirect_from=%2Fnews%2F2018%2F06%2F14%2Fflas-nuevas-tendencias-alimentarias-moda-o-etica%2F



¿CARNE REAL VS. CARNE SINTÉTICA?

Desde que, entre 1611 y 1617, Hernando Arias de Saavedra (Hernandarias, para los amigos y la posteridad), gobernador de Asunción, introdujo algunas cabezas de ganado caballar y bovino en el territorio de la Banda Oriental, signó la historia económica y cultural del país para siempre. ¿Para siempre?

Jorge Costigliolo.* En el Uruguay se cuentan, *grosso modo*, más de tres cabezas de ganado vacuno por habitante, y la carne local es uno de los bienes más preciados fuera de fronteras. Esto no es un dato menor: en 2022, la carne fue el rubro de mayor valor exportado por el país, con ventas por USD 2.898.796.354, un 2,1 % más que el año anterior y con una participación del 25 % del valor exportado.

Desde los tiempos del charque hasta la trazabilidad del ganado de hoy en día, la industria cárnica ha sabido adaptarse tanto a los adelantos tecnológicos como a los vaivenes culturales. Sin embargo, en febrero de 2021, el magnate estadounidense Bill Gates llamó a los países desarrollados a dejar de consumir carne animal y pasar a la carne sintética.

Gates lanzó su cruzada aduciendo que, de esta forma, se reduciría el impacto ambiental y, además, los consumidores terminarían por adaptarse al nuevo sabor, que, naturalmente, no es (y no sería) el mismo que el de la carne real. Esto quiere decir que la idea de una costilla jugosa con su sabor, textura y color son, al menos, una fantasía.

No obstante, pese a que hay investigaciones avanzadas en buena parte del mundo (y que la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos ya autorizó la comercialización de carne de pollo cultivada en laboratorio), en esta parte del planeta todavía es una realidad que se mira con curiosidad y un poco de recelo.

En 2023, el Parlamento acordó prohibir la producción de carne sintética (no así su investigación), así como la denominación de «carne» a productos de origen no animal, ya que pueden inducir a engaño al consumidor.

* Periodista y escritor. Autor de *Lunáticos viajantes. Las increíbles andanzas de los Redondos en Uruguay* (Ediciones B, 2021) y *De bichos y flores, La Vela Puerca* (Estuario, 2022).

Pero la desconfianza no es patrimonio uruguayo. En abril del mismo año, el Gobierno de Italia envió al Parlamento un proyecto de ley para prohibir «la importación, comercialización y producción de cosas [léase “carne sintética” en lugar de “cosas”] que no tienen nada que ver con una alimentación de calidad y que ni siquiera cumplen los criterios para garantizar la salud pública», según expresó Francesco Lollobrigida, ministro de Agricultura de ese país, aunque esta intención podría contradecir la normativa de la Unión Europea. Ahora bien, ¿de qué hablamos cuando hablamos de carne sintética?

ESTO NO ES UNA VACA

El ingeniero Leonardo Sallé, director de la carrera de Ingeniería en Alimentos de la Universidad Católica, explicó, para este artículo, que es preciso hacer la distinción entre productos de «análogo cárnico», elaborados a base de vegetales y proteínas, y que se comercializan libremente en el mercado local y la «carne» cultivada en laboratorio a partir de células animales.

Todo tejido muscular animal es, potencialmente, pasible de cultivarse a partir de un proceso *in vitro*. «Se extrae parte del tejido animal y se lo hace crecer a nivel de laboratorio», dice. «Eso no significa que de ahí salga un churrasco, son células sueltas. A eso hay que armarle un soporte, para que tenga cierta estructura. En Israel han probado con impresoras 3D para generar ese soporte con productos de origen vegetal, pero es algo que, en Uruguay, todavía está muy en pañales», especialmente por los altos costos de desarrollo.

En cuanto a lo proteínico, Sallé señala que, «dependiendo de la calidad de los medios utilizados», el producto podría ser similar a la carne, aunque, desde el aspecto sensorial, su sabor sería «bastante neutro».

El ingeniero agrónomo Fabio Montossi es director del Programa Nacional de Investigación en Producción de Carne y Lana del Ins-

tituto Nacional de Investigación Agropecuaria. Consultado para este informe, apunta que, «desde el punto de vista científico, hay muchos supuestos que todavía están por verse».

Montossi concuerda en que el desarrollo de este análogo cárnico (no está de acuerdo en llamarle carne, por historia y por cultura) todavía es incipiente y que la literatura científica todavía no es contundente al respecto. «No está pronta para su consumo, no está comprobada su inocuidad ni el impacto en la salud de las personas» y tampoco «es idéntico desde el punto de vista sensorial».

LOS PECADOS DE LA CARNE

En el último Congreso Mundial de la Carne, celebrado en octubre de 2023 en los Países Bajos, el ministro de Ganadería, Agricultura y Pesca, Fernando Mattos, subrayó que «el cambio climático es preocupación global y sus causas son generadas por el hombre y no por las vacas». Ese es uno de los reparos que Bill Gates y los partidarios de la carne sintética tienen para con la producción ganadera.

Hay cifras que lo respaldan: el ingeniero Gianni Motta, jefe de Innovación y Soporte Científico Técnico del Instituto Nacional de Carnes, explica que, en 2017, Uruguay suscribió los Acuerdos de París para el Cambio Climático y se comprometió a bajar un 32 % la emisión de metano por kilo de carne, y «eso se cumplió con creces, aumentando la productividad».

Desde el otro lado no es posible, aún, medir el impacto ambiental de la agricultura sintética. «Hay que recordar que, para que funcione, hay que desarrollar un modelo de producción donde grandes empresas van a producir a una enorme escala, y es un proceso industrial permanente», apunta Montossi.

Sallé, con matices, concuerda. «Los investigadores que quieren decir que las vacas contaminan en el ciclo del carbono muestran una parte de los datos, y quienes defienden la producción ganadera exhiben el ciclo un poco más ampliado, con las pasturas capturadas de ese carbono. No es que manipulen la información, pero sí pueden llegar a mostrarla con un sesgo de acuerdo a sus intereses».

Aquí conviene aclarar, brevemente, el origen de la disputa: el dióxido de carbono (CO_2) y el metano (CH_4) son gases de efecto invernadero. La principal emisión proveniente de la actividad ganadera es de metano, que se genera tras la digestión de los rumiantes, que estos luego liberan a la atmósfera, y, según se estima, una tonelada de este gas equivale a 25 toneladas de CO_2 . Veinticinco a uno.

Pero, en este caso, hay que diferenciar entre emisiones biogénicas, de origen biológico (como los emitidos por los rumiantes), y las no biogénicas, que provienen de los combustibles fósiles. Motta aclara que «el metano de origen animal, en 10, 12 años, se transforma de nuevo en CO_2 , y vuelve a entrar en el ciclo natural biológico de fotosíntesis para lo que sea, desde un árbol que está en la ciudad a la pastura en la que está el animal. Y el CO_2 no biogénico dura hasta mil años dentro de la atmósfera». Mil años.

Sallé señala que, como todo proceso industrial, la carne sintética es potencialmente contaminante, pero que, si se desarrolla de acuerdo a determinados estándares, puede lograr un proceso de fabricación «con un impacto mínimo». Claro que es probable también que, con esos recaudos, aumenten los costos y no sea rentable. Por las dudas, aclara que «al ser algo que todavía está en una etapa casi de laboratorio, no se puede mensurar» su impacto ambiental.

Motta añade que no hay que olvidar que se trata de cultivo de tejidos. «Como están tratando de replicar un organismo vivo, que tiene un sistema inmunológico, y estas células no, tienen que agregar muchísimos antibióticos y antivirales para que no haya proliferación bacteriana. Entonces, el producto final no es tan natural como dicen, porque necesita antibióticos, y que el sistema sea estéril es sumamente costoso. Se puede tener, entonces, un laboratorio de 4x4 con un pequeño biorreactor para hacer una hamburguesa superestéril. Pero escalar eso para producir de forma comercial y en grandes volúmenes no es viable, porque los sistemas de alta bioseguridad solo sirven en lugares pequeños».

Y esa producción, a la escala que sea, requiere de combustibles.

DESARROLLO, PERO CON ORDEN

En un país como Uruguay, donde el 75 % de las exportaciones corresponden al sector agro, el 25 % del PBI depende del mismo sector, uno de cada seis trabajadores y el 50 % de la mano de obra industrial —en la que la ganadería tiene un importante porcentaje— pertenecen a la actividad agropecuaria, es difícil pensar en el desarrollo económico y social del país sin el campo.

Para Montossi, en un país como Uruguay, «de los pocos privilegiados del mundo que tiene un 60 % de territorio de campo», terminar o restringir la producción ganadera sería «un desastre ecológico y económico, y peor aún en una perspectiva global».

Porque, además, se trata de recursos renovables, «y la gente se olvida de esa palabra»,



destaca Motta. Y subraya también que, si bien el ganado vacuno tiene «apenas» 400 años en el país, nuestro bioma siempre fue el Pampa, que siempre necesitó de ruminantes, como los ciervos o el capibara. «Había otros ruminantes que se aprovechaban de este recurso natural. Eliminando la ganadería no solo no solucionaría nada, sino que generaría más problemas. Otras especies comenzarían a dominar el tapiz y se perdería biodiversidad. Hay un equilibrio en los biomas pastoriles que dependen del rumiante».

EL FUTURO POR LAS ASTAS

Una de las ventajas que los defensores de este análogo cárnico subrayan es que sería una opción para aquellas personas que, por opción o salud, no consumen carne. Sin embargo, existiría, todavía, el dilema ético (a fin de cuentas, son células cultivadas, pero de animales vivos), y Motta agrega que «la mayoría de los insumos que se conocen, todavía vienen de sistemas biológicos, como el suero fetal bovino, que proviene de la faena».

Sallé no quiere «hacer futurología», y cree que este tipo de cultivo de laboratorio dependerá, primero, de si es rentable para que avance. En ese sentido, señala que, si no lo es, se buscarán otros caminos «a base de plantas o de insectos» porque, en la medida que continúe creciendo la población mundial, no va a alcanzar la producción de proteínas. «Habrá que buscar alternativas o mejorar la producción convencional».

«Hay un determinado grupo de consumidores que podrían sustituir la proteína animal por el análogo de carne, como vegetarianos o veganos, aunque creo que serían, o son, más propensos a utilizar proteínas de origen vegetal», dice Montossi, que coincide en que la apuesta del país debe ir por posicionar a la carne uruguaya como «un producto saludable,

especialmente la producida a pasto, que es una fuente de proteína de la más alta calidad».

«Este es un tema en el que están involucrados los sistemas productivos, y Uruguay merece una visión país y políticas de Estado a largo plazo, como la que hoy tiene el sector forestal, pensando en los próximos 50 años. Sí es cierto que los sistemas tradicionales de producción tienen que mejorar todo el tiempo, y para eso hay que apostar a la ciencia y la tecnología, porque es un sector clave», afirma.

Lo que es cierto es que todavía es temprano para ver el desarrollo de la carne sintética, la agricultura celular o el análogo cárnico como amenazas para la producción local. Algunos creen que, en algún momento, estos productos podrán coexistir en las góndolas con las mejores carnes, y otros piensan que, como mucho, llegará a convertirse en un producto de nicho y no necesariamente al alcance de cualquier bolsillo.

Mientras tanto, las vacas seguirán rumiando ajenas al calentamiento global, los gases de efecto invernadero, los biorreactores y las discusiones de laboratorio. En este caso, contradiciendo al refrán, la carne no es débil.

Webgrafía

MIT Technology Review. «Bill Gates:

Rich nations should shift entirely to synthetic beef», 14 de febrero de 2021. Disponible en <https://www.technologyreview.com/2021/02/14/1018296/bill-gates-climate-change-beef-trees-microsoft/>

Unión de Exportadores del Uruguay. «Informe de exportaciones de bienes y servicios, dic. 2022». Disponible en https://www.uniondeexportadores.com/_datos/estadisticas/es/1222-export.pdf



Fotografías: Diego Velazco

HUGO SOCA COCINA

La pregunta que siempre se le hace a un cocinero es: «¿Cuándo descubriste que te gustaba la cocina?». En mi caso fue a los 11 años mientras recorría en bicicleta el camino de pedregullo hasta la casa de Petrona, mi abuela, que me esperaba para enseñarme a hacer su famosa *torta de la abuela*, receta que continúo preparando en ocasiones especiales hasta el día de hoy.

Hugo Soca.* Recuerdo cada paso e ingrediente, y también el rezongo porque llegué una hora tarde y tenía que prepararle el almuerzo a mi abuelo que estaba cosechando el maíz. Como este, guardo muchos recuerdos geniales vinculados a la cocina.

Me crié con los productos frescos de estación. Desde que tengo uso de razón lo traigo conmigo. El haber nacido en el medio rural

* Cocinero y comunicador. Autor de los libros *Nuestras recetas de siempre*, *Hugo Soca cocina y Cocina de estación*. Conduce el programa *De la tierra al plato* y es jurado de *Bake Off Uruguay*. En Montevideo lleva adelante su emprendimiento gastronómico El Almacén. Promueve una cocina regional moderna y saludable.

hizo que esa relación fuera natural. Es lo más maravilloso que pudo haberme pasado, aunque de niño no lo veía así. En mi infancia quería vivir en la ciudad. Sin embargo, no habría seguido el camino que emprendí en mi profesión como cocinero si no hubiese nacido en el campo. Hay muchas cosas que no se aprenden en un instituto o en una escuela de cocina. Se aprenden de las experiencias personales de cada uno, de la vida misma.

Las grandes academias no me enseñaron cómo se trabaja la tierra, cómo se hace un queso, cómo se elaboran las mermeladas caseiras, los chacinados. No aprendí en una escuela de cocina a sacar un huevo del nido para ir a hacer un bizcochuelo, o a ordeñar la vaca para poder hacer el dulce de leche. Eso me lo enseñó la vida rural. Es imposible estudiarlo como una

BUDÍN DE BONIATOS Y CHOCOLATE

Para muchos, combinar boniato y chocolate no es algo común, sin embargo, es una combinación que queda riquísima. No dejen de preparar este budín porque se van a sorprender. Que la cocina se invada de ese rico aroma a cocina de hogar.

Ingredientes

130 g de manteca pomada
160 g de azúcar
2 yemas
200 g de puré de boniato criollo (preferentemente asados)
50 g de coco rallado
100 g de chocolate picado
120 cc de leche o crema de leche
200 g de harina
2 claras
10 g de polvo para hornear

Preparación

Mezclar la manteca y el azúcar. Agregar las yemas de a una, el puré de boniatos, el coco rallado, el chocolate y la leche o crema de leche. Mezclar bien todos los ingredientes. Por otro lado, batir las claras a nieve y reservar.

Aparte, tamizar la harina con el polvo para hornear. Agregar a la preparación de los boniatos intercalando con las claras batidas a nieve. Colocar en molde de budín enmantecado y enharinado. Llevar a horno precalentado por media hora a 180 °C.

materia curricular. La riqueza de esas vivencias hoy la puedo compartir en lo que hago.

Recuerdo que mi madre todos los años conseguía un almanaque con las fases lunares y allí anotaba a mano lo que había que plantar y cosechar en cada estación. Elaboraba conservas, dulces y mermeladas en verano para consumirlas el resto del año; en otoño juntábamos hongos de pino y luego los preparábamos. En invierno la cocina a leña nunca se apagaba y desprendía aromas y sabores únicos. De las heladas de invierno pasábamos al renacimiento de la naturaleza en primavera.

Recuerdo especialmente la belleza de las flores de las plantas de berenjena de la huerta.

En mi casa se trabajaba la tierra, se plantaba maíz, papa, berenjena, zanahoria y muchas cosas más. Todo lo producíamos ahí y luego lo vendíamos en las ferias. En el puesto que teníamos en la feria de Maldonado, la gente nos compraba porque sabía que nuestro producto era fresco, cultivado y cosechado por nosotros mismos. Recolectábamos las verduras el día anterior para ofrecerlas a la venta.

Aunque hoy todo ha cambiado y es posible conseguir todo tipo de frutas y verduras

MATAMBRE A LA LECHE CON PURÉ

Ingredientes

2 kg de matambre
1 l de leche
½ litro de crema de leche
5 dientes de ajo picados
Sal y pimienta
½ taza de perejil picado

Preparación

Desgrasar el matambre. Colocarlo en un recipiente. Agregarle la leche, la crema de leche, los dientes de ajo picados y dejar macerar tapado y guardado en la heladera por 24 horas.

Colocarlo en una asadera junto con todo el contenido del macerado, salpimentar y llevar a horno a 180 °C tapado con papel de aluminio por una hora y media aproximadamente (hasta que esté tierno).

Retirar el papel de aluminio, agregar el perejil picado y llevar a horno por 20 minutos más o hasta que al pincharlo esté tierno.

PURÉ DE PAPAS

Ingredientes

1 kg de papas
100 g de manteca
150 cc de leche



150 cc de crema de leche
Sal y pimienta
Nuez moscada

Preparación

Pelar las papas, cortarlas en cubos y colocarlas en una olla a cocinar a partir de agua fría con sal. Cuando estén tiernas colocarlas en un bol junto con la leche, la crema de leche y la manteca. Pisar con el pisapapas. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada a gusto.



que antes solo estaban disponibles durante un corto período del año, mi cocina se sigue guiando por los productos de estación. Voy cocinando según el producto que se consigue fresco y recién cosechado en cada período. En mi infancia no se comía una ensalada rusa si no había arvejas frescas, y yo sigo haciendo lo mismo hoy en día. No utilizo enlatados ni congelados, así que muchas veces tengo que esperar un año entero para cocinar con ciertos productos.

Con el libro sobre cocina casera y tradicional uruguaya *Nuestras recetas de siempre* pude mostrar más quién era yo realmente y cómo el medio rural y los productos de estación eran mi esencia. Más allá de haber estudiado en distintas instituciones y haber recorrido casi toda Francia, mi *savoir faire* no era la cocina francesa. Conozco de primera mano lo que es levantarse a las cinco de la mañana para ir a trabajar la tierra. Trabajar los 365 días del año porque las plantas y los animales de campo no saben de feriados o licencias. Sé lo que es perder una cosecha entera por culpa de una peste, viento o helada y quedarte sin nada luego de todo el trabajo realizado. Seguí reafirmando este camino en la cocina de mi restaurante, en el programa de televisión *De*

la tierra al plato, en mi segundo y tercer libro, *Hugo Soca cocina* y *Cocina de estación*, con platos de autor con productos uruguayos.

La oferta de nuestros productores rurales es cada vez más amplia. Hoy en día tenemos muchos más elementos para utilizar en nuestra cocina y muchas veces no sabemos por dónde empezar o qué hacer. Como cocinero, siento que mi función no es solamente cocinar un plato sabroso, sino también proponer e informar al comensal —que muchas veces recurre a productos procesados y ultraprocesados— sobre la enorme cantidad de posibilidades que ofrecen los diferentes productos frescos y naturales que tenemos a disposición en cada estación.

Porque la cocina de hogar deja una huella, un registro imborrable, para siempre. Por eso hay que cocinar en casa. Hay que cocinarles a nuestros niños y educar su paladar. Que cuando sean mayores puedan decir «ese aroma es el de mi casa cuando era niño».

Es por esto que les voy a dejar dos recetas —una salada y otra dulce— para preparar y compartir con familiares y amigos: el clásico matambre a la leche y un budín espectacular de boniatos y chocolate. No dejen de prepararlos y después me cuentan.



NUTRICIÓN Y DIABETES: UNA DIETA PARA CADA PACIENTE

Ya no existe una dieta para diabéticos, sino una serie de lineamientos alimenticios que permiten aplicar un plan para cada caso en función de sus características. El objetivo del tratamiento es proporcionar herramientas al paciente para un mejor control de su glucemia y, por tanto, evitar, retardar o detener las complicaciones agudas y a largo plazo de la enfermedad.

Andrés Loschiavo.* La diabetes es una enfermedad crónica que se presenta cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. Según datos de la Organización Mundial de la Salud «en 2019, esta afección fue la causa directa de 1,5 millones de defunciones y, de todos los fallecidos por diabetes, el 48 % tenía menos de 70 años. Además, otras 460.000 personas fallecieron a causa de la nefropatía diabética, y la hiperglucemia ocasionó alrededor del 20 % de las defunciones por causa cardiovascular».

Cabe mencionar que, de acuerdo a datos de la misma organización, en 2014, el 8,5 % de las personas mayores de 18 años a nivel planetario padecía diabetes.

En Uruguay hay más de 360.000 personas con diabetes. Sin embargo, la calidad de vida de las personas que padecen la enfermedad podría ser mejorable con una alimentación adecuada y el cuidado físico necesario. Una correcta nutrición y el desarrollo de actividad física permanente son pilares fundamentales para minimizar los efectos de la enfermedad. Qué comer, cuánto y cuándo, resulta importante para mantener la glucemia dentro de los límites recomendados. Y aunque se sabe que los cambios de hábitos suelen ser difíciles de alcanzar, se trata de una apuesta vital. Está en juego nada menos que la posibilidad de mantener los niveles de glucosa en sangre, la presión arterial y el colesterol dentro de los valores deseados, bajar de peso o man-

tener un peso saludable, prevenir o retrasar los problemas graves de la diabetes, sentirse bien y tener más energía. No es poco.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Las recomendaciones sobre la dieta adecuada para las personas diabéticas han cambiado de forma importante en el último siglo, especialmente desde la invención de la insulina, que cumplió cien años en 2021. Un panel de expertos de la American Diabetes Association (ADA) se reúne cada tanto para actualizar los lineamientos sobre el tratamiento nutricional de la diabetes.

Hagamos un breve repaso sobre los cambios mencionados. En 1921, previo al descubrimiento de la insulina, las personas con diabetes se mantenían vivas solo durante unos meses gracias a dietas muy pobres en energía y en carbohidratos, llamadas dietas de inanición. Cuando comenzaron los tratamientos con insulina, este tipo de dieta dejó de ser necesaria para sobrevivir a la enfermedad, y los pacientes pudieron recuperar su peso normal. No obstante, hasta 1950 se mantuvo la restricción en el consumo de carbohidratos, limitando su ingesta al 20 % de la energía total de la dieta. En los años siguientes, se incrementó hasta el 40 %. En 1971, se modificaron nuevamente los lineamientos dietéticos y se permitió que un 45 % de la energía procediera de este tipo de alimento, el 35 % de los lípidos y el 20 % de las proteínas. En los años ochenta, atendiendo a la alta prevalencia de enfermedades cardiovasculares y la constatación de niveles altos de colesterol entre los diabéticos, se recomendó que el porcentaje de grasa en la dieta fuera inferior al 30 %. Actualmente, las normas de la ADA no fijan una regla única para

* Periodista especializado en temas de alimentación y agroecología.



todos los diabéticos, sino que recomiendan valorar la dieta caso a caso y establecer un régimen nutricional que contemple las alteraciones y los objetivos terapéuticos específicos de cada paciente. En suma, ya no se habla de una sola dieta, sino de líneas rectoras que ayudan a los nutricionistas y a los propios diabéticos a planificar la combinación alimenticia más beneficiosa para un tratamiento óptimo que minimice o evite el agravamiento de la enfermedad a largo plazo.

Según sostienen en general los nutricionistas, la distribución de los nutrientes en la dieta para la población que sufre diabetes es igual a la que se recomienda para todo el mundo. Esta combinación debe ser individualizada y debe atender tanto a la situación clínica del paciente como a sus posibilidades de cumplimiento. La ingesta calórica debe ser adecuada para alcanzar o mantener un peso corporal saludable. En los pacientes con diabetes tipo 2 —obesos—, el principal objetivo terapéutico es la reducción de peso, porque de esa forma se mejora el metabolismo de los carbohidratos: disminuye la resistencia a la insulina y optimiza la función de las células beta, que son las encargadas de producir insulina.

MODELOS DE DIETA

Existen distintos sistemas de dieta que se utilizan para comunicar a los pacientes diabéticos las recomendaciones específicas sobre un buen plan de nutrición. Los modelos se diferencian de acuerdo a la importancia que se les otorga a aspectos como el control de las

cantidades, la selección de los alimentos o el aporte calórico. Pero la elección de un modelo específico debe basarse en las características de cada diabético, sus hábitos alimenticios, su estilo de vida, el tipo de tratamiento farmacológico dispuesto por su médico, su capacidad de aprendizaje y sus objetivos clínicos. Ninguno de los modelos es excluyente y con frecuencia se combinan en función de las situaciones que esté viviendo el paciente o las diferentes etapas de su vida.

Las recomendaciones nutricionales para niños y adolescentes con diabetes son similares a las que se establecen para los adultos. No obstante, es necesario tener en cuenta que como todavía se está en proceso de crecimiento y desarrollo, las necesidades calóricas se deben evaluar cada tres o seis meses. Asimismo, los requerimientos energéticos varían de acuerdo a factores como la altura, el peso, la edad, el sexo, la tasa de crecimiento y la actividad física.

¿QUÉ PUEDO COMER Y CUÁNDO?

Tener diabetes no significa prohibirnos los alimentos que nos gustan, pero es posible que debamos hacerlo en porciones más pequeñas o con menor frecuencia. La clave es consumir una variedad de alimentos saludables, en las cantidades establecidas por un plan correcto de alimentación que el médico podrá indicarnos.

Siempre es mejor consumir alimentos que tengan grasas saludables para el corazón, provenientes principalmente de aceites que se mantienen líquidos a temperatura ambiente, como el de canola y el de oliva, nueces, semillas, palta y pescados, como el salmón, el atún y la caballa.

Los alimentos que se deben limitar son: los fritos y los ricos en grasas saturadas y grasas trans, los que tengan alto contenido de sal, los dulces, los horneados y los postres, y los helados. Es fundamental tomar agua en vez de bebidas con azúcares agregados (jugos, gaseosas y bebidas para el deporte o energéticas). Si se toma alcohol, debe ser con moderación: no más de uno o dos tragos al día, ya que el alcohol puede hacer que su nivel de glucosa en sangre baje demasiado. Por eso es mejor comer algo antes si va a beberse una copa.

Algunos pacientes tienen que comer de forma muy regular, casi a la misma hora todos los días. Otros pueden ser más flexibles. Dependiendo de las medicinas que usen o el tipo de insulina prescrito es posible que tengan que consumir la misma cantidad de carbohidratos todos los días a la misma hora. En

cambio, si la insulina se utiliza a la hora de comer, los horarios de ingesta pueden ser más flexibles. Ciertas medicinas para la diabetes vinculadas a la omisión o retraso de una comida pueden producir un bajón indeseado del nivel de glucosa en la sangre. Siempre es conveniente consultar a su equipo de atención médica cuándo debe comer y si debe hacerlo antes y después de hacer una actividad física.

¿CUÁNTO PUEDO COMER?

Consumir porciones adecuadas de alimentos no solo le ayudará a controlar los niveles de glucemia, también le permitirá alcanzar un peso saludable. Si usted tiene diabetes y sobrepeso u obesidad, debe establecer con su médico un plan para perder kilos. Hay que tener en cuenta que para adelgazar es necesario reemplazar los alimentos menos saludables por alimentos bajos en calorías, grasas y azúcar.

Hay dos métodos muy conocidos que facilitan la planificación para perder peso y saber cuánto comer: el método del plato y el conteo de carbohidratos. El primero ayuda a controlar el tamaño de las porciones. Para aplicarlo se debe utilizar un plato de 15 centímetros de diámetro. Se llena la mitad del plato con verduras sin almidón, un cuarto del plato con carne u otra proteína y en el último cuarto se colocan granos u otro tipo de fuente de al-

midón (maíz o guisantes). A la porción incluida en el plato también se le puede añadir una taza pequeña de fruta o un pedazo de fruta y tomar un vaso pequeño de leche si le está permitido. El método del plato muestra la cantidad de cada grupo de alimentos que debe comer y se pueden hacer muchas combinaciones.

El segundo método, el conteo de carbohidratos, consiste en llevar un registro de la cantidad de carbohidratos que se consume cada día. Dado que el cuerpo transforma los carbohidratos en glucosa, estos alimentos afectan su nivel en la sangre más que otros. La cantidad correcta de carbohidratos a consumir depende de cuánta actividad física hace el paciente y qué medicinas toma. Conviene saber que la mayoría de los carbohidratos proviene de los almidones, las frutas, la leche y los dulces. Limite la ingesta de los que tienen azúcares agregados o granos refinados, como el pan blanco y el arroz blanco. En su lugar consuma los que provienen de las frutas, verduras, granos enteros, leguminosas y leche descremada o baja en grasa.

Webgrafía

Instituto de Sanimetría y Evaluación Sanitaria. «Global Burden of Disease Study 2019. Results». 2020. Disponible en <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Verduras

No feculentas (sin almidón): incluye brócoli, zanahorias, vegetales de hojas verdes, pimientos y tomates.

Feculentas (ricas en almidón): incluye papas, maíz y arvejas (chícharos).

Frutas

Incluye naranjas, melones, fresas, manzanas, bananas y uvas.

Granos

Por lo menos la mitad de los granos del día deben ser integrales. Incluye trigo, arroz, avena, maíz, cebada y quinua. Ejemplos: pan, pasta, cereales y tortillas.

Proteínas

Carne magra (con poca grasa); pollo o pavo (sin piel); pescado; huevos; nueces y maní; porotos secos y otras leguminosas como garbanzos y guisantes partidos; sustitutos de la carne, como el tofu.

Lácteos descremados o bajos en grasa

Leche o leche sin lactosa si usted tiene intolerancia a la lactosa; yogur; queso.



Fotografía: Clay Banks

ESTUFAS A LEÑA PARA CAMPAÑA Y PLAYA

La actual estufa a fuego abierta a leña, al igual que el primitivo fogón de las profundidades de la prehistoria, continúa siendo el motivo de reunión de humanos, quienes encuentran además del indispensable calor, la visión hechicera de la ondulante y chisporrera llama.

Juan A. Rodríguez.* Se creyó hace pocos años que los modernos medios de calefacción harían desaparecer definitivamente las chimeneas de los ambientes interiores; y en efecto, en la construcción de numerosos inmuebles se proscribió este implemento por considerarlo inútil. Pero los habitantes de estas nuevas construcciones rápidamente percibieron que si bien estaban dotados de un mejor confort, en cambio carecían del encanto intrínseco que se desprende de la vista del fuego.

ESTUFA COMÚN

Materiales. Serán de primera calidad, se buscarán preferentemente aquellos que caracterizan la región: granitos, dolomitas, piedras lajas, etc., y como complemento decorativo se podrán utilizar cantos rodados policromados, piedras de indio, ornitolitos, amatistas, cuarzos, ágatas, etc., todo lo cual le imprime elegante rusticidad no exenta de sugerencias propias del ambiente rural o costero.

Hogar. Se efectuará en ladrillo refractario, que además de ser de gran durabilidad, irradia mejor el calor. Las juntas se sellarán con material común o con tierra refractaria.

Estante de hollín. Se realizará en hormigón moldeado; del centro de la concavidad saldrá en declive un caño de hierro galvanizado de 1/2 a 3/4 pulgada que drenará hacia el exterior, para los casos en que el conducto del humo no tenga sombrerete.

Conducto y cámara de humo. Se buscará que presenten sus superficies bien pulidas, a fin de evitar que el humo, por adherencia, salga con dificultad hacia la intemperie. Deben construirse en ladrillo revocado.

* Ingeniero, exfuncionario del BSE. Extracto del artículo publicado en el *Almanaque del Banco de Seguros del Estado*, 1997, pp. 103-112.

Se facilita el alisado interior de la chimenea si, al momento de construir, utilizamos una caja de madera cepillada de 70 cm de largo, de igual forma y dimensión que la sección del conducto de humo, sea este rectangular o cilíndrico. Esta madera o cofre trabaja como macho guía, e irá subiendo a medida que se eleva la chimenea.

Reglas y medidas. Las estufas deben reunir por lo menos tres condiciones para que funcionen correctamente:

1. Buena combustión.
2. Máxima irradiación de calor.
3. Fácil eliminación de los gases de combustión.

Es conveniente que el ancho de la boca del hogar sea 1/5 a 1/6 mayor que su altura.

Máxima radiación de calor hacia el exterior. Se logra dando a las paredes laterales del hogar, que se mantienen verticales, una dirección oblicua de 30°, aproximadamente, hasta tocar la línea de pared posterior o fondo de la estufa.

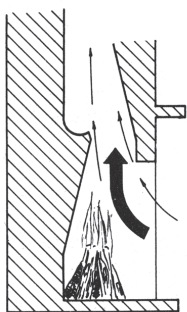
La pared posterior se levantará vertical hasta una altura equivalente a un tercio del alto de la boca. A partir de esa altura, la pared posterior se inclinará hacia delante, o sea hacia el frente, formando con la vertical un ángulo aproximado a los 30°, y seguirá hasta sobrepasar 10 a 15 cm el nivel del dintel de la boca del hogar.

En esta forma, el calor desprendido se refleja hacia el interior del ambiente, y así se evita que se pierda por el conducto del humo.

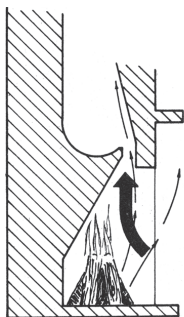
Fácil eliminación de los gases de combustión. Se obtiene dotando a la estufa de una garganta larga y estrecha sobre el dintel del hogar y de una cámara de humo con estante de hollín.

El área o superficie de la garganta no será inferior a la del conducto de humo y su longitud será igual al ancho de la boca del hogar; en ningún caso tendrá una sección menor de 10 cm.

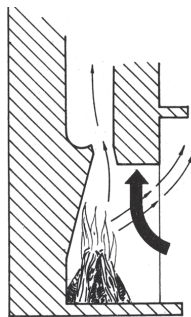
DEFECTOS QUE DEBEN EVITARSE EN LA CONSTRUCCIÓN DE ESTUFAS



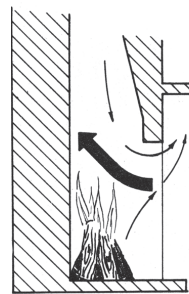
Garganta muy ancha.
Produce un tiraje
excesivo.



Garganta muy angosta.
Impide la salida rápida
del humo, dificultando
el tiraje.



Dintel muy ancho.
Dispersa el humo hacia
el interior.



Falta de estante de hollín.
El viento empuja el humo
hacia abajo.

En la garganta y ocupando toda la superficie se coloca una lámina de hierro que constituye el registro. Esta chapa de hierro de 3 a 4 mm de espesor se sujeta por intermedio de tornillos de cabeza redonda al eje-palanca. Este constituye una barra de hierro redondo de 15 mm que descansa en dos trozos de caño de hierro (bujes) ubicados en sus extremos para facilitar el giro del registro.

Tanto la chapa como el eje pueden desarmarse.

El registro permite variar las dimensiones de la garganta regulando el tiraje y consumo de combustible. La palanca o manivela forma parte del eje, se controla desde el exterior de la estufa y cuenta con un críquet o clavija que la fija en el lugar adecuado.

La cámara de humos. Se construye con las paredes laterales inclinadas hacia dentro, formando un ángulo de 60° con la horizontal. Esta inclinación comienza a unos 10 o 20 cm por encima del dintel de la boca del hogar y se prolonga hasta tocar los bordes del conducto de humo.

El estante de hollín tiene por objeto impedir que las corrientes de aire frío, al descender por la chimenea, dificulten el tiraje. Este escalón interior se extiende a lo largo de la garganta y su profundidad será de 10 a 20 cm mayor que el diámetro del conducto de la chimenea.

Repetimos: el área del conducto no será en ningún caso inferior a un décimo de la superficie de la boca de la estufa.

El conducto se elevará verticalmente; en todos los casos, el eje del hogar debe coincidir con el eje de la cámara de humos. La terminación superior del conducto debe sobrepasar en unos 70 cm la cumbrera más alta

del techo, para evitar que remolinos de viento descendan por la chimenea. No es necesario construir el sombrero en la chimenea. La base o cimientto de estas estufas estará formada por una planchadita de unos 10 cm de espesor de hormigón armado; llevará varillas de 8 mm en malla de 15 cm de lado.

Conservación. La limpieza es tarea importante en la conservación de las estufas. La presencia de hollín en la cámara de gases y en el conducto hace lenta la salida del humo y dificulta el tiro.

Si es posible, el estante de la cámara dispondrá de una pequeña ventanilla de metal que mire al exterior de la casa y posibilite la extracción de los residuos.

Selección de las medidas de una estufa. Para los cálculos y medida de una estufa, partiremos de una base que sirva de patrón, y en razón de ella proyectaremos la más adecuada a cada ambiente.

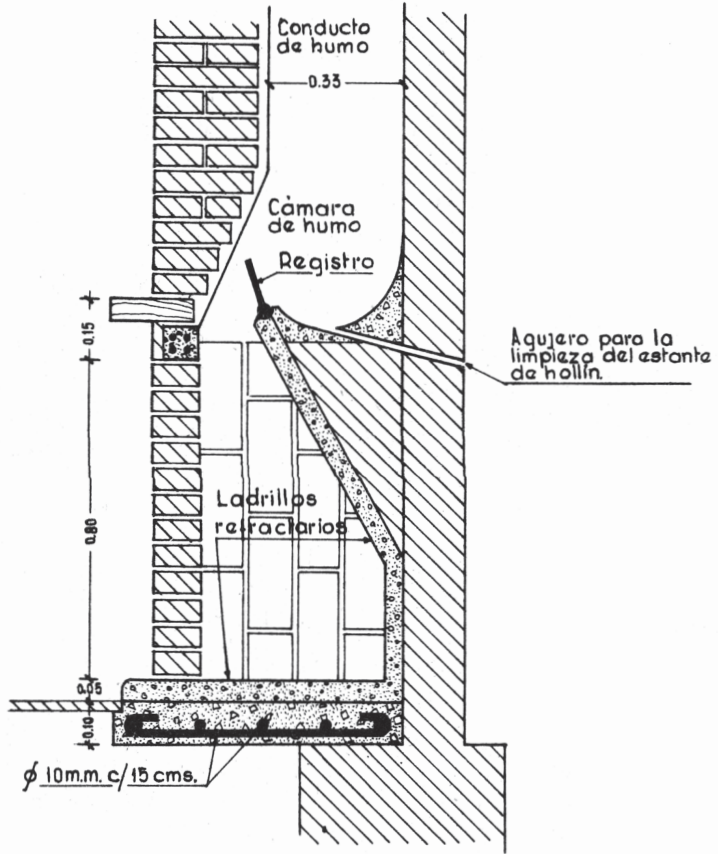
Supongamos una habitación de 5,5 × 6 m, es decir, una superficie de 33 m² con una altura de 3 m, lo que arroja un cubaje próximo a los 100 m³.

Una superficie de 100 m³ es servida perfectamente por una estufa cuyo hogar presenta una boca de 1 m de ancho.

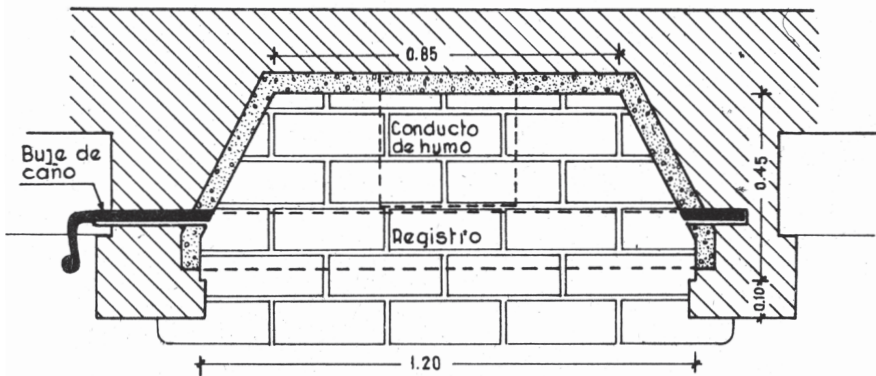
Esta ecuación base no es absoluta, ya que en el mantenimiento de la temperatura ambiental influyen el número de aberturas (puertas y ventanas), el ajuste de estas, la eventual caja de escalera en edificios de dos plantas, los materiales de construcción empleados, el número de personas que frecuentan, etc., etc.

Una estufa de medidas exageradas consumirá demasiado combustible y queda-

ESTUFA COMÚN. CORTE



ESTUFA COMÚN. PLANTA



CUADRO DE RELACIÓN ENTRE LAS MEDIDAS DEL HOGAR Y EL CAÑÓN DE LA CHIMENEA

Estufa	Hogar			Conducto	
	Ancho	Alto	Profundidad	Redondo (diámetro)	Rectangular
Chica	0,60	0,60	0,40	0,25	0,21 × 0,21
	0,70	0,60	0,40	0,25	0,21 × 0,21
	0,75	0,70	0,40	0,30	0,21 × 0,33
	0,75	0,75	0,45	0,30	0,21 × 0,33
	0,80	0,70	0,40	0,30	0,21 × 0,33
	0,80	0,75	0,45	0,30	0,21 × 0,33
Mediana	0,85	0,75	0,40	0,30	0,21 × 0,33
	0,85	0,77	0,45	0,30	0,21 × 0,33
	0,90	0,75	0,45	0,38	0,33 × 0,33
	1,00	0,75	0,45	0,38	0,33 × 0,33
Grande	1,05	0,75	0,45	0,38	0,33 × 0,33
	1,05	0,75	0,50	0,38	0,33 × 0,33
	1,20	0,80	0,45	0,38	0,33 × 0,33
	1,20	0,80	0,50	0,38	0,33 × 0,33
Muy grande	1,35	0,85	0,50	0,45	0,33 × 0,45
	1,35	0,90	0,60	0,45	0,33 × 0,45
	1,50	0,90	0,60	0,45	0,45 × 0,45
	1,50	1,00	0,55	0,45	0,45 × 0,45
	1,80	1,00	0,55	0,45	0,45 × 0,45
	1,80	1,05	0,60	0,45	0,45 × 0,45

rá fuera de escala respecto al ambiente; en contrapartida, una estufa chica no alcanza a templar el local, lo que a la postre significa un artefacto totalmente innecesario.

Ubicación. El mejor lugar para emplazar una estufa será aquel sector de la habitación que permita una amplia y condigna comodidad, libre pues de la circulación de personas que transiten de un ambiente a otro.

En el cuarto de estar, por ejemplo, buscaremos además espacio suficiente con el objetivo de instalar confortable sofá con sus respectivos sillones o poltronas y banquetas ratonas, al alcance de bajas mesitas y portavasos, que permitirán el agrupamiento de familiares y amigos alrededor del fuego.

Generalmente la espaciosidad se logra en los extremos, o en algún ángulo de la habitación.

Constructivamente las estufas podrán desarrollarse dentro de la habitación, como también proyectarse fuera de esta. La mayor libertad se obtiene levantando la estufa contra una pared entera que dé al exterior de la finca.

Frente. Actualmente existe una tendencia a simplificar la apariencia o los frentes de las estufas, realizándolas a ras de los paramentos (paredes); sin embargo, se obtiene una mayor expresividad constructiva acusando salientes parciales a determinados elementos: umbral, jambas, dinteles, repisa, etc.

Si los exteriores de la estufa se realizaran con ladrillo visto (sin revocar), buscaríamos que el aparejo tuviera una trabazón estética.

Aconsejamos el sistema flamenco, es decir, en una misma hilada se colocan los ladrillos uno a tizón (transversal) y dos a soga (a lo largo), con lo cual quedan las juntas perfectamente trabadas tanto vertical como horizontalmente.

Para acentuar el claroscuro del paramento o pared, haremos resaltar en 1 cm las fajas verticales con el dibujo del aparejo.

Este tipo de pared de prolija terminación se ejecutará utilizando ladrillos de primera seleccionados.

Asimismo, hemos tenido oportunidad de ver hermosas realizaciones con ladrillones tipo rejilla.

SEGURO VIAJEROS

Llevá la seguridad que te damos
en Uruguay a donde vayas

- ✓ Contratación fácil y rápida a través de Tienda BSE en bse.com.uy
- ✓ Amplia cobertura que incluye asistencia médica hasta U\$S 100.000

Por más información contactá a tu asesor de confianza,
ingresá en bse.com.uy, o comunicate por el 1998.

VIDA **BSE**

EN BSE PODÉS CONFIAR TODA TU VIDA



Molino de Pérez, Punta Gorda, Montevideo.

LOS MOLINOS Y SUS HUELLAS

Moler el trigo y otros cereales es una tarea que los seres humanos aprendieron hace miles de años. Primero, se usaron morteros cóncavos y piedras redondeadas para pisar los granos, una actividad que insumía muchísimo esfuerzo y daba magros resultados. De ahí a fabricar el primer pan con una harina más o menos parecida a la que conocemos en la actualidad hubo una larga experimentación.

Silvia Soler.* Hoy existe cierto consenso en considerar que los primeros panes del mundo se prepararon con trigo, cebada y avena silvestres, en los actuales territorios de Oriente Medio. En el trayecto de esta invención hay una historia fascinante para contar.

Después de los morteros y los molinos de mano, *grosso modo*, el siguiente paso fue usar una gran piedra giratoria sobre una piedra fija para moler. Con este sistema aumentó la cantidad de harina que se producía en determinado tiempo, aunque el despliegue de mover piedras seguía exigiendo mucho gasto de energía. Si los primeros molinos funcionaron con la fuerza de esclavos, prisioneros de guerra, caballos y mulas (tracción a sangre), el invento se perfeccionó hasta que las piezas comenzaron a girar con la fuerza del agua, el viento o el vapor. Más adelante, llegarían el carbón y las otras variantes de las energías fósiles y, por último, la electricidad, para darle más velocidad a las máquinas de moler.

Así, como ocurre con otros inventos, los molinos se perfeccionaron gracias a una construcción colectiva que mejoró pequeños y grandes detalles con el aporte de las distintas generaciones. No solo se incorporaron nuevas fuentes de energía, también hubo otros cambios como la sustitución de las piedras por cilindros metálicos o de porcelana. América no ha sido ajena a esta historia. Los pueblos nativos utilizaron morteros hechos en piedra para moler alimentos y cocinaron las tortillas de maíz, que son milenarias en el continente.

No obstante, el trigo y el pan, similar al que se compra habitualmente en la panadería, los trajeron a estas tierras los europeos.

La industria de la molienda ha dejado sus marcas en el paisaje. En Uruguay, alcanza con mirar un mapa o recorrer caminos para encontrar rastros de viejos molinos repartidos por aquí y allá, y en distintos estados de conservación. También los hay en las ciudades, muchas veces perdidos dentro de las urbanizaciones. Lamentablemente, la mayoría de las construcciones históricas desaparecieron (quedan referencias en documentos o ilustraciones). Solo algunas permanecen en pie y han sido declaradas monumentos históricos o departamentales.

La ubicación de los molinos se relaciona con la presencia de las fuentes de energía. De ahí que sea relativamente fácil descubrirlos en las orillas de ríos y arroyos (los hidráulicos) o en la parte alta de las cuchillas, donde el viento sopla más fuerte. También incidió en la elección del lugar la cercanía de las vías del tren para trasladar rápido y con el menor costo posible tanto la materia prima como la harina terminada. Los molinos se independizaron de los sitios proveedores de fuente de energía cuando comenzaron a funcionar con combustibles fósiles: a partir de entonces se trasladaron a las propias ciudades por mayor comodidad y dejaron de ser parte del paisaje rural.

El historiador Aníbal Barrios Pintos consigna en *Los barrios de Montevideo* que el primer molino de agua del país se construyó en Paso Molino a mediados del siglo XVIII y perteneció a la Compañía de Jesús. «El edificio del mencionado molino de agua estaba situado próximo a la esquina de las actuales calles Uruguayana y Zufriategui, y en su mismo terreno se construyó una tahona y un horno para la fabricación de ladrillos», escribe. Según Barrios Pintos, solo funcionó hasta 1767, fecha de la ex-

* Profesora de Literatura. Trabajó en diferentes medios de prensa escrita, actualmente es columnista del semanario *Búsqueda*. Fue docente del Taller de Escritura de la Universidad Católica. Ha publicado varios libros.

pulsión de los jesuitas. En cambio, el primer molino de viento se habría levantado en la Unión en 1823, bastante tiempo después. Hay una ilustración que lo muestra tal como era, aunque para 1892 ya estaba en ruinas.

Los molinos no solo han dejado su impronta física en el paisaje, también han nutrido el mapa de nombres. Muchas localidades y caminos se asocian a ellos. Por ejemplo, el paso de la Atahona en el arroyo Sarandí debe su nombre a una tahona (molino de harina movido por caballería) que, en 1860, funcionaba a dos kilómetros de allí, según una publicación de la arqueóloga Carina Erchini titulada *Molinos históricos*. Algo similar ocurre con el barrio Paso Molino en Montevideo, cuyo nombre se relaciona con un molino sobre el arroyo Miguelete. O la denominación Molinos de Raffo, que se vincula a una antigua fábrica de harinas de 1880.

En el país, Canelones es uno de los departamentos con mayor cantidad de construcciones de este tipo, lo que se explica por la cercanía con Montevideo. Muchos molinos se levantaron en la parte alta de la Cuchilla Grande para aprovechar el viento. Colonia también destaca por sus molinos hidráulicos y tahonas. En las cercanías del río Rosario hay varias

construcciones, una de ellas es la muy conocida del Molino Quemado, declarado Patrimonio Histórico Nacional. Su dramático final ha dado lugar a más de un relato. También se ubica en la zona el molino Bonjour, que empezó a funcionar en 1877. En definitiva, fueron los inmigrantes piamonteses quienes promovieron la industria harinera en esa región y utilizaron el puerto de Rosario como puerta de entrada y salida para la mercadería.

A partir de mediados del siglo XIX las tahonas y molinos de viento perdieron vigencia. Más tarde sucedió lo mismo con los de agua, a medida que se sustituían por otros que funcionaban a vapor y combustibles fósiles como la nafta y el gas, y, más adelante, la energía eléctrica. Algunos se reconvirtieron con nuevas maquinarias en los mismos edificios o funcionaron alternativamente con una u otra energía. Tal es el caso del Molino Lavagna, ubicado en las orillas del arroyo Maldonado, a la entrada de San Carlos.

Curiosamente, al destacado narrador uruguayo Eduardo Acevedo Díaz le debemos una descripción de cómo funcionaba un molino de viento. El escritor pasó su infancia cerca del Molino del Galgo (construido en 1832), en la con-

MONUMENTOS HISTÓRICOS



Molino Lavagna, Maldonado.

Algunos de los molinos que se encuentran esparcidos por el territorio uruguayo han sido declarados monumentos históricos nacionales. Entre otros, el molino de Juan María Pérez, en la rambla de Punta Gorda, en Montevideo; el Molino Quemado, en las costas del río Rosario, en Colonia; el Molino Viejo, en el centro de la ciudad de Minas, Lavalleja; el Molino Lavagna en Maldonado y el Molino del Galgo, también en la capital. Otros han sido protegidos con designaciones departamentales, como el Molino de los Ingleses, en la localidad de San Jorge, en Durazno.

LA NORIA DE LA LITERATURA

Cuando don Quijote de la Mancha se cruza con una treintena de molinos, de inmediato pasa por su cabeza la posibilidad de erradicar del mundo a la mala calaña de gigantes que habitan este planeta. El episodio es uno de los más célebres de la literatura occidental.

—¿Qué gigantes? —dijo Sancho Panza.
—Aquellos que allí ves —respondió su amo—, de los brazos largos, que los suelen tener algunos de casi dos leguas.
—Mire, vuestra merced —respondió Sancho—, que aquellos que allí se parecen no son gigantes, sino molinos de viento, y lo que en ellos parecen brazos son las aspas, que, volteadas del viento, hacen andar la piedra del molino.

Molinos y molineros son figuras recurrentes en el arte, aunque nadie como Miguel de Cervantes logró difundir la imagen de las grandes aspas convertidas en símbolos de la ruralidad europea.

Hoy, los molinos de viento y los hidráulicos se nos representan como espacios quietos —los vemos silenciosos en imágenes, ruinas o museos—, sin embargo, fueron lugares de gran actividad y producían un ruido infernal. La literatura de siglos pasados representó ese ambiente pintoresco y en general le otorgó al molinero muy mala fama. La caracterización del molinero como un hombre que trata de sacar ventaja en el peso del trigo o que se queda con harina para su costal se repite en romances, obras de teatro e incluso novelas, hasta fines del siglo XIX y principios del XX.

Si sobre el molinero pesa el estigma de ladrón, a las molineras se las etiquetó en términos generales como «mujeres livianas». De hecho, volviendo a Cervantes, don Quijote se arma caballero con la asistencia de una prostituta que era hija de un molinero. Dirá Cervantes con ironía: «Hija de un honrado molinero de Antequera».

En un romance medieval popular, un corregidor (gobernador local) que quiere pasar una noche de amor con la molinera intenta alejar al marido de esta pidiéndole que muele gran cantidad de trigo durante la noche, bajo pena de ponerle una multa si el trabajo no estuviera pronto a la mañana siguiente. Pero las cosas no salen como las planificó. Le dice el corregidor a la molinera:



Ilustración: Gustave Doré

Me estoy haciendo una idea de mandarle en el molino algo que allí le entretenga. Según lo digo, será de trigo porción bastante. Que lo muele esta noche, que es importante para una idea que tengo oculta bajo la multa de doce duros. Así será del modo estemos seguros.

En forma imprevista, el molinero consigue un ayudante y regresa a su casa antes de tiempo, donde encuentra a los dos amantes «como en harina metidos». Por tratarse de un romance picaresco, en este caso no corre la venganza, sino que el trovador recomienda al molinero que regrese a su trabajo y haga como si nada hubiera pasado. Termina diciendo el romance de *La molinera y el corregidor*:

Vete tranquilo, buen molinero,
ve a tu molino
no dejes que el vecino
te muele el trigo.



Molino Quemado, en las costas del río Rosario, Colonia.

fluencia de las calles Timoteo Aparicio y Pan de Azúcar, y lo pinta así: «Era un molino de viento, gran cilindro de material [...] no terminado por un casquete [...] sino por un cono aplanado de madera [...] que a su vez tenía por remate, coronamiento y veleta, un galgo de hierro, con sus pies en el vacío y la cola encorvada, todo pintado de negro y los ojos blancos. De los molinos molondros podía llamarse a este el rey, aunque dependiese siempre de los caprichos del viento. Harineros eran todos, que arroceros o aceiteros nunca han sido conocidos. Allá en el fondo se divisaba el mar como una línea azul y la quinta de Basáñez ó de los Horneros, llenas de verdes boscajes y árboles frutales. Los pequenuelos [...] miraban con respeto aquellas aspas forradas de lienzos. Era el paseo de los días de fiesta. Una cerca de madera impedía la aproximación peligrosa. El trigo [...] brotaba y crecía formando verdaderos lagos dorados entre alfombras de verdura en las chacras vecinas. Echarse por esos trigos era frecuente en los chicuelos de los alrededor-

res, los que reunidos en grupos o bandas, como los pajaritos voraces, se lanzaban a todo correr a lo hondo de la espesa grama».

En 1918, todavía existían en el Uruguay 111 molinos antiguos y ocho tahonas, de estos solo unos pocos se conservan íntegramente. No obstante la destrucción, dejaron sus marcas en el campo uruguayo y lo que pervive es testimonio de un patrimonio industrial que supo tener una relación armoniosa con el paisaje y la naturaleza. A través de ellos es posible conocer más sobre las estrategias económicas de siglos anteriores, los cambios tecnológicos, las tradiciones y oficios desaparecidos. Por si fuera poco, están rodeados de un cierto halo poético, infinidad de anécdotas se asocian a estas construcciones palpitantes de la vida cotidiana del pasado. La literatura se ha ocupado de ellos y hasta los ha convertido en símbolos, tal vez porque hablan de uno de los alimentos más apreciados por la humanidad, el pan.



ORGULLO DE URUGUAY

Hospital BSE ha sido acreditado por CARF reconociendo la calidad de las instalaciones y servicios con los estándares más altos a nivel mundial.



Esta acreditación resalta la excelencia en los programas de:

- ✓ Rehabilitación Ocupacional
- ✓ Rehabilitación en Internación
- ✓ Rehabilitación del Dolor



ULTRAPROCESADOS: COMIDA QUE NO ES COMIDA

La mayor revolución en el consumo alimenticio de las últimas décadas no vino de la mano de algún superalimento o del vegetarianismo, sino de una movida industrial tan irresistible como peligrosa: los productos ultraprocesados, inventos de laboratorio que asaltan directamente el cerebro del consumidor.

Gabriel Sosa.* «En la historia de la humanidad, el primer tipo de procesamiento de alimentos que se desarrolla tiene que ver con la cocción, tratar de que duren más tiempo, guardar en frío, usar sal, calentar, pasteurizar. Más cerca, aparecen otros procesamientos, otros tipos de productos, donde en realidad no podemos identificar si ese producto fue procesado para lograr un objetivo que tenga que ver con eso de tratar de que duren más, de que sean mejores desde el punto de vista nutricional. Ahí aparecen cosas como las hojuelas de maíz, los cereales para el desayuno, ¿para qué existen? O sea, ¿cuál es el objetivo de tener eso, para qué se procesó? O un caramelo, uno puede pensar, para qué tenemos un caramelo, qué rol está cumpliendo. O un refresco, un líquido negro con azúcar, en realidad no cumple ningún rol desde el punto de vista de nuestra alimentación o de nuestro bienestar. Tiene que ver con generar productos que apelan a lo que llaman nuestras preferencias innatas, que tienen mucha grasa, mucha azúcar, mucha sal. Entonces, nosotros, por instinto de supervivencia, y en realidad, fisiológicamente, nos inclinamos a ese tipo de productos pensando en que en un ambiente natural son productos que nos asegurarían la supervivencia o que contribuirían a esta, pero en el entorno actual no lo hacen. Tiene que ver, justamente, con que esos productos en general son procesados para hacerlos parecer a un alimento natural o a una preparación culinaria. Uno puede pensar, por ejemplo, en las papas chips con sabor a huevo frito».

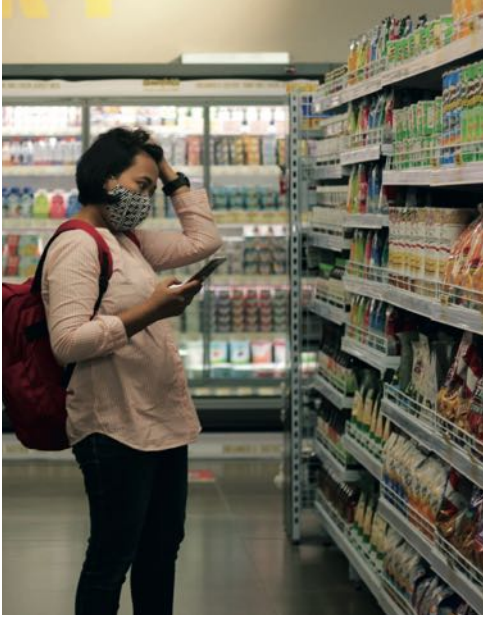
Quien define así la problemática de los productos ultraprocesados es Gastón Ares, ingeniero alimentario doctorado en Química, profesor agregado de la Facultad de Química de la

Universidad de la República y corresponsable del Núcleo Interdisciplinario Alimentación y Bienestar. Es una de las personas de nuestro país que más ha estudiado y más conoce el fenómeno del creciente consumo de este tipo de productos y su impacto en los hábitos alimenticios.

El concepto de productos ultraprocesados es relativamente reciente. Aunque los ultraprocesados existen desde mucho antes, su definición actual fue desarrollada en 2009 por el investigador Carlos Augusto Monteiro, de la Universidad de San Pablo, y su equipo de colaboradores. Según Monteiro: «Los alimentos ultraprocesados son básicamente combinaciones de ingredientes del grupo 2 (sustancias extraídas de alimentos integrales), generalmente combinados con un uso sofisticado de aditivos para hacerlos comestibles, sabrosos y que generen hábito. No tienen ningún parecido real con los alimentos del grupo 1 (alimentos mínimamente procesados), aunque pueden tener formas, etiquetas y comercializaciones para que parezcan saludables y “frescos”. A diferencia de los ingredientes incluidos en el grupo 2, los alimentos ultraprocesados normalmente no se consumen con o como parte de alimentos, platos y comidas mínimamente procesados. Por el contrario, están diseñados para estar listos para comer (a veces con adición de líquido, como leche) o listos para calentar, y a menudo se consumen solos o en combinación (como *snacks* salados con refrescos, pan con hamburguesas)».

Como se desprende de esta definición, los ultraprocesados no son realmente alimentos, sino productos creados con base en alimentos reales, pero modificados para hacerlos irresistibles mediante incontables aditivos artificiales o naturales. Y no es raro que sean crocantes, lo crocante es irresistible para ciertas áreas del cerebro. Los ultraprocesados funcionan a ese nivel, yendo mucho más allá del simple hecho de ser palatables (agradables de

* Periodista, escritor, colabora en el *Almanaque del Banco de Seguros del Estado* desde 2021.



comer). Atacan directamente zonas muy específicas del cerebro especializadas en sentimientos placenteros. Provocan adicción.

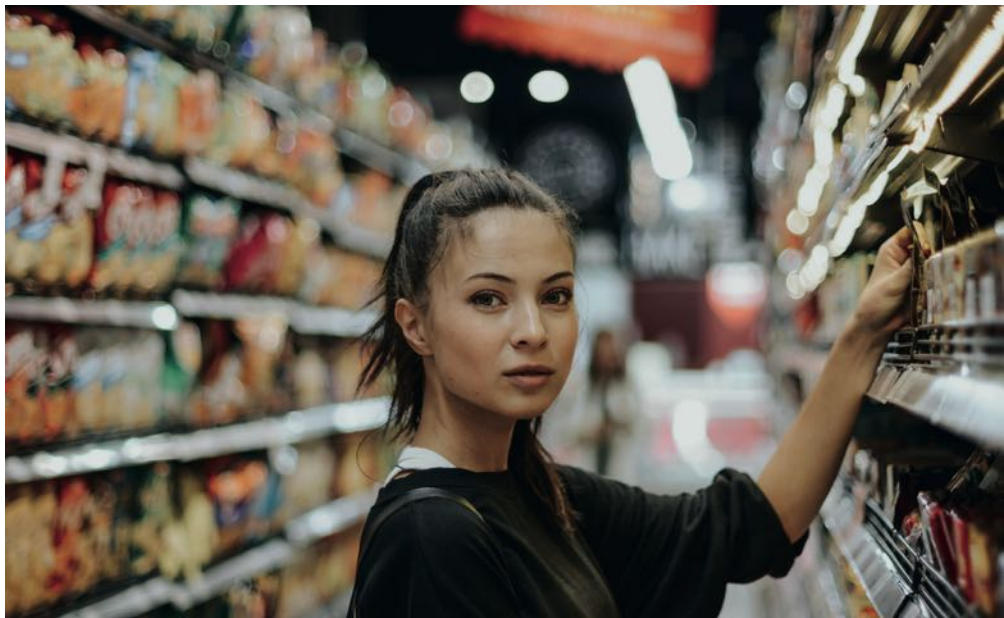
Para aclarar la diferencia, todos los alimentos que consumimos tienen algún proceso previo antes de ser ingeridos. Incluso la fruta fresca que podemos comprar en la feria y comer cruda, antes fue cosechada, cribada, empaquetada a granel, transportada, vendida al kilo y lavada. Pero hay un abismo entre estos alimentos, los procesados industrialmente (el «grupo 2» al que se refiere Monteiro, como harinas o productos lácteos) y los ultraprocesados. Como dice Ares, tener hojuelas de maíz a mano (y leche en polvo) puede tener mucho sentido si uno tiene que pasar un invierno en alguna base polar de la Antártida, pero en una ciudad actual, con la disponibilidad de alimentos que hay a mano y la variedad de posibilidades de consumir calorías a partir de productos más naturales, no tienen mayor sentido. Salvo que son muy dulces y crocantes, claro.

La variedad de productos que se pueden catalogar como ultraprocesados es enorme, y van desde los más obvios a los menos notorios. Papas y snacks crocantes, dulces y caramelos, pan de molde, embutidos, refrescos, pero también yogures saborizados, barras de cereales y un montón de productos promocionados como «bajos en calorías», «rico en fibras» y «sin azúcar» (pero con dosis enormes de edulcorantes muy cuestionables, como el

aspartamo). La clave para reconocer un producto ultraprocesado es su alto contenido de grasa, azúcar o sal (o todo junto) y la cantidad de aditivos que contiene, ya sean colorantes, conservadores, saborizantes o emulsionantes.

Para la industria alimenticia, los ultraprocesados son oro en polvo. Son baratos de producir, durables y, sobre todo, adictivos. Dice Ares: «Es algo totalmente artificial, totalmente inventado por el hombre, que usan ingredientes que son de obtención industrial, que uno no usaría en su casa; ahí se puede pensar en el jarabe de glucosa, por ejemplo. O usan aditivos, que son aquellas sustancias que se agregan a los alimentos para que cumplan una función. Los saborizantes, los colorantes, los conservantes, los emulsionantes son todas sustancias que se agregan para que cumplan una función industrial. Alrededor de la década de 1950, capaz que un poquito antes, empiezan a aumentar y a estar cada vez más presentes este tipo de alimentos, con las lógicas de mercado, las lógicas de un mundo cada vez más globalizado, más dominado por grandes corporaciones. Se empiezan a transformar en algo que está presente en todos los lugares, en todo el mundo, los mismos tipos de productos. Con estrategias de comercialización muy agresivas, definen el precio en el mercado y utilizan publicidad, en muchos casos, dirigida a niños y adolescentes. Y es publicidad engañosa, que nos hace creer que esos productos son buenos para nuestra salud y el entorno. Así es básicamente cómo llegamos a este lugar y de dónde viene el consumo actual».

Ya sería inquietante si por triquiñuelas de la industria nos viéramos forzados a comer sucedáneos de alimentos diseñados para volvernos adictos. Pero el problema de los ultraprocesados va mucho más allá. En la última década se multiplican los estudios que demuestran que los ingredientes industriales que se agregan alegremente a las fórmulas de estos productos están asociados a una lista interminable de riesgos para la salud, desde la diabetes hasta el cáncer, pasando por hipertensión, colesterol alto, enfermedades cardiovasculares y obesidad. En junio de este año se dio a conocer el resultado de un estudio realizado por científicos del King's College de Londres, a pedido de la BBC. Dos hermanas gemelas siguieron dietas distintas durante dos semanas, una comiendo solo ultraprocesados, la otra, alimentos frescos o del grupo 2. Ambas consumieron la misma cantidad de calorías, nutrientes y fibras, pero en diferentes formatos. Pasado el breve plazo, la hermana que solo



comió ultraprocesados registró un escalofriante aumento en los niveles de azúcar en sangre y de grasa, y engordó un kilo. Su hermana adelgazó un kilo.

Todas las alarmas encendidas respecto al consumo de ultraprocesados no alcanzan para crear conciencia pública al respecto. Porque, como se dijo, no solo son productos adictivos, baratos y empaquetados llamativamente, sino que tienen el respaldo de un *lobby* poderosísimo de la industria alimentaria. La situación no se diferencia mucho a la de décadas atrás, cuando el lobby de industrias tabacaleras luchó a brazo partido para minimizar y ocultar los informes que demostraban que había una conexión directa entre el consumo de tabaco y el cáncer y las enfermedades cardiovasculares. De momento, la solución propuesta al problema es muy similar a la que se usó con el tabaco: el etiquetado frontal de los productos, las famosas advertencias de «Exceso de...».

Pero con hexágonos de advertencia o sin ellos, el problema no hace más que crecer. Un informe de la Organización Panamericana de la Salud alerta que en Latinoamérica el consumo diario promedio de ultraprocesados alcanza el 50 % de las calorías ingeridas. En Colombia, esta cifra sube al 65 %. Un estudio de FIC Argentina y UNICEF muestra que niños y adolescentes argentinos consumen apenas el 20 % de la cantidad de frutas y verduras recomendada, y el 35 % de su consumo de calo-

rias proviene de ultraprocesados. Entre niños y adolescentes más pobres (aunque el fenómeno se encuentra en todas las clases sociales) se encontró que la malnutrición por exceso tiene un 58 % más de posibilidades de manifestarse que en hogares de mayores recursos. La Organización Mundial de la Salud define la malnutrición por exceso como una condición fisiológica anormal causada por el consumo excesivo de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) y, por supuesto, se ve potenciada por el consumo excesivo de ultraprocesados.

En Uruguay la situación no es muy distinta, pero no hay monitoreos recientes. Tal como reconoce Ares: «En realidad los últimos datos que tenemos disponibles hablan de que más o menos entre la cuarta parte y la tercera parte de las calorías, o sea, de la cantidad de energía que consumimos de los alimentos, provienen de estos productos en particular. El último dato es de 2016-2017 y hay algún dato en población infantil de un mes de 2018, pero ese es el último pantallazo que tenemos».

Lo único claro es que, cada vez más, comemos más y comemos peor.



PARRILLERO FAMILIAR

La exquisita costumbre de asar y saborear carne a las brasas existe en nuestra gente desde antaño. A lo largo del tiempo esta costumbre se ha ido perfeccionando, y a partir de la antigua parrilla colocada en el suelo se han adoptado diferentes formas, buscando con todas ellas una mayor comodidad y eficiencia para esta tarea.

Diego C. Venturini.* Los objetivos buscados con la construcción de un parrillero son varios:

- a. Economía de leña.
- b. Ahorro de tiempo.
- c. Planos de trabajo cómodos.
- d. Fácil obtención de brasas.
- e. Rápida evacuación de humos.

El tema que hoy nos ocupa está enfocado hacia los parrilleros familiares, de uso esporádico. Los parrilleros usados comercialmente, generalmente de uso continuo, tienen algunas características y requisitos que tendrán que estudiarse específicamente. Si bien nos dedicaremos al estudio del parrillero propiamente dicho, es importante considerar varios elementos que lo pueden complementar. Esto es, un espacio exterior adecuado, una zona pavimentada donde se pueda instalar una mesa con sus asientos, una pileta cerca para preparar los alimentos, protección del sol o la lluvia que se podrá realizar con diferentes especies vegetales, pérgolas, toldos, techos de chapa, losa de hormigón, etcétera.

Su emplazamiento convendrá hacerlo en un lugar resguardado, en lo posible, de las fuertes corrientes de aire.

Entre los elementos que componen el parrillero analizaremos los siguientes:

1. Canasto leñero.
2. Parrilla.
3. Pavimento receptor de brasas.
4. Campana de humos y chimenea.

CANASTO LEÑERO

Es un armazón metálico donde se produce la combustión de la leña. Su función es facilitar la obtención de brasas.

* Arquitecto. Artículo publicado en el *Almanaque del Banco de Seguros del Estado*, 2000, pp. 199-207.

FIGURA 1



Generalmente se lo hace con varillas de hierro redondo de diámetros que oscilan entre 10 mm y 19 mm unidos por soldadura.

Debido a su exposición directa al fuego, con el transcurso del tiempo sufre el proceso de corrosión. Por ende, conviene que sea de fácil sustitución (fig. 1).

Para mantener una correcta combustión y obtener fácilmente las brasas, la separación entre la base del canasto y el pavimento tiene que ser de 15 a 20 cm (fig. 2).

A efectos de tener más libre el pavimento para la extracción y el corrimiento de

FIGURA 2

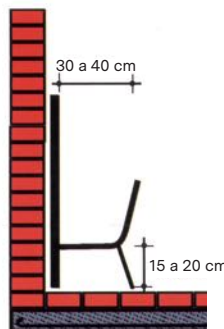
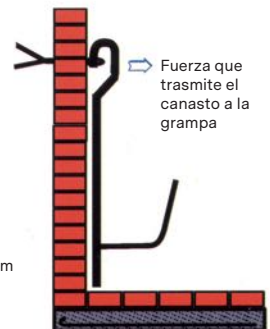


FIGURA 3



las brasas, se puede colocar un modelo de canasto que sustituya las patas delanteras por dos grampas amuradas que resistan la tendencia al vuelco. A su vez, cuanto más separadas del piso estén colocadas estas grampas, menos esfuerzo tendrán que soportar (fig. 3).

Para no forzar demasiado a las referidas grampas, cuya sustitución resulta complicada, conviene que el canasto se apoye en el piso del hogar por medio de sus patas posteriores.

PARRILLA

Es el soporte metálico donde se depositan los alimentos para su cocción. Es muy común verla hecha con un cuadro perimetral de hierro (de perfil L o de una gruesa varilla redonda) al que se le sueldan las varillas de 6 u 8 mm de diámetro.

La distancia entre varillas debe ser tal que impida la caída de los pequeños alimentos y a su vez deje pasar el calor por radiación que emitan las brasas. Esa distancia puede aumentarse en determinadas zonas o ser uniforme en toda su longitud. En este último caso la separación libre entre las varillas será de 1,5 cm. El ancho máximo de la parrilla, para no facilitar la salida de humos por la boca del parrillero, estará condicionado por la profundidad de este, medida hasta el plomo interior del dintel.

Para graduar la cantidad de calor que reciben los alimentos se puede dar determinada movilidad a la parrilla. Ello es posible mediante un eje de giro horizontal con el que lograremos distintas inclinaciones que regularán la distancia al canasto de fuego y a las brasas (fig. 4).

Para una mayor movilidad podremos instalar varios ejes de giro a distintas alturas.

Si disponemos de un solo eje, este se colocará a la altura de la segunda hilada de ladrillos (12 cm desde la mesada, aproximadamente).

Se usan varios sistemas para levantar la parrilla. Entre los más comunes se hallan los sistemas de roldanas y carrete con criquet para cable de acero (fig. 5) o roldanas y cadena que se traba en un gancho (fig. 6).

Otro sistema: se enrolla el cable que sale desde la parrilla en un eje superior que termina en una manivela con traba para mantener la posición (fig. 7).

PAVIMENTO DE APOYO DE LAS BRASAS

En este se distinguen dos zonas con diferentes características, a saber:

- La zona de fuego: es la que va a soportar las temperaturas más elevadas; sus residuos son el carbón y las cenizas.
- La zona de cocción: soporta temperaturas inferiores, y dentro de los residuos hay que considerar además de las cenizas y brasas, la grasa que cae de los alimentos.

Los materiales más usados para revestir ambas zonas son los ladrillos comunes (o tejuelas), ya sea de prensa o de campo, y los refractarios. Ambos materiales tienen ventajas e inconvenientes. Para decidir su elección conviene conocer sus propiedades y comportamientos frente a los requisitos exigidos en cada zona.

El ladrillo refractario tiene sus caras lisas, lo que disminuye la adherencia con el mortero, resiste bien las altas temperaturas y la abrasión, es mal aislante térmico y es relativamente caro (actualmente el precio de un ladrillo refractario equivale aproximadamente al precio de diez ladrillos comunes).

El ladrillo común tiene sus caras más rugosas, soporta mal las temperaturas altas, que le acortan la vida útil, tiene baja resisten-

FIGURA 8

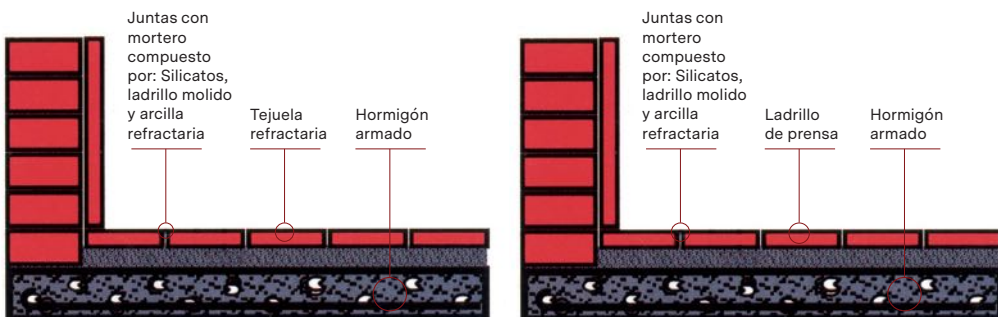


FIGURA 4

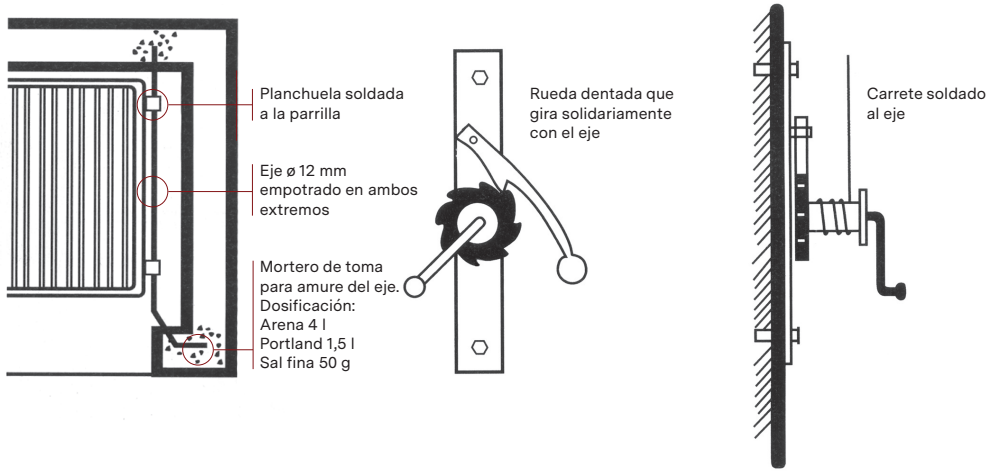


FIGURA 5

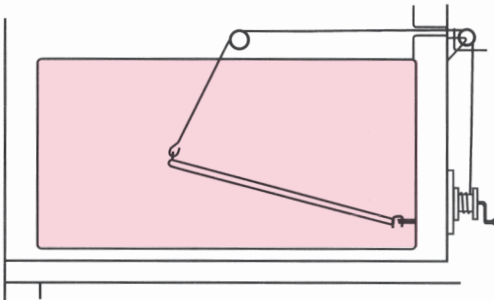


FIGURA 6

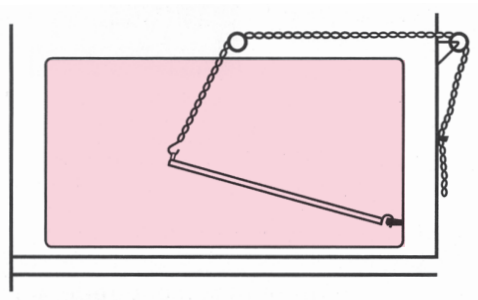
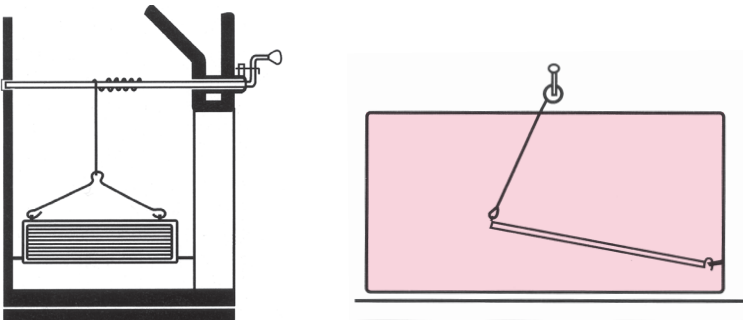


FIGURA 7



cia a la abrasión (se deteriora más fácilmente al ser frotado para eliminar los residuos grasos), es buen aislante térmico y tiene un bajo costo (fig. 8).

Si el revestimiento lo hacemos con ladrillo común, conviene tener en cuenta que los ladrillos que estén más cerca del fuego sufrirán a lo largo del tiempo (y en mayor medida su mortero de toma) un proceso de desintegración con relación a la intensidad de uso.

Por lo tanto, se recomienda prever una fácil sustitución de estas piezas.

El ladrillo de prensa tiene un coeficiente de aislación térmica un poco menor que el de campo, es más compacto y presenta una superficie más pareja, lo cual facilita su limpieza.

Las piezas de cerámica refractaria, por su bajo coeficiente de aislación térmica, se asientan sobre una capa aislante de arena y sal, en proporción de 20 l a 1 kg, respectivamente.

En ambos casos el rejuntado de las piezas se debe ejecutar con un mortero resistente a temperaturas elevadas, el que puede prepararse a partir de silicatos de alúmina o sodio, ladrillo refractario molido y arcilla refractaria.

CAMPANA DE HUMOS Y CHIMENEA

Su cometido es captar y evacuar los humos existentes en el parrillero.

Entre estos, distinguimos dos tipos. El humo producido en la zona de fuego es liviano y de alta temperatura, mientras que el humo producido en la zona de cocción es de menor temperatura y mayor densidad, ya que contiene vapores grasos.

La posición del fuego respecto al ducto de evacuación juega un rol importante en la evacuación de humos. Cuando el ducto está encima del fuego, se produce una corriente de alta temperatura y velocidad que dificulta el acceso al ducto de los humos más pesados.

Los materiales que más se usan para la construcción de la campana de humos son las cerámicas, el hormigón armado y las chapas metálicas.

La campana debe tener una forma apropiada (de embudo) que facilite la salida del humo. Cuanto más se acerque a la horizontal la inclinación de sus superficies, el humo tendrá más dificultad de canalizarse y su cara interior quedará con mayor cantidad de grasa adherida.

Referente a la altura de la campana, cuanto más chica sea la distancia desde esta a la mesada menos probabilidad tenemos de que se escape humo por delante, pero hay que tener en cuenta la visibilidad del asador para vigilar el fuego y la cocción.

A efectos de facilitar la evacuación del humo, las superficies interiores de la campana deberán ser lo más lisas posibles. En las campanas hechas con ladrillo escalonado se tendrá la precaución de cortarlos prolijamente o de rellenar los huecos.

En las campanas hechas con hormigón armado, a efectos de tener una mejor terminación, se podrá hacer el encofrado con madera cepillada.

El funcionamiento y la construcción de la chimenea son similares a los de una estufa a leña. El simple mecanismo de la chimenea está basado en la diferencia de presiones entre el aire interior y el exterior. El tiraje natural se produce debido al movimiento ascendente que hace una masa de aire al calentarse. Este calentamiento le quita peso y, por lo tanto, se eleva. Para una determinada sección transversal del ducto, el tiraje será mayor cuando aumenta la diferencia de peso entre aire interior y exterior o se eleva la altura de la chimenea o disminuye la resistencia por rozamiento del humo.

Diferencia de presiones. Para mantener una buena diferencia de peso entre el aire interior y el exterior es necesario que el humo llegue caliente a la salida de la chimenea. Para esto sus paredes tendrán que tener buena aislación térmica. El efecto de que las paredes de la chimenea tengan entradas de aire laterales es similar al de fumar un cigarrillo con perforaciones en la hojilla (fig. 10).

FIGURA 9. ÁREA DE CIRCULACIÓN DE HUMO. FORMAS DE DUCTO

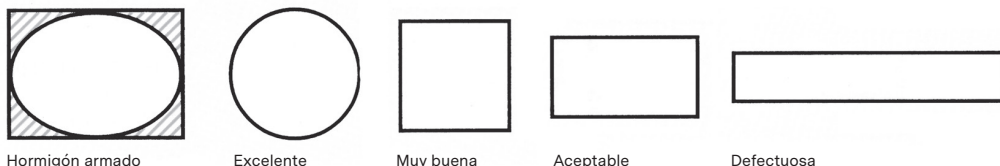


FIGURA 10

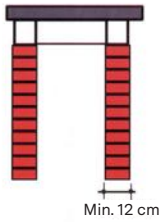
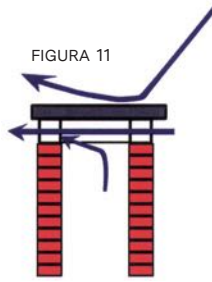


FIGURA 11



La altura de la chimenea debe ser tal que la salida de humo no tenga obstáculos cerca (construcciones, árboles, etc.). Cuanto más alta es la chimenea, más grande es el volumen de aire en movimiento, lo que significa un mayor tiraje en la boca de la campana (fig. 9).

Resistencia por rozamiento. El humo asciende en forma de espiral dentro del ducto. Esto significa que el área de las esquinas, en los ductos de sección cuadrada o rectangular, no se aprovecha para la evacuación del humo. A su vez, en estas esquinas es frecuente la formación de remolinos que entorpecen el buen tiraje. Se lo puede mejorar redondeando los ángulos in-

teriores del ducto. Al igual que la campana, el conducto de humo estará libre de obstáculos en todo su trayecto; debe presentar una superficie interna lo más lisa posible (fig. 12).

Área de sección transversal. Para calcular el área transversal del ducto seguimos un criterio similar al de las estufas a leña. Para esta se aconseja una superficie de ducto de 8 % a 10 % de la que tiene la boca del hogar para chimeneas de 10 m de altura (medida desde donde se une con la campana hasta el sombrerete).

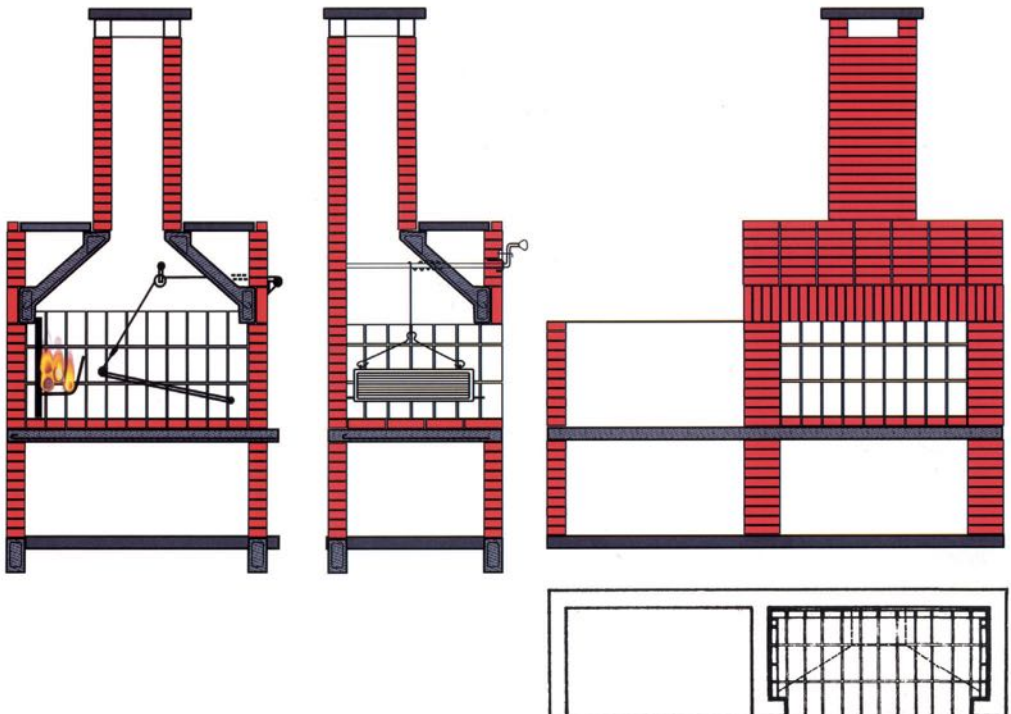
En el caso de parrilleros, teniendo en cuenta que el humo es más denso y que la altura de la chimenea generalmente es reducida, conviene aumentar el tiraje y agrandar un poco la sección del ducto.

Para chimeneas de baja altura, el área del ducto se podrá calcular entre el 10 % y 15 % de la superficie de la boca del parrillero.

La colocación de un sombrerete protegerá al ducto de las corrientes de aire descendentes (fig. 11).

Estos son algunos de los aspectos a tener en cuenta en la construcción de un parrillero de uso familiar.

FIGURA 12



SUCURSALES Y AGENCIAS

SUCURSALES

Artigas	Av. Lecueder 252	1998 5800
Canelones	José Enrique Rodó 357	1998 4200
Ciudad de la Costa	Av. Giannattasio km 20	1998 4001
Colonia	Gral. Flores 490	1998 4700
Durazno	18 de Julio 500	1998 4400
Florida	Independencia 799	1998 5900
Fray Bentos	Treinta y Tres 3151	1998 4900
Maldonado	Ventura Alegre 784	1998 4300
Melo	18 de Julio 444	1998 5200
Mercedes	De Castro y Careaga 752	1998 4800
Minas	18 de Julio 573	1998 5300
Paysandú	18 de Julio 1208	1998 5000
Rivera	Agraciada 554	1998 5700
Rocha	Gral. Artigas 101	1998 4600
Salto	Larrañaga 84	1998 5400
San José	18 de Julio 555	1998 4100
Tacuarembó	18 de Julio 276	1998 5500
Treinta y Tres	Av. Gral. J. A. Lavalleja 1234	1998 5100
Trinidad	Francisco Fondar 611	1998 4500

AGENCIAS

ARTIGAS

Bella Unión	Av. Artigas 1404	4779 2259
Cabellos	J. Batlle y Ordoñez 229	4776 2034, 091 277087

CANELONES

Atlántida	Calle 22 entre Av. Artigas y Chile	4372 2783, 4372 6135
Car One	Ruta Interbalnearia y Camino de los Horneros	098 609693, 2681 8384
Empalme Olmos	Artigas s/n entre Rivera y Luis A. de Herrera	2295 5850, 2295 5220
La Floresta	Av. Treinta y Tres esq. Larrobla	4373 9276, 096 443214
La Paz	Av. Artigas 294	2362 2069, 2362 1816
Las Piedras	Av. de las Instrucciones del Año XIII 547	2364 5419
Los Cerrillos	Otorgués s/n y A. Calandria	4336 2020, 098 362020
Pando	Av. Artigas 1199	2292 2221, 2292 5240
Paso Carrasco	Wilson Ferreira Aldunate 8053	2601 1494, 2601 4691
Progreso	Durazno esq. Av. Artigas	2369 0572, 2369 0522
San Bautista	Treinta y Tres s/n esq. Luis A. de Herrera	4313 6521, 099 097650
San Jacinto	Carlos Rebufello s/n	4399 3301, 4399 2681
Sauce	Gral. Artigas 1424	2294 0349, 2294 2580
Tala	18 de Julio y 25 de Agosto	4315 4317, 4315 3121
San Ramón	Artigas entre Penela y Herrera	4312 2850, 4312 2842
Soca	Juan Jaume y Bernat esq. Zenón Burgueño (Hijo)	4374 0065
Santa Lucía	Dr. A. Legnani 489	4334 6325, 4334 9716

CERRO LARGO

Río Branco	Virrey Arredondo 930	4675 5376, 091 614103
------------	----------------------	-----------------------

COLONIA

Carmelo	19 de Abril 577	4542 6815, 4542 5656
Colonia Miguelete	José Gervasio Artigas s/n	4575 2380, 099 336130
Colonia Valdense	11 de Junio 1253	4558 8538, 099 360619
Conchillas	Ruta 21, km 222,5, radial Conchillas	4577 2009
Juan Lacaze	José Salvo 206	4586 2009, 4586 6063
Nueva Palmira	José Enrique Rodó 856	4544 8375, 099 362830
Nueva Helvecia	18 de Julio 1367	4554 4430, 4554 6886
Ombúes de Lavalle	Zorrilla de San Martín 1141	4576 2445, 099 621400
Rosario	Gral. Artigas 421	4552 2332, 4552 0431
Tarariras	Bartolomé Bacigalupe 2110	4574 2816

DURAZNO

Sarandí del Yi	Astiazarán 355	4367 9173, 099 367046
----------------	----------------	-----------------------

FLORIDA

Cardal	Av. Artigas 1077, C. Comercial Cardal, local 1	4339 8200, 099 406870
Fray Marcos	Cyro Giambruno 987	4311 6001
Isla Mala	18 de Julio 984	4339 2144
Sarandí Grande	Av. Artigas 973, Galería de Compras, local 1	4354 9737, 099 350022

LAVALLEJA

José Pedro Varela	Lavalleja 471	4455 9600, 099 855168
Solís de Mataojo	Av. Fabini (ruta 8) esquina Sarandí	4447 5153

MALDONADO

Barra de Maldonado	Av. P. Eduardo V. Haedo casi Espumas	4277 1793, 4277 0450
La Sierra	Pittini 43, pueblo Gregorio Aznárez	4439 0068
Pan de Azúcar	Rivera 649	4434 8515

Piriápolis	Chacabuco s/n esq. Av. Piria y Uruguay	4432 4249
Punta del Este	Calle 19 c/Gorlero, ed. Bahía Palace, local 007	4244 5677, 4244 6624
San Carlos	Sarandí 806	4266 9074
MONTEVIDEO		
Carrasco	Uspallata 1308	2600 1784, 2600 6794
Cerro	Carlos María Ramírez 293	2308 3020, 2305 7816
Colón	Garzón 1738	2320 6369, 2320 6370
Belvedere	Juan Antonio Artigas 4104	2305 0319, 2307 5766
General Flores	Av. Gral. Flores 3439	2209 8426, 2203 7154
Malvín	Av. Italia 3885	2508 4479, 2508 8806
Piedras Blancas	Av. Gral. Flores 5460	2222 9181, 2222 9042
Rincón del Cerro	Camino Tomkinson 2492	2312 3789, 2311 5073
PAYSANDÚ		
Chapicuy	Calle 1 s/n	4750 4001
Guichón	Emilio Penza 271	4742 3611, 091 330368
Quebracho	Rivera s/n	099 892172, 091 451940
RÍO NEGRO		
Young	18 de Julio 1752	4567 2430, 4567 3995
RIVERA		
Rivera	Av. Sarandí 756	4622 5548, 4623 6318
Tranqueras	18 de Julio 704	4652 2145, 099 821884
Vichadero	Bv. Artigas s/n	4654 2303, 099 824088
ROCHA		
Chuy	Liber Seregni 174	4474 2868, 091 771141
Lascano	25 de Agosto 1129	4456 8114, 099 027631
SAN JOSÉ		
Ecilda Paullier	Av. Gral. Artigas s/n	4349 2602, 098 700290
Libertad	25 de Agosto 1083	4345 2277, 4345 5477
Rodríguez	Av. Santiago Rodríguez 965	4348 2164, 098 568530
SORIANO		
Cardona	Rivera 27	4536 8125, 4536 7002
Dolores	Asencio 1345	4534 2122, 099 534693
José Enrique Rodó	Ruta 2 y Calle 2	4538 2251, 099 538404
TACUAREMBÓ		
Paso de los Toros	Bulevar Artigas 401	4664 2282, 098 540337
Tambores	Av. Dr. Fernández Lascano s/n	4630 8082, 4630 8667

Almanaque 2024

Este almanaque se realizó bajo la dirección de la Comisión de Almanaque.

Banco de Seguros del Estado
Mercedes 1051, Montevideo, Uruguay.
www.bse.com.uy

Comentarios y sugerencias:
<https://www.bse.com.uy/portal-comercial/contacto/>
o llame a Teleservicios 1998.

El Banco de Seguros del Estado no se hace responsable por el contenido de los artículos publicados en este Almanaque, los que son de responsabilidad exclusiva de sus autores.

Este almanaque no tiene valor comercial.
Prohibida su venta.

Diseño y producción editorial
Monocromo
Vázquez 1384, piso 8, apto 804
11200 Montevideo, Uruguay
+598 2400 16 85
info@monocromo.com.uy

Edición y coordinación de Tema Anual
Daniel Erosa

Corrección
Ana Gómez

Impresión y encuadernación
Imprimex
Vega Helguera 88, Barros Blancos,
Canelones, Uruguay
+598 2288 99 99

Depósito legal:

Edición de 60.000 ejemplares en papel,
1.000 ejemplares en audio y 10 ejemplares
en sistema Braille.

Impreso en Uruguay / Printed in Uruguay