



PAULINA CEBALLOS

30

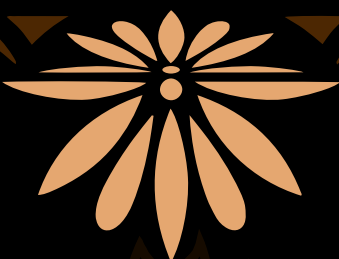
RECETAS

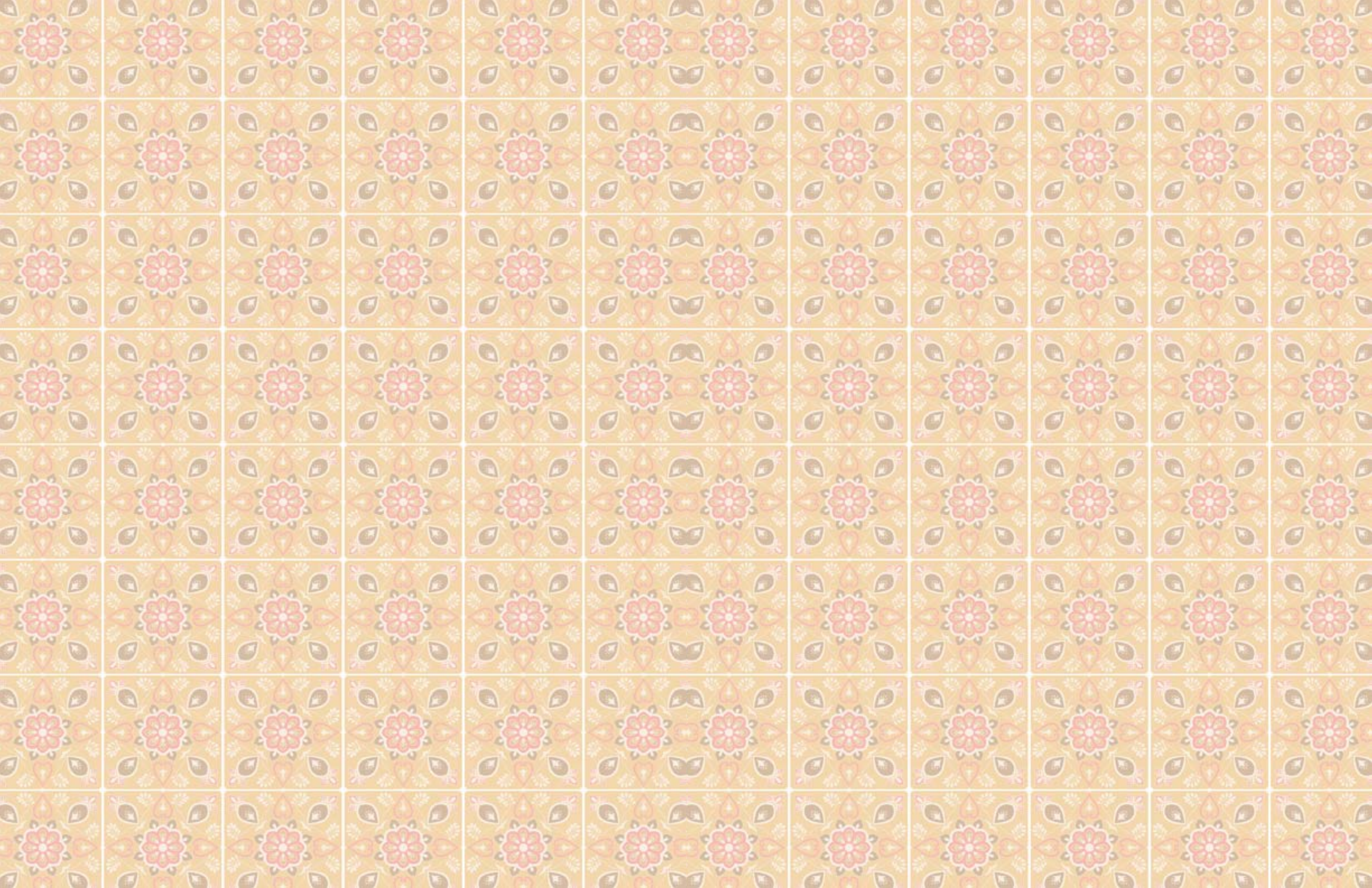
27

MUJERES

Y

MARCO







PAULINA CEBALLOS

30

RECETAS

27

MUJERES

Y

MARCO



30 RECETAS ✨ 27 MUJERES • Y • MARCO

PRIMERA EDICIÓN, 2020

PAULINA CEBALLOS
30 RECETAS, 27 MUJERES Y MARCO, 2018
70 PP., 21X27

ESTUDIO DRACOM
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/
DRACOMGRAPHICS/
CDMX, MÉXICO](https://www.facebook.com/dracomgraphics/)

©PAULINA CEBALLOS, POR EL TEXTO

DISEÑO DE PORTADA E INTERIORES
LUIS MIGUEL DE LA CRUZ

FOTOGRAFÍAS
PALOMA NATERA
PAULINA CEBALLOS
ARACELI MONTAÑEZ

FUENTES
<https://whc.unesco.org/>
<https://es.wikipedia.org/>
<https://www.turismoroma.it/>
www.venetoinside.com

SE PROHÍBE LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE ESTA OBRA, SEA CUAL FUERE EL MEDIO, SIN LA ANUENCIA POR ESCRITO DEL TITULAR DE LOS DERECHOS.

IMPRESO EN MÉXICO

ESTUDIO  DRACOM



INTRODUCCIÓN

Un viaje por la cultura, la gastronomía y la historia de Italia

Este libro es un viaje de aprendizaje que permite asomarse a la cultura italiana, conocer ciertos lugares de la península, recordar pasajes históricos, y aprender 30 recetas íntimas de 27 mujeres y Marco, que compartieron no sólo su pasión por la cocina, sino su historia personal. Después de vivir por muchos años en Italia me di cuenta que es un mito que existe una verdadera receta de cada platillo italiano. Por ejemplo, no es cierto que hay una verdadera receta de lasaña, cada persona tiene su propia versión. Algo tan básico como la salsa de tomate se cocina de manera distinta según la familia o la región. Hay quienes la sazonan con ajo o con cebolla, o con ambos, en el sur algunas personas usan pedacitos de salami para darle más sabor. A pesar de estas diferencias, los italianos están de acuerdo en algo siempre: el resultado de una receta tiene mucho que ver con la calidad de los ingredientes, a los amantes de la cocina no les importa invertir un poco más para comprar la mejor pasta, los mejores quesos, la mejor carne. En Italia se honra tanto la comida como el placer al degustarla. Es importante tomarse el tiempo necesario en la cocina y en la mesa para maximizar la experiencia culinaria, que además, une a las personas.

La cocina italiana es mucho más que pasta, pizza y salsa de tomate. Este libro no sólo ofrece recetas típicas y famosas como la lasaña o los ñoquis, también presenta platillos que rara vez se cocinan fuera de Italia. Platillos deliciosos y sencillos que te provocarán el deseo de tomar tus siguientes vacaciones en el país con forma de bota.





ALESSANDRA

de Roma

En 1871 Roma le arrebató el título de la capital a Florencia, desde entonces la Ciudad Eterna se ostenta como el centro de la República Italiana. Roma es la ciudad más grande de Italia y también la tercera ciudad más poblada en Europa.

Me parece inverosímil que aún exista en Italia la presión social por contraer matrimonio y tener hijos, sobre todo cuando eres mujer. Las estadísticas muestran que el número de matrimonios va en caída vertiginosa, mientras que la tasa de nacimientos está bajo cero desde hace algunos años. Hay muchos motivos para explicar esto: la crisis económica, la preferencia por una carrera profesional antes que una familia, la dificultad para divorciarse en Italia, el individualismo presente en Europa, por nombrar algunos. La idea tradicional de una familia en Italia no está ya tan arraigada como antes, sin embargo todavía hay mujeres que sienten como su papel en la vida es validado sólo si se convierten en madres y esposas. En el año 2016, el Gobierno italiano lanzó una campaña para motivar a las mujeres a tener hijos con el siguiente mensaje: “La belleza no tiene edad y la fertilidad sí”. Esta campaña fue inmediatamente retirada después de las críticas. Como si en Italia no existiera una fuerte crisis financiera y un alto índice de desempleo, sobre todo juvenil. Una campaña insensible que prácticamente afirmaba que si las mujeres no tienen hijos, es por vanidad, sin recordar que gran parte de ellas no cuenta con un futuro económico estable.

Hace unos años se publicaron los resultados de un estudio que evaluaba el papel que ejercía la mujer en la publicidad televisiva

italiana: de día aparece como figura de productos domésticos, sirviendo la comida o limpiando la casa; mientras que en la noche se convertía en una mujer seductora mostrando autos, perfumes, ropa, etc. En pocas palabras, la mujer en la publicidad italiana es madre o vampiresa. Sólo una mujer de cada siete que aparecen en los comerciales, desempeña el papel de una profesionalista. ¿No suena mucho a primer mundo, cierto? La protagonista de esta historia, Alessandra, no encaja en ninguno de estos dos estereotipos, como la mayoría de las italianas de hoy en día.

Alessandra es una chica muy delgada, lo que en México llamamos flaquita, con ojos castaños y cabello fino, ondulado. A ella le gusta cocinar cuando tiene a alguien que la acompañe, pues prefiere hacerlo por la convivencia, por dar a probar el platillo a alguien más, por comer en compañía. No heredó ninguna pasión ni técnica, ya que su madre no usaba sal, chile o aceite, cocinaba cosas simples y muchas verduras hervidas, que ahora Alessandra detesta. Si era el padre quien lo hacía entonces comían arroz blanco,

salchichas o atún, sabores que también terminó detestando.

Así fue como se interesó en aprender a usar especias en la comida, en probar los platillos internacionales y experimentar. Su estómago pasó de no tolerar nada a comer casi todo y en cualquier lugar, sin enfermarse.

Alessandra vive en Roma y ama viajar. Incluso se aventuró a recorrer Siria sola, en los tiempos en que la guerra no existía

“En el 2016, el gobierno italiano lanzó una campaña para motivar a las mujeres a tener hijos con el siguiente mensaje: “La belleza no tiene edad y la fertilidad sí”. Esta campaña fue inmediatamente retirada después de la fuerte crítica.”

SABÍAS QUÉ...



! A principios del siglo IV, los romanos habían construido una red de carreteras de 53.000 millas por todo el Imperio. Cada milla romana era de unos 1.000 pasos (aproximadamente 4.800 pies) y fue marcado por un hito. De ahí el proverbio “todos los caminos conducen a Roma”.



! El concreto fue un invento romano utilizado en muchas estructuras como el Panteón, el Coliseo y el Foro Romano, que todavía están en pie hoy en día. Lo comenzaron a utilizar hace más de 2000 años en toda la cuenca mediterránea, desde los acueductos y edificios a los puentes y monumentos.



! Se cree que más de 500.000 personas y más de un millón de animales salvajes perdieron la vida a lo largo de las batallas en el Coliseo romano. Las últimas peleas de gladiadores tuvieron lugar en el año 435 AD.

en aquel país. Me cuenta muy orgullosa como en un viaje por México con un amigo italiano, desayunaron huevos con frijoles, impensable y bastante pesado para las mañanas de los italianos. Después tomaron el autobús para viajar a otra ciudad. Según sus propias palabras el conductor manejaba como un loco, todos estaban con cara de asustados y su amigo, a punto de vomitar, le preguntaba: “¿Cómo le haces?”. Ella sonreía con cara maliciosa y satisfecha, mientras su amigo sufría los efectos gaseosos de los frijoles.

Hace unos años, Alessandra tuvo que hacer cuentas con la vida y enfrentarse a una de las experiencias por las que casi todos pasamos: una ruptura amorosa. Después de terminar con su novio, Alessandra se sentía insegura y con dificultad para estar sola. Cuando regresaba a casa después del trabajo, llamaba a sus amigos para salir. Cuando los amigos no estaban disponibles, no sabía si quedarse en casa o salir sola. No sabía cómo enfrentar ninguna de las dos cosas, para ella era difícil disfrutar de esos momentos de soledad. Me dice que la mentalidad en Italia te hace sentir así, al llegar a cierta edad (digamos los treinta) y no tener un marido, familia, un compañero o un trabajo fabuloso, te da un poco de vergüenza. Para superar estos incómodos sentimientos, se inscribió de nuevo en la universidad, a pesar de tener miedo de no poder con la carga. Estudiar no iba a ser tan fácil. La diferencia de edad entre ella y sus compañeros era de 12 años, además en ese momento tenía dos trabajos. Sin preocuparse demasiado decidió que haría el primer año para ver como le iba. Si lo

superaba, entonces continuaría. Sus maestros la alentaron y reconocieron su esfuerzo. El estudio fue una vía de escape para su estrés, un modo para ocupar su mente. Si alguna noche no podía dormir preocupada por la falta de una pareja, se levantaba y estudiaba.

“Hace unos años Alessandra tuvo que hacer cuentas con la vida y enfrentarse a una de las experiencias por las que casi todos pasamos: una ruptura amorosa. Después de terminar con su novio, Alessandra se sentía insegura y con dificultad para estar sola cuando regresaba a casa.”

Con el tiempo aprendió a manejar sus ansias y agregó además un segundo título universitario a su currículum. Terminó la carrera de Neurociencias y Psicología al mismo tiempo que los demás estudiantes, aun cuando ella disponía de menos tiempo para estudiar.

Posteriormente Alessandra se inscribió también a la especialización. A esa altura de su vida sus miedos habían desaparecido. Irónicamente su vía de escape fue la misma que le trajo el amor. Conoció a su pareja en el café donde solía ir a estudiar. Lleva ya unos años viviendo con él y con los dos ratoncitos blancos de laboratorio que le regaló para jugar con ellos. No se asusten, no hay pruebas de cosméticos, solo juegos

que incluyen plataformas y laberintos para aprender sobre la memoria espacial.

En el 2016 Alessandra y su pareja recibieron a sus gemelos.

RISOTTO

de col lombarda
en canastitas de queso parmesano

La col lombarda, llamada radicchio en italiano. Una col morada de sabor amargo que disminuye cuando se cocina. Se puede sustituir por col morada para hacer este risotto. La estrella de este platillo será la presentación, pues se sirve en canastitas de queso parmesano. Suena complicado, pero en realidad toma menos de 2 minutos hacerlas. También se puede usar algún chorizo de sabor suave en lugar del tocino.



SE RECOMIENDA:



Existen algunos videos en Youtube para aprender a hacer estas canastitas, basta con buscar "come fare cialdine di parmigiano"

SE SIRVE CON:



Se recomienda acompañar esta receta con un poco de arroz y una fresca ensalada, por supuesto con una copa de vino blanco.

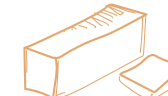
INGREDIENTES (4-6 personas):



1 col lombarda entera rebanada sin el rabo



Media cebolla blanca picada finamente (se pueden usar 2 chalotas)



30 g de mantequilla + 1 cucharada copeteada de mantequilla



200 g de panceta o tocino en cubos (opcional)



Papel encerado



1 l de caldo de verduras



½ vaso de vino blanco



250 g de arroz



Queso parmesano

CÓMO COCINARLO...



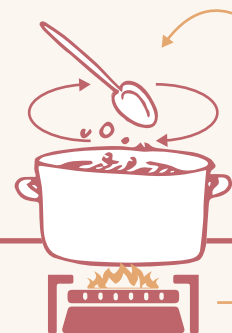
1. Derretir la mantequilla en una olla grande, sofreír la cebolla a fuego bajo. Cuando la cebolla esté transparente agregar la col.



2. Si se usa el tocino, entonces se dora antes de agregar la col. Sofreír todo junto sin dejar de remover.



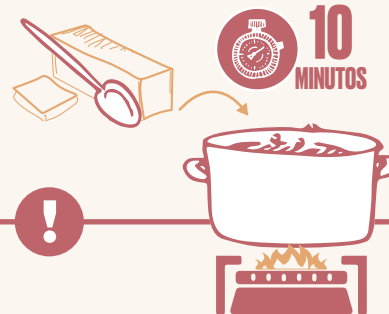
2a. Pasados unos minutos, alzar la flama y agregar el vino.



3. Esperar que el alcohol se evapore y entonces agregar el arroz que se debe dorar sólo un poco. Durante este proceso, no dejar de remover.



4. Verter el caldo vegetal que debe estar tibio usando un cucharón para servir sopa. Agregar una cucharada a la vez, remover y esperar que el líquido sea absorbido por el arroz. Agregar sal sólo si es necesario, sin exagerar, pues se va a usar queso parmesano.



5. Una vez vertido todo el caldo, cocinar por diez minutos más. Retirar del fuego y agregar la cucharada de mantequilla.

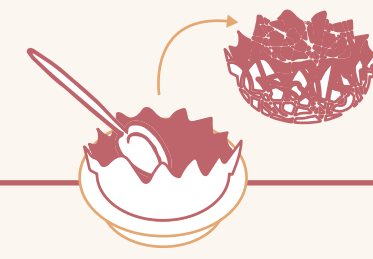
"Siempre hay oportunidad de agregar sal, más no de quitarla" me dice Alessandra.



6. Las canastitas de parmesano se preparan de la siguiente manera: colocar el papel encerado sobre una sartén caliente a fuego medio, agregar unas 3 cucharadas de parmesano y esperar a que se derrita y extienda sobre el papel.



6a. También se puede meter el papel en el horno de microondas en lugar de la sartén. Solo se necesitan unos segundos a máxima potencia para que el queso se derrita.



7. Cuando el queso sea espeso y homogéneo se toma el papel y se coloca sobre un vaso ancho o un pequeño tazón. Con una cuchara empujar el papel hacia el fondo del vaso, con mucho cuidado. Al enfriarse, el queso tomará la forma de una canastita y se puede retirar el vaso.



8. Servir el risotto en las canastitas.



ALESSIA

de Latina

Latina es una de las ciudades más jóvenes de Italia, fundada en los 30 durante el fascismo. No hay mucho legado histórico, pues a diferencia de Roma y otras ciudades, no había ruinas, sino pantanos. Sin embargo la cercanía con el paraíso romano le ha dado importancia, llegando a ser la Capital Europea del Deporte en el 2014.

Alessia, de quien les contaré en esta historia, es de Latina y, curiosamente, muy deportista. Conocí a Alessia a través de una muy buena amiga con la que compartí casa por un tiempo en Roma. Esa fue una época muy feliz de mi vida, pues no pude haber contado con mejores compañeros de hogar: un músico italiano, quien todos los días llenaba la casa de jazz con su guitarra y sus divertidas tertulias musicales, y una chica dulce, alegre, que hacía teatro musical para niños e iba a la escuela de circo. Nuestro apartamento era una combinación de monociclos, zancos cirqueros, música de jazz, comida mexicana, con una rotación de amigos de los tres que vivíamos en casa: músicos, extranjeros- que siempre llegaban por mí- y un grupo de chicas fenomenales. Alessia formaba parte de este grupo.

Alessia nunca ha confesado su homosexualidad a su familia, de sólo escribirlo me parece un poco inverosímil. ¿Acaso los heterosexuales confiesan su preferencia sexual? ¿Por qué ser heterosexual debe ser considerado como la norma? Hay homosexualidad en flores, en animales y en nosotros, los humanos no somos algo distinto. Cada año en la cena navideña, Alessia debe prepararse para contestar la misma pregunta a su familia: “¿cuándo vas a tener

un novio?”. Nunca se les ha ocurrido que si cambiaran el final de la pregunta por novia, la respuesta sería muy distinta. Alessia me dice que es difícil declarar una preferencia sexual distinta en una ciudad pequeña como Latina, pueblo chico infierno grande ¿cierto?. No tiene intenciones de declararse, pues cree que la mentalidad de muchas personas no es tan abierta.



Es una chica con muchas ocupaciones, trabaja, está terminando su maestría en biología y es parte de un equipo de rugby. Además de que en el pasado ha hecho capoeira, artes marciales y natación. Siempre busca encontrar el tiempo para cocinar y le encantaría tener una cocina más grande.



La homosexualidad de Alessia no es algo que la defina, por lo que no abundaré más en ello. Alessia es una chica con un corazón enorme, que puede parecer un poco dura cuando la ves, pero si tienes la oportunidad de conocerla un poco más, te das cuenta de que es alguien sensible y a la vez muy fuerte. Trae la pasión por la cocina en las venas, de su abuela y de su padre. En su casa no hay día en que no se cocine, al punto que la cena está lista desde la hora de la comida. Su madre tiene debilidad por los dulces y hace postres, como las típicas galletas del centro de Italia llamadas *ciambelle*, en forma de rosca, que se preparan con vino.

A pesar de esta herencia culinaria, Alessia no se siente tan segura de su cocina y es un poco crítica consigo misma. Su pasta a la *amatriciana* es una leyenda, y fue esta receta la que me enseñó. Aun con muchos años de práctica y de haber heredado esta receta de su padre, Alessia estaba muy nerviosa al prepararla para mí. Era deliciosa. Con pedacitos de guanciale totalmente bañados en una humeante salsa de tomate con un toque de vino y vinagre, en la que se coció por tres horas.

SABÍAS QUÉ...



! Latina fue fundada por Benito Mussolini el 30 de junio 1932 como “Littoria”, llamada así por el Fascio Littorio. La ciudad fue inaugurada el 18 de diciembre del mismo año. Fue poblada por colonos procedentes principalmente de Friuli y el Véneto, que formaban las comunidades llamadas veneciano pontinas.

Alessia es una chica con muchas ocupaciones, trabaja, está terminando su maestría en biología y es parte de un equipo de rugby. Además, ha practicado capoeira, artes marciales y natación. Siempre busca el tiempo para preparar distintos platillos y le encantaría tener una cocina más grande. Este es el sueño común de todos a los que nos gusta cocinar, el mío se extiende a los utensilios de cocina, con los que seguramente me cortaré un dedo.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

El guanciale viene del cachete del puerco, es una versión muy sofisticada y artesanal de lo que se conoce como bacon, y no debe ser confundido con la panceta italiana.

La receta original requiere de pecorino romano en lugar de queso parmesano. ¡Tómalo en cuenta si quieres replicar el verdadero sabor italiano!



PASTA

alla amatriciana

La receta que Alessia me donó es una de mis preferidas de la cocina romana. La salsa o *sugo* a la *amatriciana*, es originaria de Amatrice, la ciudad que en Agosto del 2016 fue devastada por un terremoto que cobró la vida de más de doscientas personas.



SE RECOMIENDA:



Si se usa tocino en lugar de "guanciale", es importante que no quede excesivamente dorado.

SE SIRVE CON:



La pasta se sirve con la salsa y se espolvorea con queso.

INGREDIENTES (4-6 personas):



250 g de guanciale
(se puede sustituir con tocino)



3 cebollas medianas moradas



1 diente de ajo



1 cuarto de vaso de vinagre de vino blanco



500 g de espagueti o rigatoni



2 latas de puré de tomate (800 g)



Sal y chile molido al gusto



Aceite de oliva

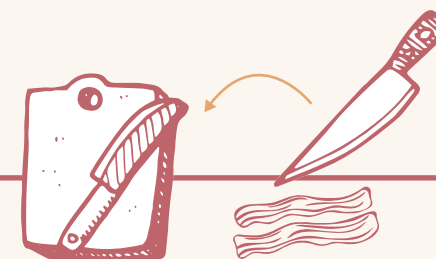


1/3 de vino blanco



100 g de queso parmesano en polvo o rallado

CÓMO COCINARLA...



1. Cortar la cebolla a la mitad, pelarla y luego rebanarla finamente.



2. Cortar el "guanciale" en tiritas finas de 3 cm.



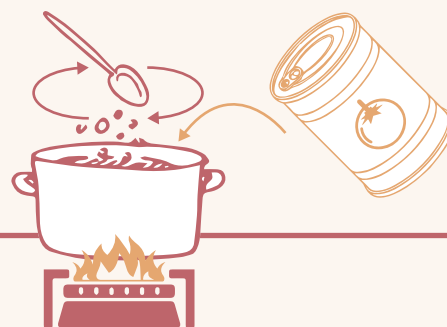
3. En una olla calentar dos cucharadas de aceite de oliva, sofreír la cebolla, el "guanciale" y el ajo a fuego medio.



3a. Remover ocasionalmente y dejar hasta que el "guanciale" esté ligeramente dorado.



4. Alzar el fuego y agregar el vinagre y el vino.



4a. Seguir removiendo hasta que se evaporen los líquidos y queden absorbidos por la carne. Agregar el tomate con un poco de agua.



5. Agregar un poco de sal y una cucharadita de chile si se desea.
5a. De ser necesario agregar una cucharadita de azúcar para quitar la acidez del tomate.



6. Se deja cocer por al menos dos horas, cuidando que no se quemé la mezcla en el fondo.

6a. Si la mezcla comienza a secarse se agrega más agua.



7. En otra olla hervir agua suficiente para cocer la pasta al dente.



8. Una vez que la pasta esté al dente, se sirve con la salsa y se espolvorea con queso.



ANTONELLA

de Piedimonte Matese

Piedimonte Matese es una ciudad ubicada al norte de la famosa, polémica, más no por ello menos hermosa Nápoles. Por lo que esta mujer es técnicamente napolitana, así como la receta que la acompaña. Piedimonte Matese es una de esas ciudades en las que todos se conocen, hasta los perros callejeros.

Desafortunadamente la mafia y los estereotipos han manchado injustamente la imagen de esta región italiana. Durante los cinco años que viví en Italia, las personas que más cariño me transmitieron, los más hospitalarios y afectuosos, fueron siempre los del sur del país, incluyendo a los napolitanos. En Nápoles, por ejemplo, fue inventada la tradición del *caffè sospeso*, o café pendiente, que consiste en dejar pagado en el bar un café, para ofrecerlo a cualquier persona que pregunte por ello. Esto se hace cuando alguien está celebrando algo y quiere hacer anónimamente una oferta como un agradecimiento a la vida y a la fortuna.

Ahora, gracias a las redes sociales, esta tradición se ha ido reviviendo y, aún hoy en día, puede que haya un café pendiente esperándote en algún bar napolitano, basta con preguntar.

Como a la mayoría de las mujeres de este libro, a Antonella le encanta cocinar, le ayuda a relajarse. Esta singular mujer viene de una familia muy unida, en la que la comida y la cocina son valoradas y al mismo tiempo respetadas. Antonella aún recuerda esas mañanas domingueras de su infancia, en las que se levantaba con el aroma de un *sugo* (salsa) de tomate fresco. Como sabueso seguía la invitante pista hasta llegar a la olla que la *nonna* Anna había puesto ese día. Uno de esos placeres

domingueros era remojar un poco de pan en la olla para probar ese *sugo* que llevaba borboteando unas cuantas horas. La salsa de tomate en Italia es la base de muchas recetas como la lasaña y por supuesto, de la clásica pizza napolitana.



“Ahora con las redes sociales esta tradición se ha ido reviviendo y aún hoy en día puede que haya un café pendiente esperándote en algún bar napolitano, basta con preguntar.”



Antonella me cuenta entre risas, mientras prepara el *sugo* para la lasaña, el origen de sus conocimientos culinarios. En su familia hay un tío simpático y querido por todos, Enrico, propietario de un puesto de frutas y verduras. Gracias a estos recursos el tío sabía cocinar muy bien, sin faltar el elemento principal para la cocina: la pasión. Al hacer las compras del día, los habitantes de Piedimonte Matese aprovechaban también para pedirle recetas. Pero el famoso tío era también mañoso, cada vez que Antonella le pedía que le enseñara a cocinar, él la ponía a lavar los platos y le decía “sí, tu mírame”.

Una familia particular la de Antonella, sus padres son dueños de un bar. Un bar en Italia no es sólo un lugar para ir a tomarte unas copas, también es una cafetería y un pequeño restaurante. Por todo ello, tener un bar es esforzarte duro desde muy temprano. Ahí fue dónde Antonella aprendió el valor del trabajo y disfrutó la compañía de sus padres. En su familia no existe el distanciamiento, y es importante expresar el afecto con cualquier gesto. Antonella recuerda con ternura como su padre, un coleccionista empedernido, quiere que vayan siempre juntos a hacerse, incluso, los exámenes de sangre.

SABÍAS QUÉ...



! La Legión de Matese fue un grupo de 240 voluntarios italianos que se unieron a Giuseppe Garibaldi en la guerra por la unificación italiana en 1861. Se formó en el distrito de Piedimonte D'Alife, ahora llamado Piedimonte Matese, en junio de 1860, y se estableció oficialmente el 25 de agosto del mismo año.

El amor de toda la vida de Antonella es Roberto, un amigo de su hermano. Este chico ha sido lo suficientemente listo para ir detrás de una mujer que ha probado ser fuerte, inteligente y con espíritu viajero. Antonella siempre ha tenido muy claro que tiene que seguir a su corazón. Le gusta hacer viajes sola o con las amigas, y no se detiene a pensar en si está dejando a su novio solo, y no por falta de amor, sino porque entre ellos existe confianza. Cuando Antonella no encontró trabajo en Italia, por consecuencia de la crisis económica, no dudó en buscar oportunidades en otros países. Y lo consiguió. Encontró también el apoyo de su novio que la alentó a aventurarse probando suerte. Así fue como Antonella trabajó en España y en China- estudió lenguas orientales y habla mandarín- llenándose de experiencias que la ayudaron en su crecimiento personal y profesional. Sin importar la distancia, Antonella y Roberto siguieron juntos. Mientras estoy escribiendo esto en junio del 2014, ellos están planeando su boda, después de 8 años de noviazgo. Así que seguramente en estos momentos están felizmente casados. Me gusta pensar que su historia sí termina como los cuentos de hadas: “Y vivieron felices para siempre...”



LOS CONSEJOS DE LA PAU

También llamada salsa blanca, esta simple salsa es la base de muchas recetas para rellenos de lasaña o de croquetas o para bañar crepas. Aunque queda lista rápidamente, se tiene que cuidar constantemente para evitar grumos.

Ingredientes para 500 ml

- 50 g de mantequilla
- 40 g de harina de trigo
- 600 ml de leche entera
- 1 pizca de nuez moscada
- Sal y pimienta al gusto

1. Derrite la mantequilla en una olla a fuego lento.
2. Cuando esté bien caliente, añadir la harina cernida y revolver con una pala de madera hasta que tengas una mezcla homogénea.
3. Sin dejar de remover, cocinar por unos minutos hasta que empiecen a salir burbujas. Entonces añadir poco a poco la leche -unas 3 cucharadas a la vez-, removiendo constantemente para evitar los grumos y que la mezcla se pegue al fondo.
4. Cuando empiece a espesar, sazonar con sal, pimienta negra y nuez moscada. Si se forman grumos cuando se agrega la leche, retirar la olla del fuego y batir con la pala hasta que la mezcla se suavice. Entonces regresar al fuego.
5. Cocinar la salsa a fuego lento durante unos 7-8 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que espese.
6. Esta salsa se mantiene por unos días en el refrigerador, se puede preparar antes que la lasaña y conservarla en un recipiente hermético.



LASAÑA

a la napolitana

Así como cada familia tiene su propia versión de lasaña, también en Italia hay muchas versiones. Esta es un poco más complicada de hacer, pues va con pequeñas albóndigas que llevan tiempo en hacerse. Las mamás pueden ayudarse de los pequeños para formar las albóndigas, quienes seguro se divertirán. De cualquier manera, consideren tres horas de su tiempo para hacer la lasaña sin estrés.



SE RECOMIENDA:



Preparar la lasaña un día antes y dejarla reposar. Al día siguiente recalentarla en el horno. Los sabores estarán más amalgamados.

SE SIRVE CON:



Recomiendo acompañar esta receta con un poco de arroz y una fresca ensalada, por supuesto también con una copa de vino blanco.

INGREDIENTES (4-6 personas):



1/2 k de costillas de cerdo (o carne de res con hueso, la que sirve para hacer caldos)



400 g de carne molida de res



Pasta para lasaña



300 ml de salsa bechamel



3 huevos



1 l de puré de tomate



Sal y pimienta negra



Aceite de oliva



1/3 de cebolla blanca picada
1 copa de vino rojo
1 diente de ajo



500 g de queso mozzarella (se puede usar cualquier tipo de queso que se derrita y gratine)



30 g de queso parmesano en polvo o rallado



30 g de queso pecorino en polvo o rallado (si no se consigue, 60 g de parmesano)

CÓMO COCINARLA...



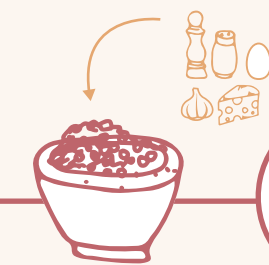
1. Poner dos cucharadas de aceite de oliva en una olla grande y sofreír la cebolla a fuego bajo hasta que estén fragantes.



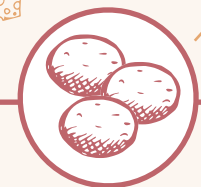
2. Agregar las costillas y remover con una cuchara de madera para que no se quemé. Alzar el fuego y cocinar por cinco minutos sin dejar de remover, voltear la carne y cocinar hasta sentir el aroma.



3. Agregar el puré de tomate y dejar cocer a fuego bajo por al menos una hora. Hay quienes lo cocinan hasta 3 horas, removiendo ocasionalmente y agregando agua si se requiere.

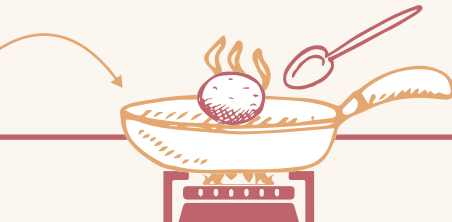


4. En un tazón mezclar la carne molida, un huevo crudo, sal, pimienta, 1/4 de diente de ajo picado finamente, una cucharada de parmesano y una de pecorino.

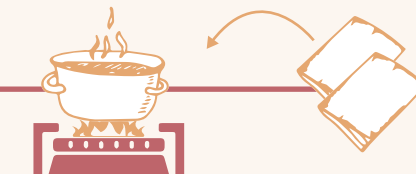


5. Con las manos se forman albóndigas pequeñas de aproximadamente 2 cm de diámetro o menos, el tamaño tiene que ser como el de una canica grande.

6. En una sartén calentar suficiente aceite para las albóndigas. Freír en tandas hasta que queden un poco doradas.



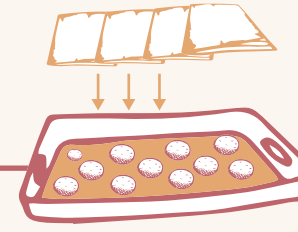
6a. Mover con cuidado para que no se desbaraten. Si se acaba el aceite, es mejor no mezclar aceite caliente con el frío nuevo. Terminar de cocinar las que estén en el sartén y entonces limpiar con una toalla de papel absorbente lo poco que quede de aceite, entonces calentar más. Hasta que esté caliente agregar más albóndigas.



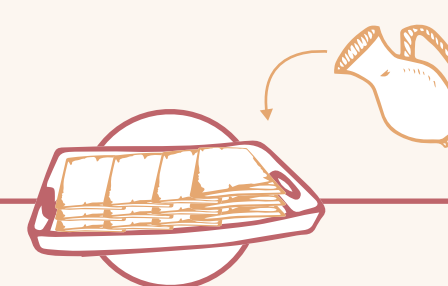
7. Poner las albóndigas en un plato, no es necesario papel absorbente ni escurrirlas. Cocer los otros huevos y picarlos. La mozzarella también se debe picar.

8. Ahora vamos con la pasta. Aunque la pasta diga que ya está cocida, Antonella recomienda pasar las hojas de lasaña por agua hirviendo por varios segundos. Se echan en el agua una por una, cuando la hoja flote entonces se saca del agua y se pone en un platón que tenga una servilleta limpia o una toalla de papel absorbente. Esto servirá para quitar el exceso de agua. No apagar el fuego y mantener el agua siempre hirviendo.

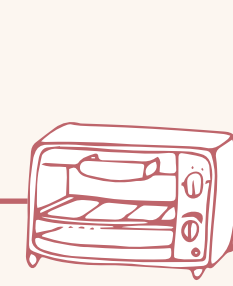
9. Precalentar el horno a 200° C.



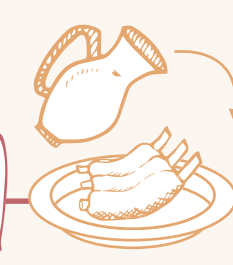
10. Para formar la lasaña se necesita un platón de vidrio o de cerámica rectangular. Se comienza con un poco de la salsa de tomate que preparamos. Después se cubre con la lasaña, una vez más salsa de tomate, unas 3 o 4 cucharadas por capa. Agregar dos cucharadas de bechamel y mezclar un poco con la salsa. Agregar mozzarella, parmesano y pecorino, huevo y por último las albóndigas.



11. Repetir el procedimiento desde la pasta. Un platón generalmente llevará dos o tres capas dependiendo de la altura. La última capa llevará solo las salsas y el queso. No llevará huevo ni carne. Se debe cuidar que todas las orillas de la pasta lleven salsa, de lo contrario se quemarán al hornearse.



12. Se hornea hasta que la parte superior este gratinada. Dejar enfriar al menos diez minutos pues las partes internas estarán muy calientes.



13. Las costillas que usamos para sazonar la carne no se ponen en la lasaña, pero se pueden saborear después junto con lo que quede de la salsa de tomate.



ANTONIETTA

de Nápoles

Para algunos, su nombre les recuerda a la mafia italiana, a otros, al famoso equipo de fútbol y quizá, a otros simplemente les evoque a la pizza. Sin embargo Nápoles es mucho más que eso, la historia y la arquitectura que conserva entre sus calles y muros, confirma porque esta ciudad alguna vez fue la capital del Reino de Nápoles y del Barroco.

Las historias de este libro prueban la fortaleza de estas mujeres y su capacidad para seguir adelante solas. Sin menospreciar al género masculino, debo resaltar cuánta razón tenía Eleonor Roosevelt al decir que “una mujer es como una bolsa de té, no sabes lo fuerte que es hasta que la metes en agua hirviendo.”

Antonietta estuvo muchos años “en agua hirviendo” durante su matrimonio. A los 16 años comenzó el noviazgo con quien sería su esposo por 30 años. A los 21 ya era madre por primera vez. Todo llegó muy rápido en su vida, menos la emancipación y la libertad de ser completamente ella, en todas sus facetas. Su marido fue un padre ausente que nunca le fue fiel. Afortunadamente no les faltó nada económicamente y sus cinco hijos crecieron sin ninguna carencia. Su pareja le delegó la responsabilidad de la crianza y el cuidado de sus hijos con la excusa del trabajo.

Con cinco bocas que alimentar, Antonietta tuvo que ingeniárselas para preparar platos rápidos y sencillos pues no había mucho tiempo para experimentar. Ella misma hacía las labores del hogar y se ocupaba de ayudar a los niños con las tareas. Además de ser madre de tiempo completo, como actividad extra cantaba canciones típicas napolitanas en algunos restaurantes.

Su mamá murió cuando ella tenía cinco años, así que se acercó a su abuela para aprender a cocinar. Su padre se volvió a casar con una mujer que tenía dos niñas. Tristemente, Antonietta no tuvo la mejor relación con su madrastra. De alguna manera, llenó ese vacío materno siendo madre de sus propios hijos, dedicándose a ellos día y noche. Aunque si somos sinceros, ¿qué madre no lo hace? ¿qué madre no se desvela para cuidar a un hijo enfermo?.

Uno de los temas que más aparece en sus obras es precisamente la mujer. Le gusta retratar el cuerpo femenino haciéndolo parecer de carácter fuerte. Conociendo la historia de Antonietta, creo que no podría ser de otra manera.

Sus hijos crecieron dejándola con mucho tiempo disponible en sus manos, posiblemente también en su mente. Su matrimonio estaba desgastado desde hacía mucho tiempo y carente de sentido, sin pequeños que cuidar. Alentada por una de sus hijas mayores, Antonietta tuvo finalmente el coraje de divorciarse. A los cincuenta años se encontró de nuevo soltera y dueña de su destino. Tal vez, en realidad, siempre lo fue, pero no lo tenía claro por las condiciones en las que tuvo que criar a sus cinco hijos.

Entonces, comenzó a trabajar en una escuela enseñando arte a los niños y adolescentes con problemas de aprendizaje. Aunque desde niña le gustó dibujar, no fue hasta el otoño de su vida que Antonietta dio finalmente rienda suelta a su pasión por el arte. La conocí aproximadamente a sus 70 años de edad, ya era pintora y escultora en toda la extensión de la palabra. Ha ganado premios y le gusta participar en muchos concursos, sin embargo nunca vende sus piezas: las considera como sus hijos. Uno de los temas recurrentes en sus obras es precisamente la mujer.

SABÍAS QUÉ...



! La primera pizzería en Italia y en el mundo, *Antica Pizzeria Port'Alba*, fue abierta en Nápoles en 1830. En ella aún se puede degustar la clásica pizza Margarita, que tomó su nombre gracias a la visita de la Reina Margarita Teresa en el siglo XIX.

Le gusta retratar el cuerpo femenino haciéndolo parecer de carácter fuerte. Conociendo la historia de Antonietta, creo que no podría ser de otra manera.

Algunas veces pienso que no todos tenemos asegurado el “y vivieron felices para siempre”, aun tratándose de segundos matrimonios. Por más optimista que me gustaría ser, he atestiguado muchas historias de personas que simplemente no tuvieron la dicha de tener un compañero de vida, cuentos que estaban destinados a no ser y muchas mujeres que nunca se realizaron plenamente. Pero no nos pongamos tristes, puedo asegurarles que no es el caso de Antonietta. Aunque no volvió a casarse ni a tener vida en pareja, Antonietta me confiesa que se siente realizada como madre y como persona. Me bastó solo conocerla, verla sonreír en compañía de sus hijos y sentir el orgullo con el que me mostró algunas de sus obras para saber que era así.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

Este plato se dice que nació dada la necesidad de preparar una salsa rápida para condimentar la pasta. La paternidad se la pelean la región de Lazio y la ciudad de Nápoles, en donde se dice que las mujeres la inventaron usando los ingredientes que no podían faltar en la alacena. Así, al ahorrar tiempo en la cocina, podían irse de “puttana” por ahí. Obviamente esto se debe tomar con humor o ligereza. Cuando estés en casa experimenta con lo que tengas a mano, es así como nacen todas las recetas famosas.



PASTA

a la puttanesca

Las aceitunas son un producto nativo de las tierras mediterráneas como Grecia, Italia, España y Turquía. Son el ingrediente principal de esta receta que se puede hacer con pocos recursos, el secreto está en buscar aceitunas negras de la mejor calidad para que la pasta sea todo un éxito.



SE RECOMIENDA:



Enjuagar las alcaparras con agua antes de usarlas para quitarles el exceso de sal.

SE SIRVE CON:



Un poco de orégano. Si quiere hacer un plato más completo, se le puede agregar una lata de atún (preferiblemente en aceite de oliva) a la salsa de tomate.

INGREDIENTES (4-6 personas):



100 g
de aceitunas sin hueso



1 manojo
de perejil



2
dientes de ajo



30 g
de alcaparras en sal



600 g
de espagueti



1 k de tomates
(o jitomates) cortados
en cubos

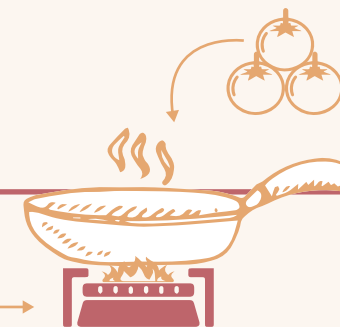


Pimienta negra molida
y aceite de oliva

CÓMO COCINARLA...



1. Sofreír los ajos en el aceite de oliva a fuego bajo por dos minutos hasta que el aceite se impregne del sabor.



2. Remover los ajos y agregar los tomates.



3. Agregar un poco de sal y sofreír a fuego medio por unos diez minutos.



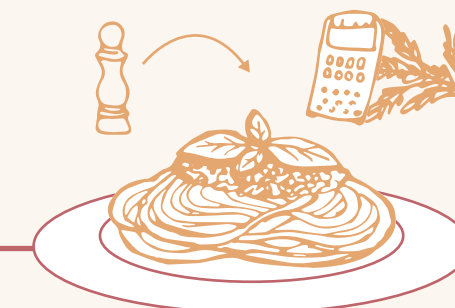
4. Mientras tanto en una olla profunda poner a hervir agua suficiente y cocer la pasta.



4a. Agregar las aceitunas y las alcaparras a los tomates y dejar al fuego por cinco minutos más.



5. Una vez que la pasta esté "al dente", colar y agregar a la sartén con la mezcla de tomates. Mezclar bien por un minuto máximo.



6. Servir con una espolvoreada de pimienta negra y perejil picado. Si se desea, se puede agregar una pizca de chile en polvo.



BIANCA

de Palermo

Conocida por su arquitectura, su gastronomía, sus volcanes y su mar turquesa, Palermo se ha conservado como uno de los centros más importantes en el sur de Europa gracias a su historia, ya que esta ciudad existe desde hace más de 2,700 años.

A sí como en México podemos escuchar por la ventana esa melodiosa voz ofreciéndonos antojitos: “llegaron los ricos y deliciosos tamales oaxaqueños”, en Palermo se escuchan cosas como: “*chi cciàvuru! Cávuru, cávuru!*” que significa: ¡qué perfume, caliente, caliente!, o la siguiente frase, también en siciliano: “*Scaisi r’uagghiu e chin’i pruvulazzu*” que significa “aceite muy poco, pero mucho polvo”. Interesante elección de frases promocionales para vender una comida callejera típica en Palermo: el *sfincione*. En Sicilia se dice que gran parte del buen sabor de la comida viene de las manos de quien lo prepara.

No importa cuál es tu profesión, cuántos años tengas o cuánto dinero tengas en tu cuenta de banco, si vives en Palermo, es inevitable acudir de vez en cuando al llamado de aquel simpático *sfincionario* y gozar de un pedazo de esta pizza siciliana.

Palermo, la capital de Sicilia, es una ciudad única que conserva las huellas que dejaron todos sus conquistadores: cartagineses, romanos, bizantinos, árabes, normandos, españoles y austriacos. El patrimonio artístico y arquitectónico que alberga va desde castillos normandos hasta casas de estilo árabe. La cocina siciliana es también un testimonio de todas sus raíces, pues muchos de sus ingredientes habituales no se usan normalmente en el resto de la península italiana,

como el jazmín, los piñones, las uvas pasas, las almendras y pistachos, que se utilizan no sólo en los postres, sino también en los platos fuertes. De esta isla italiana vienen los famosos *cannoli* rellenos de ricota, la *pignolata* y la *casata*. En cuanto a platillos salados se refiere, Sicilia es orgullosa madre de la *caponata* y los *arancini* (una bola de arroz empanizada rellena de carne molida con tomate y queso mozzarella derretido). De Sicilia también viene el famoso vino Nero D’Avola y el vino dulce passito de Pantelleria.

Bianca me cuenta sonriente, con mucho entusiasmo y orgullo, todos esos detalles que hacen de su hogar en Sicilia, un lugar muy especial. Un lugar en donde todos llevan el nombre de María, ya sea el primero o el segundo, no importa si eres hombre o mujer. Ella se llama Bianca María, si eres hombre tal vez te llamen Giuseppe María de Gesù. Quiero imaginar que las cosas están cambiando, si no, María madre de Dios, ¡qué confusión! Una ciudad en la que las frutas no sólo sirven para comer, cuando la vecina de

su tía quiere hablar con ella, le lanza un limón por la ventana para que salga, lo cual no enoja a su tía, pues de esa manera ella obtiene limones. El tráfico de Palermo tiene fama debido a su falta de control, los sicilianos manejan de forma temeraria, inventando carriles fantasmas entre los coches, adelantando por la derecha, con 3 o 4 personas montadas en la misma moto... y sin casco. Cosa que tal vez se ve en Latinoamérica o en Asia, pero no en Europa.



Los padres de Bianca son profesores de literatura, su padre enseña griego antiguo, una profesión totalmente distinta a la que Bianca escogió, quien es ingeniero informático en Roma. Bianca siempre fue una chica muy inteligente.



SABÍAS QUÉ...



! El centro de Palermo tiene nueve edificios que han sido reconocidos como Patrimonio Cultural de la Humanidad por la Unesco. Las catedrales de Cefalù y Monreale, de estilo árabe-normando, constituyen un testimonio de la coexistencia de poblaciones de orígenes y religiones muy diferentes (musulmanas, bizantinas, latinas, judías, lombardas y normandas).

Bianca es una chica de 34 años, amante de la fotografía y de la comida siciliana. Hace retratos porque le gusta captar la esencia de las personas. Ama reunirse en familia para cocinar y comer, pues es muy buena para ambas cosas. Es una de las pocas mujeres italianas que vi comer casi lo mismo que un hombre. Heredó el gusto por cocinar de su padre, él a su vez lo heredó de su madre y de su tía. Es un apasionado al punto de repetir los procedimientos hasta perfeccionar la receta. Ama tanto la comida, que sus primeros pensamientos al despertarse son para decidir que se va a cocinar ese día. Eso en verdad no me sorprende, he visto a los italianos preguntar “¿qué hay para cenar?” cuando acaban de terminar el almuerzo. Bianca lo lleva en la sangre y empezó a sentir esa emoción por la comida desde pequeña. Aún recuerda cómo se emocionaba al oír a su madre preparar la masa para la pizza, pensando en que esa noche la cena sería pizza casera.

Los padres de Bianca son profesores de literatura, su padre enseña griego antiguo, una profesión totalmente distinta a la que Bianca escogió: ingeniero informático en Roma. Bianca siempre fue una chica muy inteligente. Recuerda que las maestras del kínder siempre le hacían muchos elogios por lo lista que era. Cuando terminó la escuela preescolar, muy preocupada y seria preguntó a las maestras el último día de clases “¿y ahora cómo harán sin mí?”, pensando en que ya no tendrían a quien hacer halagos.

Rubia, con unos cuantos kilos de más, prueba de esa gula por la buena comida italiana, Bianca vive cada día saboreando con calma los placeres y detalles de su vida. Comparte aquellas características de los sicilianos, amable, generosa y deseosa de mostrar su tierra, sabiendo que es un honor haber nacido ahí. Pero también es auténtica, natural y sin pretensiones, como Palermo.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

La masa del ‘sfincione’, como aquella de la pizza napolitana, se puede dejar reposar toda la noche. Los expertos aseguran que un reposo de hasta 24 horas permite que las partículas de la harina de trigo se humedezcan adecuadamente y que el sabor mejora considerablemente.

Simplemente barniza ligeramente con aceite de oliva la masa en forma de pelota y envuélvela en plástico. Antes de comenzar a extenderla déjala reposar por al menos dos horas a temperatura ambiente.



SFINCIONE

La palabra *sfincione* viene del latino *spongia* (esponja) que se refiere a este esponjoso *snack* cuya consistencia está entre el pan y la pizza. El *sfincione* viene bañado con una salsa de tomate preparada con mucha, pero mucha cebolla, aceite extra virgen de oliva y orégano.



SE RECOMIENDA:



Si nunca se ha trabajado con levadura, esta receta explica bien como se trabaja para que nuestra masa esponje. Pueden buscar algún video si tienen más dudas.

SE SIRVE CON:



Esta receta es perfecta para ofrecer en las fiestas, una botana con un toque italiano.

INGREDIENTES (16 personas):



4 cebollas finas grandes rebanadas finamente



10 anchoas bajo aceite, picadas



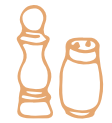
2 latas de 700 g de puré de tomate



1 k de harina de trigo



300 ml de aceite de oliva



Sal y pimienta



Orégano seco



300 g de queso mozzarella



50 g de pan molido



50 g de Levadura de cerveza fresca

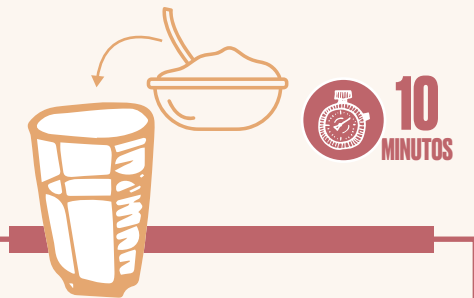
CÓMO COCINARLO...



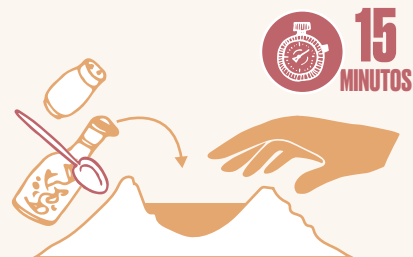
1. En una olla grande colocar las cebollas y cubrir la mitad con agua y la mitad con aceite de oliva. Dejar a fuego medio por diez minutos sin parar de remover.



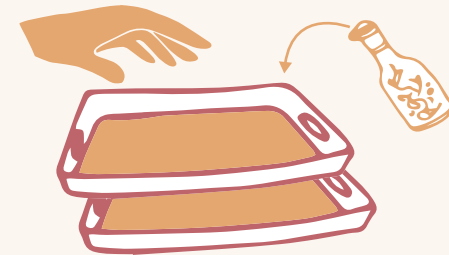
2. Agregar sal, las anchoas, orégano, pimienta negra y el puré de tomate. Dejar cocer por otros 20 minutos.



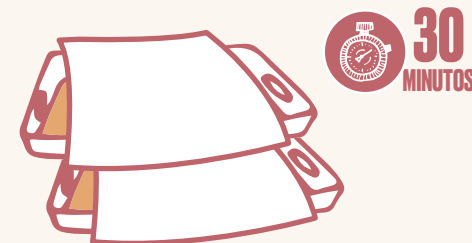
3. Llenar medio vaso con agua tibia y disolver la levadura en ella ayudándonos con los dedos. El agua no puede estar hirviendo, de lo contrario la masa no va a esponjar. Dejar reposar por 10 minutos.



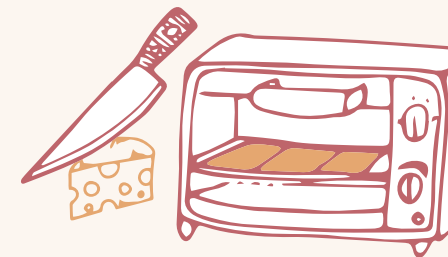
4. En una superficie limpia colocar la harina y hacer una fuente. Poner la levadura en el centro y comenzar a mezclar con las manos, agregar también 3 cucharadas de aceite de oliva y sal. Cuidar que donde se trabaja esté a temperatura ambiente. Se amasa por al menos 15 minutos.



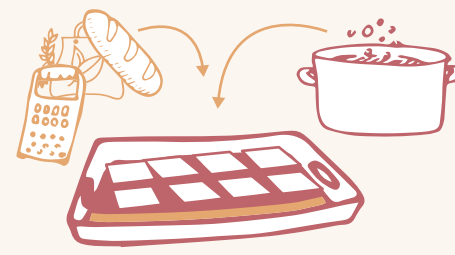
5. Tomar dos bandejas para horno o un platón extendido y cubrirlos de aceite de oliva. Se extiende la mitad de la pasta en cada uno de ellos usando las manos.



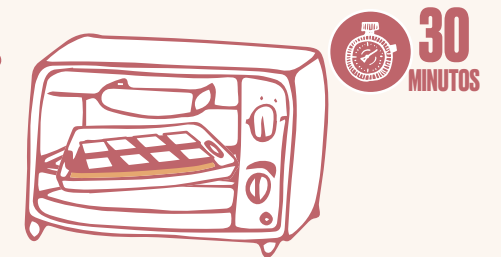
6. Cubrir la masa con un paño limpio para dejarla esponjar por 30 minutos. Deberá crecer unos centímetros.



7. Mientras tanto se rebana el queso y se precalienta el horno a 250 °C.



8. Cuando la masa haya esponjado se cubre con la salsa de tomate con todo y cebollas. La salsa no debe estar caliente, de lo contrario arruina el esponjado. Agregar las rebanadas de queso y espolvorear con orégano y pan molido.



9. Hornear durante 30 minutos.



CAMILA

de Turín

Turín -o Torino en italiano- es la capital del Piemonte, una de las más prósperas regiones italianas conocida internacionalmente por varias razones: por la FIAT, por sus vinos (el Barolo es torinese), sus montañas nevadas donde se llevaron a cabo las olimpiadas de invierno en 2006, Rita Levi-Montalcini, la crema de avellanas y chocolate llamada Gianduja, el famoso escritor sobreviviente de Auschwitz, Primo Levi, entre otras cosas.

Turín es considerada una ciudad mística, llena de secretos que no siempre son notados por los turistas.

Llegué a Turín un viernes por la noche después de tomar un tren de alta velocidad que me transportó desde Roma en unas 4 horas. Mi novio de entonces y yo tomamos un taxi para ir a la casa de los chicos que nos estaban hospedando: Camila y Giacomo, una pareja muy tierna que llevaba unida, en aquel entonces, 11 años, espero sinceramente que aún sea así. Algo muy curioso que recuerdo, es que ella nació exactamente el mismo día que mi novio pero diez años después, mientras que Giacomo y yo nacimos el mismo año con 3 días de diferencia.

¿Mencioné que no conocía a Camila antes de quedarme en su casa? Así, sin conocerme, nos hospedaron, gracias a Couchsurfing. Hospedar a “aquellos amigos por conocer” es una de las filosofías que silenciosamente opera en esa casa. Camila nos trató espléndidamente, con una sonrisa permanente, y recibió de manera entusiasta la idea de cocinar juntas. Nos llevó al mercado sabatino “Kilómetro cero” donde los productores de los alrededores traen sus hortalizas. En este mercado puedes encontrar quesos, *amaretti*, *grissini* (los palitos de pan también originarios de Turín), y a muchos franceses. El Piemonte limita con el sur de Francia, así que

muchos de ellos van cada sábado a hacer sus compras, pues los precios y la calidad son inigualables. Italia ha sido bendecida por un buen clima que da como resultado frutas y vegetales frescos de sabores intensos. Siempre me emociona tanto ir a los mercados, aún si no tengo nada en la mente para comprar, me gusta caminar, oler, hacer unas cuantas fotos y charlar con los vendedores, ellos siempre te pueden dar una receta para lo que estás comprando. Fue así cómo me enteré que con las flores de acacia, los italianos hacen frittata (una versión del omelette pero más alta). Mientras comprábamos los ingredientes para hacer el antipasto piemontese, Camila me confesó que no le gusta cocinar cuando está sola, algo muy común en Italia. Cocinar es un acto muchas veces solitario, más comer es un evento social.

Camila se interesa por causas humanitarias, cuando yo la conocí estaba realizando un máster en “Desigualdades en los estudios que sufren los hijos de los inmigrantes”. Giacomo estudia física. Ambos han buscado y tomado cada oportunidad que la vida les ha ofrecido para estar en el extranjero. Él ha vivido en Brasil, Suiza, Francia; ella en los Estados Unidos y Bélgica. Nunca los ha separado la distancia, tal vez físicamente, pero no emocionalmente. Creo que el carácter de ambos tiene mucho que ver en esto, mientras Giacomo es tranquilo (aunque de adolescente fue un ferviente organizador de fiestas caseras), ella es una persona muy dedicada, honesta y cariñosa. Cuando alguien comienza una relación desde los

SABÍAS QUÉ...



! La crema de chocolate y avellanas, que hoy en día es conocida internacionalmente gracias a la marca Nutella, fue inventada en Turín. Llamada “gianguja” esta crema nació en 1852 usando como base las avellanas nativas de esta región.

17 años, como en este caso, se podría imaginar que frente a tantas nuevas experiencias, es difícil que una relación sobreviva. Se es joven, curioso, con ganas de experimentar y con mucho tiempo por delante para pensar en serio. Camilia y Giacomo demostraron cómo una pareja joven no tiene por qué renunciar a una oportunidad que representa un crecimiento personal, por el miedo a terminar la relación o a la distancia. Contra todos los pronósticos, ellos resistieron, aunque tuvieron que viajar al otro lado del mundo, su deseo por estar juntos fue más fuerte. No conozco muchas parejas así en el mundo frenético de hoy en día, por eso su historia me llena de optimismo y confianza, sin más que decir...*chapeau!*



LOS CONSEJOS DE LA PAU

Para la receta del antipasto a la piemontese, se recomienda guardarlo en frascos de vidrio esterilizados. El vinagre y el azúcar ayudarán a que se conserve por más tiempo. Algunas variantes de esta receta llevan clavos de olor, canela y hasta alcaparras.



ANTIPASTO

a la Piemontese

Esta delicia de verduras es una tradición del norte de Italia y es también llamada "Cumposta" o "Jardinera a la Piemontese". Se prepara sobre todo en verano que es cuando estas verduras se encuentran fácilmente.



SE RECOMIENDA:



Se recomienda guardarlo en frascos de vidrio esterilizados.

SE SIRVE CON:



Se suele servir a temperatura ambiente, con pan tostado o galletas saladas.

INGREDIENTES (4-6 personas):



500 g de pimientos morrones amarillos y rojos picados



1 k de jitomate y media cebolla blanca



1 zanahoria grande picada o dos medianas



1 ramita de apio picado



½ cabeza de coliflor en floretes



3 Hojas de laurel secas



1 lata de atún en agua o en aceite



180 ml de vinagre de vino rojo o blanco



1 frasco de cebollitas cambray



200 g de ejote picado

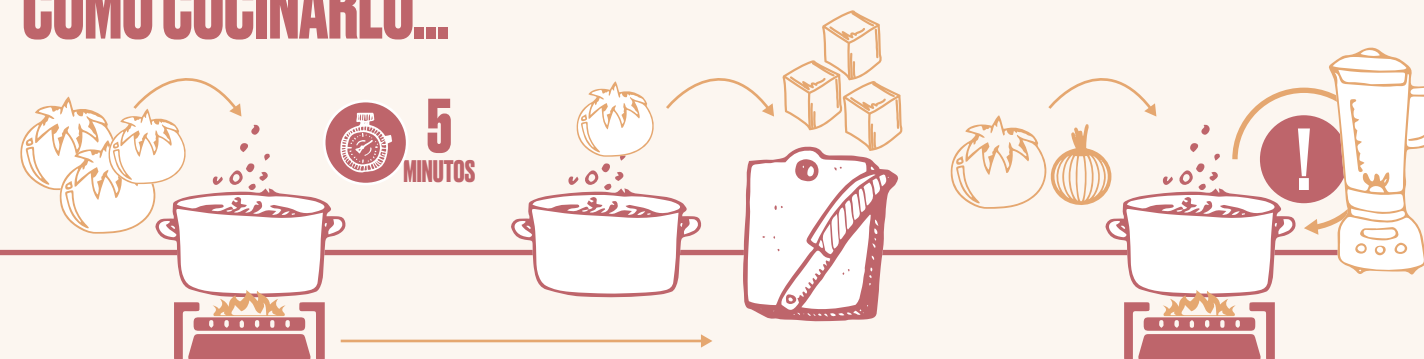


2 cucharaditas de azúcar



4 cucharadas de aceite de oliva

CÓMO COCINARLO...



1. En una olla de agua hirviendo agregar los tomates por 4 o 5 minutos.

2. Al sacarlos del agua, una vez que se enfríen, pelarlos y cortarlos en cubos.

3. En otra olla calentar una cucharada de aceite, sofreír la cebolla y los tomates. La salsa debe quedar homogénea, así que de ser necesario, se debe licuar y regresar a la olla.



10 MINUTOS

4. Agregar el laurel y cocer a fuego medio por 10 minutos.



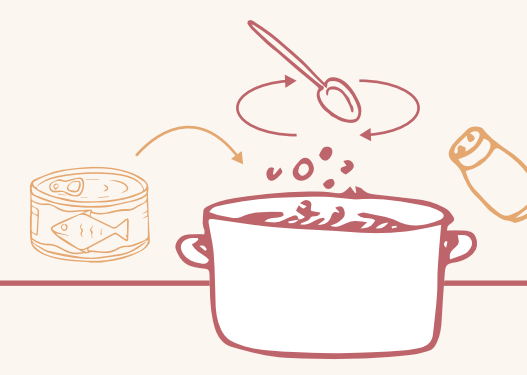
5. Cada diez minutos vamos agregando una verdura, se comienza por el apio. En este momento se agrega también la azúcar.



6. Pasados los diez minutos agregar la zanahoria, después los ejotes, las cebollitas, la coliflor y por último los pimientos.



7. Las verduras deben estar firmes pero cocidas. Se retira del fuego y se agregan 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva y el vinagre.



8. Agregar sal al gusto y el atún.



CHIARA

de Torino

Turin (Torino en italiano) también fungió como capital del Reino de Italia de 1861 a 1864. Esta ciudad ofrece una vasta gastronomía y también la colección más grande de antigüedades egipcias fuera de El Cairo. Hoy en día recibe a muchos turistas ya que en una de sus capillas se encuentra el Sagrado Sudario de Cristo.

“

Una mattina, mi son' svegliata, oh bella ciao, bella ciao, bella ciao ciao ciao! Esta internacionalmente famosa canción transmite tanta alegría a quienes la escuchan...aunque los sentimientos que motivaron su creación estaban muy lejos de la felicidad. *Bella Ciao*

A pesar de poner su vida en riesgo, Inés se unió a la causa partisana y ayudó llevando mensajes a los aliados. Su táctica para no quedar descubierta por los alemanes era usar sus dotes femeninos. Una sonrisa y una mirada dulce le salvaron tantas veces y evitaron que la revisaran. Incluso los alemanes le daban “pasaje” en sus autos cuando así lo requería. De ser descubierta Inés habría sido tratada como enemiga y traidora a la patria, su suerte habría sido otra. Por otro lado, un hombre llamado Sandro luchaba por obligación en el ejército fascista. Ambos tuvieron que poner buena cara a algo que en realidad odiaban. Pero sobrevivieron a la guerra y se conocieron. Como el resto de los italianos tuvieron que olvidar los horrores vividos y seguir adelante.



Chiara es abogada, y en Italia esto no es fácil, después de muchos años de estudio se hace un examen que muy pocos pasan y prácticas profesionales obligatorias sin recibir sueldo.



Inés enseñó a su hija y a su nieta sus recetas piemontesas y francesas, también algunas *ligures* (de la Liguria, una zona al norte de Italia). Quien me ha contado la historia de Inés es su nieta Chiara, que vive en Roma. Chiara es una chica alta, delgada, muy linda y de carácter dulce. Dejó la abogacía pues no la satisfacía y ahora trabaja para una

productora de televisión. En Italia no es fácil ser abogado, después de muchos años de estudio hacen un examen que muy pocos pasan, además de prácticas profesionales obligatorias sin recibir sueldo. Renunciar a un trabajo que tanto cuesta pudiera parecer una decisión poco acertada. Chiara se arriesgó y tuvo suerte, la siguió la misma estrella que acompaña a su familia desde Inés. Aunque tiene horarios de trabajo muy desgastantes, Chiara es feliz y tiene tiempo de gozar su vida en Roma.

Inés creció en París, su padre se llevó a su familia a buscar un mejor futuro. Al estallar la guerra la situación para los inmigrantes no resultó tan fácil, así que Inés regresó con su familia a Torino. Esta ciudad piemontesa es uno de los primeros lugares que atestiguó las masacres infames del fascismo. En 1922 once antifascistas fueron asesinados y quemados en una plaza pública. Los culpables fueron “perdonados” por Mussolini.

SABÍAS QUÉ...



Italia luchó del lado de Alemania durante la Segunda Guerra Mundial hasta 1943, cuando firmó un acuerdo de armisticio con Dwight Eisenhower, Presidente de los Estados Unidos de América.

Apasionada de la cocina, me platicó acerca de la herencia culinaria que la acompaña, me mostró el libro donde está recogiendo las recetas familiares, en donde aparece la *torta ligure* que me enseñó. Chiara me explicó que esta torta nació en Génova gracias a las esposas de los marineros, quienes al no saber cuándo regresaba el barco de sus esposos tenían que tener un plato siempre listo para ellos. Esta torta se puede conservar por muchos días y era además ideal para que los marineros la llevaran a bordo.

No me sorprende que Chiara haya escogido un plato con este significado de amor y familia. Es una persona que demuestra generosidad aún sin conocerla. Cuando la conocí lo primero que me dijo es “qué bonita eres”. Las italianas jóvenes no son tan abiertas ni sociables con las extranjeras, por lo que Chiara me dejó con la boca abierta.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

El platillo de Chiara contiene un ingrediente que puede no gustar a muchas personas o a los pequeños, por lo que las cebollas se pueden omitir, o simplemente reducir su cantidad. Aunque debo admitir que su sabor no es tan predominante en el resultado final. En lugar de las espinacas se pueden utilizar otras verduras, como ejotes picados, acelgas o incluso calabacitas picadas.

Otra variante que recomiendo es dorar las verduras con mantequilla en lugar de aceite de oliva. Podemos agregar a la mezcla perejil finamente picado en lugar de mejorana seca. También podemos utilizar otro tipo de queso para gratinar la torta, como manchego o mozzarella.



TORTA LIGURE

de espinacas

Para preparar este platillo necesitaremos aproximadamente 800 gramos de espinacas. En cuanto a las cebollas, yo tiendo a utilizar solo dos, pues prefiero sabores más equilibrados. Las personas con paladares más salados pueden usar más sal, pero ¡con precaución!



SE RECOMIENDA:



Escoger papas verdaderamente grandes, al menos del tamaño de un puño.

SE SIRVE CON:



Recomiendo acompañar esta receta con un poco de arroz y una fresca ensalada, por supuesto también una copa de vino blanco.

INGREDIENTES (4-6 personas):



4 papas grandes peladas y previamente cocidas



2 o 4 cebollas blancas grandes peladas



500 g de espinacas cocidas



¾ taza + ¼ de taza de queso parmesano rallado finamente



1/3 taza de pan molido



1 diente de ajo finamente picado



1 cubo para caldo de verduras



4 huevos



Mejorana seca



Aceite de oliva

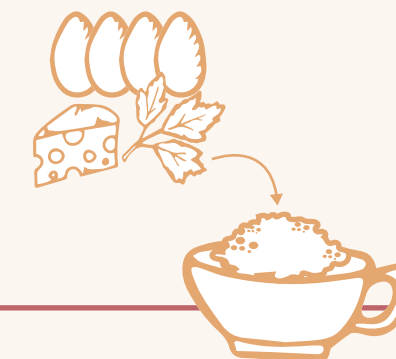
CÓMO COCINARLA...



1. Picar finamente la cebolla y sofreírla a fuego bajo en aceite de oliva hasta que quede un poco dorada. Esto llevará aproximadamente unos 15 minutos. Cuando estén listas reservarlas.



2. Picar finamente las espinacas y sofreír en el sartén donde se fríe la cebolla, con el ajo picado, desmoronar el cubo sobre las espinacas y mezclar. Sofreír por unos minutos a fuego medio.



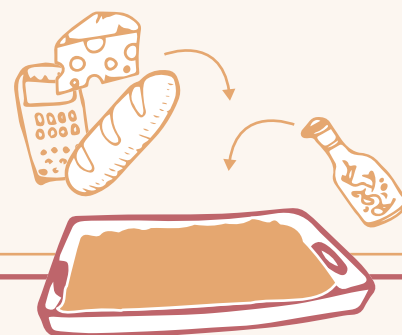
3. En un tazón mezclar las espinacas, la primera parte del parmesano, los huevos y la mejorana.



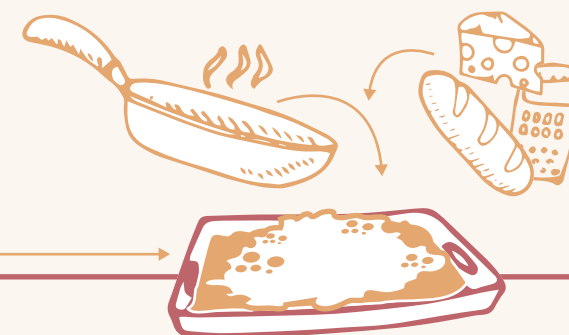
4. Mezclar las papas con la cebolla y con un aplanador aplastarlas hasta que quede un puré, la mezcla no debe quedar homogénea sino con algunos pedacitos de papa.



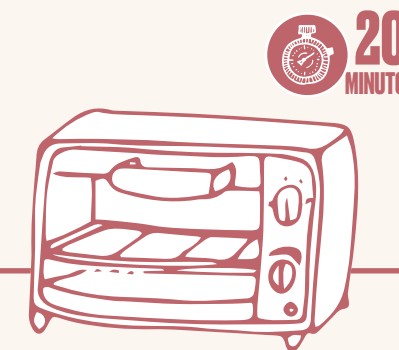
4a. Mezclar este puré con las espinacas.



5. En un molde rectangular para horno, cubrir el fondo con aceite de oliva y espolvorear totalmente con pan molido.



6. Depositar la mezcla al molde y cubrir con el restante queso y más pan molido.



7. Hornear en horno precalentado a 200°C por 20 minutos o hasta que esté dorado.



CHRISTINA

de Monza

Monza se encuentra a unos 15 km al norte de Milán y ha sido reconocida por su pista de carreras, sede del campeonato de Fórmula Uno Italiano. El parque donde se encuentra esta pista, es uno de los más grandes de Europa y en su interior existe el cauce de un río, un pequeño lago, los jardines reales y la villa en la que alguna vez se hospedó el Rey Humberto I.

En el siglo XVI, una muchachita florentina de tan solo 14 años hizo sus maletas para irse a París y casarse con un francés. Además, se llevó a su chef personal, a un reportero y a un heladero. Podía permitirse tanto lujo porque se trataba de la hija de Lorenzo de Médici, miembro de una de las más poderosas familias de lo que hoy se conoce como Italia. Esta señorita, Catalina, se casaría con el futuro Rey de Francia, también de 14 años en aquel entonces. Podría parecer exagerado pero no la culpo. Yo, que vivo en Italia, me traería a la señora de los tamales, a la de las tortillas hechas a mano, a la de las memelas y otras delicias mexicanas. Catalina influyó así en la cocina francesa, llevando varias de las recetas toscanas a Francia, que después se convertirían en famosos platos franceses. Dicen que las crepas vienen de las *crepelle* toscanas, el *canard a l'orange* o pato a la naranja también es de origen toscano, la famosa bechamel en la Toscana se conoce como "salsa pegamento", e incluso la *soup a l'ognions* o la sopa de cebollas se presume que tiene un origen italiano. Esta última no es la típica sopa cremosa, sino un plato que se puede hacer con pocos pesos y pocos ingredientes. Tal vez no es ideal para una cita romántica, pero si tiene mucho significado histórico. Por cierto, Catalina también llevo los tenedores a Francia, donde aún no eran usados.

Aunque Christina no es florentina, sino de Monza -una ciudad cerca de Milano- escogió esta sopa porque tiene un gran amor por la región Toscana, por su cocina y por su arte. De todas las mujeres incluidas en este libro, Christina es la más "artista" de todas. Una chica de 32 años, altísima, con ojos azules y cabellos cobrizos, que sorprende a muchos pues físicamente no tiene el estereotipo italiano. Cristina estudió bellas artes y trabajó muchísimo tiempo como diseñadora gráfica en una empresa en Milán. No era feliz, no se llevaba bien con sus compañeros de trabajo, un poco superfluos para su gusto -recordemos que Milán es una de las capitales de la moda- y no tenía libertad artística en sus proyectos. Comenzó a estudiar portugués, decidió dejar su trabajo e irse a Brasil. En realidad no llegó hasta allá, sino a Portugal, que fue donde nos conocimos.

En Lisboa, Christina se podía permitir, por primera vez, el lujo de vivir sola. Cambió totalmente su vida dándose tiempo para sí misma y para sus pasiones, entre las que están el arte y cocinar. Aprendió mucho de su madre y de su abuela. Cuando era pequeña las acompañaba en la cocina mientras ellas preparaban la pasta o la pizza. Le daban un poco de harina, agua y sal, y la pequeña Christina se hacía sus "pizzitas". En sus primeros años de vida la cocina fue un juego, ahora es como una meditación con la que logra relajarse y conectarse consigo misma. Le encantan los platos típicos italianos, pero también es una amante de las recetas exóticas y

Christina pertenece a esta generación de mujeres solteras de más de 30 años que comparten ciertas características: guapas, inteligentes, cultas, talentosas, simpáticas, saben lo que quieren y se ven mejor que cuando estaban en sus veintes.

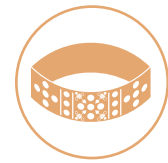
SABÍAS QUÉ...



! Como casi todas las pistas de carreras, el circuito de Monza ha sido también la tumba de varios pilotos famosos, entre ellos, Joachen Rindt. El piloto austriaco que estaba en el primer lugar, no fue alcanzado por ningún otro piloto durante el resto del campeonato, convirtiéndose así, en el primer ganador póstumo de la Fórmula Uno.



! Aunque es opacada por la famosa ciudad de Milán que se encuentra a pocos kilómetros de ella, Monza está llena de monumentos que admirar, entre ellos una capilla que fue dedicada al Rey Humberto I de Savoya, construida en el mismo lugar donde fue asesinado en 1900.



! En la catedral de Monza se custodia la Corona Férrea, que aunque no se sabe con exactitud si fué en el siglo V o VI, es de gran importancia para la historia de la religión Católica. Se cree que la lámina circular de su interior, fue forjada con el hierro de uno de los clavos que se usaron en la crucifixión de Cristo. Esta reliquia también se usó en cada una de las coronaciones de los Emperadores del Sacro Imperio Romano Germánico.

sobre todo de la comida asiática. ¿Se imaginan un tiramisú con té verde en lugar de café? Ella lo hace. Esa pasión por la cocina la llevó a montar una especie de restaurante "clandestino" en su casa de Lisboa, donde una vez por semana cocinaba un menú completo y los comensales reservaban su lugar para llegar a cenar.

Christina pertenece a esta generación de mujeres solteras de más de 30 años que comparten ciertas características: guapas, inteligentes, cultas, talentosas, simpáticas, saben lo que quieren y se ven mejor que cuando estaban en sus veintes. Su abuela le decía que espantaba a los hombres. La última vez que le preguntó "¿es posible que no hayas conocido a alguien que te guste para casarte?", ella le respondió "no, y para casarme con alguien que después me va a engañar, a dejarme o a hacerme infeliz, prefiero estar sola y ser libre". La abuela se quedó perpleja, reflexionó y le respondió "haces muy bien, tú que puedes sé libre y haz lo que quieras". Queridas abuelitas, para ellas es normal y parte de la vida casarse y formar una familia a cierta edad, esa idea les inculcaron desde pequeñas. Christina considera que no ha tenido buena suerte en el amor, todos los hombres que le han hecho sentir algo especial, se han ido rápidamente de su vida.

Después de Lisboa, Christina decidió viajar por su país natal para investigar los productos culinarios locales de la Toscana

y hacer bosquejos de ellos. Su viaje la llevó curiosamente a Roma, donde nos volvimos a encontrar y a hablar de nuestra soltería. Al momento de escribir estas líneas, Christina hace un curso de textiles, trabaja con telares y hace sus diseños a mano. Presentará sus trabajos en una muestra en Turín este verano, por lo que está concentrada más que nunca en su labor. Esa es otra de las características que compartimos las mujeres solteras nacidas en los ochenta, nos apasionamos por nuestro trabajo, pero sin descuidar los demás aspectos de nuestras vidas. Christina sigue cultivando su amor por la comida, por la cultura y los viajes. Ha alcanzado un equilibrio interno y la fortaleza que le permiten estar bien sola. Aun así, espero que cuando estas líneas sean leídas por ustedes, esa mala suerte que cree que la acompaña en el amor haya cambiado.

En Lisboa, Christina se podía permitir, por primera vez, el lujo de vivir sola. Cambió totalmente su vida dándose tiempo para sí misma y para sus pasiones, entre las que están el arte y cocinar.

SOPA

de cebollas

Esta es una receta que se inició como un platillo para la gente humilde, que solo contaba con cebollas, pan y queso. El tiempo le dio fama y ahora se puede encontrar en los mejores restaurantes de Francia. A los amantes de la cebolla les gustará sin dudar, quienes la aman menos se sorprenderán al descubrir una sopa de sabor delicado.



SE RECOMIENDA:



Experimentar con otro tipo de quesos, como el gruyere, gouda, o incluso mezclarlos.

SE SIRVE CON:



Este platillo va bien con una carne roja, que puedes incluso cocinar en el horno al mismo tiempo que la sopa, si prefieres puedes agregar cubitos de tocino.

INGREDIENTES (4-6 personas):

PARA EL CALDO DE VERDURAS:



2l de agua



1 papa



1 palito de canela



1 zanahoria



1 puerro



1 calabacín



1 cebolla

PARA LA SOPA:



2k de cebollas blancas medianas



3 cucharadas de aceite de oliva y 1/2 copa de vino blanco



Sal y pimienta negra al gusto



8 rebanadas gruesas y anchas de pan de preferencia sin sal tipo baguette o bolillo cortado a la mitad por lo largo.



1 cucharada de azúcar



1 taza de queso emmental rallado (o cualquier tipo de queso que sirva para gratinar)



40 g de mantequilla sin sal

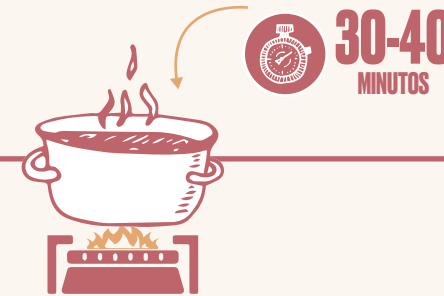


2 cucharadas de harina y tomillo en polvo



1/2 de taza de queso parmesano o pecorino rallado finamente

CÓMO COCINARLA...



1. Hervir los ingredientes para el caldo de verduras por 30 o 40 minutos. Desechar los vegetales.



2. Rebanar la cebolla finamente. Cristina recomienda no quitarle el rabo a las cebollas para evitar llorar.

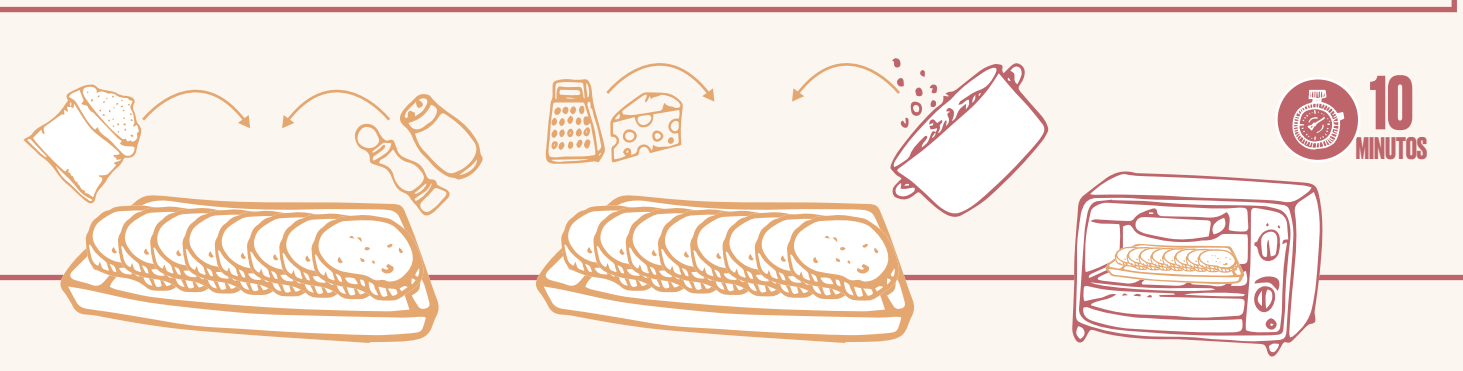
3. En una olla amplia derretir la mantequilla y agregar el aceite de oliva, una vez que estén mezclados agregar las cebollas y cocinarlas a fuego medio por 20 minutos sin dejar de remover para evitar que se quemen. Deben quedar suaves.



4. Agregar el azúcar y mezclar bien. Agregar la harina pasada por un colador y mezclar de nuevo.

4a. Añadir el vino, seguir removiendo hasta que el alcohol del vino se evapore. Agregar el caldo y dejar cocinando por 40 minutos.

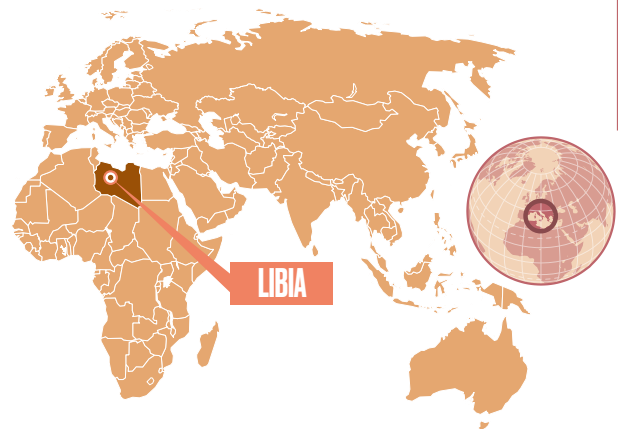
5. Colocar las rebanadas de pan en un platón rectangular o en individuales. Meter al horno precalentado a 200°C por diez minutos o hasta que el pan dore.



6. Retirar del horno y agregar sal y pimienta, más una pizca de tomillo. Esta especia tiene un sabor muy fuerte por lo que se recomienda realmente usar muy poca.

7. Agregar las cebollas al pan, cubrir con los quesos y con un poco más de pimienta negra.

8. Meter de nuevo en el horno por 10 minutos más hasta que el queso gratine. Dejar enfriar un poco antes de servir.



DANIELA

de Libia

Este país en el Norte de África, ha sido gobernado por varias civilizaciones incluyendo a los Persas, los Egipcios, los Romanos, los Griegos, los Otomanos, hasta que finalmente se convirtió en una colonia italiana. Algunos años después de recuperar su independencia, Libia entró en un reino de represión bajo el dictador Muamar el Gadafi.

Italia también jugó un papel importante en el colonialismo europeo, aunque sin alcanzar el mismo “éxito” que sus vecinos de Francia, España, Holanda e Inglaterra. Además de que ya había pocos territorios por conquistar, Italia no tenía la misma potencia que el imperio inglés o la monarquía francesa, ya que no era un solo país, sino muchos reinos que se fueron uniendo paulatinamente. Los países que los italianos controlaron por un breve periodo fueron Eritrea, Somalia y Libia; esta última con un porcentaje considerable de judíos que fueron perseguidos por las leyes italianas fascistas.

Durante la Segunda Guerra Mundial, los alemanes ocuparon hasta el cuerno de África y deportaron a muchísimos judíos. Al terminar la guerra, los pocos judíos libios que quedaron en su país padecieron los ataques derivados de sus creencias religiosas. Inglaterra ocupó Libia después de la guerra, pues uno de los acuerdos fue no regresarle a Italia sus colonias.

Después de la Guerra, el triunfo sobre Palestina y el nacimiento de Israel en el siglo pasado, provocó en los países musulmanes un odio a los judíos que se manifestó en brutales ataques que dejaron tan solo en Libia 130 muertos, incluyendo niños, 4 mil personas sin hogar, más de 2.000 en la pobreza y otros tantos

heridos. Estas terribles circunstancias empujaron a muchos judíos a buscar un nuevo hogar, una gran parte se fue a Israel, mientras que otros partieron a Italia, pues ya conocían el idioma debido a la dominación italiana. Fue así como en los años setentas Daniela llegó a Roma con un año de edad, 3 hermanas más grandes (4, 3 y 2 años), su padre y su madre embarazada de otro niño.

Daniela tiene un restaurante de comida libanesa en el que comparte con los romanos las recetas que su madre le enseñó. Tuvo por muchos años un lugar de gastronomía típica de Libia, con cierta influencia italiana que data del periodo de la colonia.

Era una época de mucho crecimiento económico en Italia, una tierra de oportunidades en la que cualquier negocio nuevo prosperaba. Su familia afortunadamente se adaptó y su padre encontró trabajo fácilmente. Aunque todo iba bien, la nostalgia por su tierra siempre acompañó a sus padres. Su madre siempre suspiró por el mar de Trípoli. La familia no adoptó completamente las costumbres italianas y en casa seguían cocinando las recetas de Libia. Daniela era la única de 4 hermanos que ayudaba a su madre en la cocina y lo hacía con placer. Las recetas judías se caracterizan por llevar pocos ingredientes debido a la pobreza del pueblo judío en la antigüedad, pero con preparaciones muy largas para mejorar el sabor de los platos. Las recetas judías-romanas son famosas en Roma y además muy apreciadas.

Daniela estudió Ciencias Políticas y se dedicó por muchos años a trabajar en un centro americano que ayudaba a los prófugos soviéticos. Suena un poco increíble que haya existido una actividad de ese tipo, sin embargo así fue. Daniela conoció ahí a su marido. Judío también, hijo de una alemana y un italiano.

SABÍAS QUÉ...



! Los judíos en Roma no son de orígenes recientes como los judíos que dejaron Libia en los años sesenta. Según datos y documentos históricos, los judíos han habitado Roma desde antes de que el cristianismo llegara al Imperio Romano.

Él cuenta que sus padres vivieron la Guerra escondidos en las praderas holandesas. Debido a la vergüenza y repudio por su país, su madre decidió no enseñarle alemán. El marido de Daniela es actor, con una voz muy parecida a la de Roberto Benigni. Cuando se lo digo se sorprende y me dice que es su más grande admirador. En aquel entonces estaba presentando una pieza teatral en las universidades sobre las deportaciones de los judíos de Roma.

Daniela tiene un restaurante de comida libanesa en el que comparte con los romanos las recetas que su madre le enseñó. Antes, tuvo un restaurante durante muchos años, especializado en gastronomía típica de Libia, con cierta influencia italiana que data del periodo de la colonia. Vive en Roma con sus dos hijos, uno de ellos ha heredado el gusto por la cocina. Dice que para ella cocinar es como una enfermedad que le invade todo el cuerpo, pero que al mismo tiempo la relaja.

Afortunadamente su familia ya no tiene que lidiar más con racismo o discriminación. Es muy raro en Italia escuchar algún comentario antisemita, al menos yo nunca lo he presenciado. Si caminas por el barrio judío cerca del Pórtico de Octavia, en el centro, te puedes encontrar con muchos símbolos judíos, como la estrella de David o el candelabro de 7 brazos. Si prestas atención por donde pisas, se pueden ver en el suelo las placas conmemorativas donde se recuerda a las víctimas que fueron llevadas a los campos de concentración, llevan escritos cuatro datos: su nombre, su nacimiento, la fecha de deportación y la de su muerte, que casi siempre ocurría, lamentablemente, poco tiempo después.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

El puré de tomate en Italia es llamado "Passata di pomodoro" y no lleva ningún tipo de especias.

En México, cómo en muchos otros países, los purés vienen condimentados, lo que cambia totalmente el sabor de recetas como esta. La buena noticia es que México es líder en la producción mundial de jitomates, yo recomiendo utilizar jitomate saladet.



STRACOTTO

a la Judía

Lo delicioso de este platillo viene de la cocción lenta, sólo después de dos horas se conseguirá una salsa exquisita y una carne tierna. Este platillo es ideal para hacer la *scarpetta* o el *zapatito*, que significa comerse lo que resta de una salsa en el plato con un pedacito de pan.



SE RECOMIENDA:



De llegar a tener sobras, para no repetir platillos se puede cortar la carne en cubitos y junto con la salsa de tomate, se puede hacer una salsa para espagueti.

SE SIRVE CON:



Les recomiendo acompañar este platillo con un poco de arroz o pan.

INGREDIENTES (4-6 personas):



1 k de carne de res en cubos grandes.
Pedir estofado de paleta o de brazo, o algún tipo de carne que sirva para cocción lenta.



1 diente de ajo pelado y cortado a la mitad



1 cebolla blanca



Sal y pimienta negra molida



Aceite de oliva

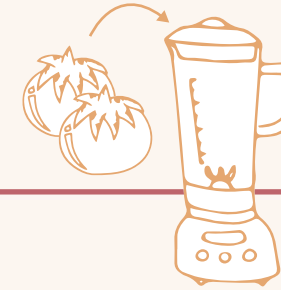


Tomates

CÓMO COCINARLO...



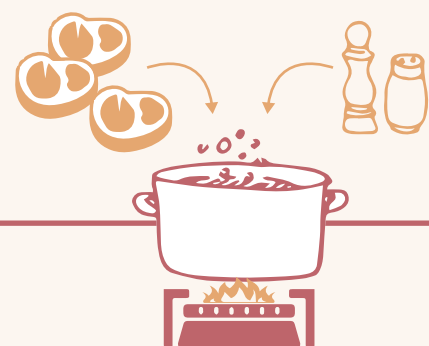
1. Para hacer el puré de tomate, hervir los tomates en una olla con bastante agua. Cuando los tomates cambien ligeramente de color entonces retirarlos del fuego.



2. Licuar los tomates y reservarlos.



3. Rebanar la cebolla finamente y sofreír junto con el ajo en aceite de oliva a fuego bajo.



4. Cuando estén un poco dorados, agregar los pedazos de carne que vamos a cocinar a fuego medio. Agregar sal y pimienta.



5. Una vez que la carne esté dorada por ambos lados, agregar el puré de tomate y bajar la flama.



6. Cubrir la olla y cocinar por dos horas, removiendo constantemente.

Más Consejos de la Pau



Prueba también a perfumar la carne con una copa de vino tinto. Antes de agregar el puré de tomate, alza la flama y agrega el vino. Una vez que el alcohol se haya evaporado, agrega el tomate, mezcla, cuando comience a hervir, baja la flama y continúa con la cocción. Este platillo es preparado por las familias judías-romanas para el *sabbat*, una tradición hebrea que se observa desde el atardecer del viernes hasta la aparición de tres estrellas la noche del sábado. Normalmente los judíos se reúnen con su familia y se abstienen de cualquier tipo de trabajo.



DANIELA

de Terracina

Antes de ser conquistada por los romanos, Terracina fue una ciudad de los Volscos, un pueblo de la antigua Italia cuyos habitantes eran considerados los más ardientes en la revuelta y los más hábiles en hacer la guerra. El día de hoy, esta ciudad cercana a Roma es muy frecuentada, sobre todo en verano, gracias a sus tranquilas playas.

En la cocina no solo hay ollas, sartenes y cubiertos, también existen cosas imperceptibles a los comensales; ingredientes que no se materializan ni se pueden pesar con la báscula. Son los pequeños detalles que algunos llaman

Siendo amante de los peludos de cuatro patas, se esforzó por poner guapo a Spank para llevarlo a exhibiciones de perros, sabe que no es fácil la preparación; baños semanales, cepillado y hasta comida especial son todo un reto para el animal y su entrenador. Miriana compró un libro de recetas para perros con platillos como “*Tagliatelle* con carne de res”, nada de croquetas con arrozito de las sobras. Aunque el pelaje de Spank se estaba volviendo muy brillante, Daniela decidió decirle a su hija que sus ganas de cocinar podían ser aprovechadas también en recetas para humanos.



Su familia sostiene que Daniela es una experta del ragú y la salsa de tomates frescos, según ella: el secreto está en los ingredientes, puedes seguir el mismo procedimiento, pero vendrán resultados diferentes.



Así fue como Miriana se introdujo en el mundo de la cocina de su madre, ya desde muy pequeña ayudaba con sus manitas a desmenuzar mozzarella. Daniela mira con el rabllo del ojo a su hija, con una disimulada sonrisa de satisfacción, cuando le pide ayuda para realizar los platos, de la misma manera en que su madre sonreía cuando la alentaba a cocinar. Daniela coleccionaba fascículos semanales de

recetas, su madre los mandó a encuadernar. Entre las hojas ahora se pueden encontrar manchas de aceite, harina o jugo de tomate, muestras de que alguien probó una y mil veces los platillos que hacía.

Daniela esperaba impaciente los cumpleaños de sus hijos para preparar todo el menú, desde el pastel, bocadillos, pastas, ensaladas, etc. Sin ayuda, terminaba con los pies

amor o pasión por cocinar, chiquitos pero importantes, capaces de modificar el resultado de un plato mucho más que la temperatura de un horno. Este amor por la cocina se ha ido transmitiendo en muchas familias de generación en generación, es un fenómeno universal de aprendizaje entre abuelas, tías, madres e hijas; capaz de crear vínculos de necesidad insaciable por enseñar y por aprender, y al mismo tiempo compartir. Esa complicidad entre Daniela y su hija Miriana, que va más allá de la herencia familiar, es la misma que existió entre Daniela y su madre.

Daniela es una mujer dulce y sencilla, de alma generosa, con cabellos cortos y sonrisa sincera. Miriana tiene 11 años, está completamente bronceada porque va todos los días a la playa en verano y lo último que le pasa por la mente es ponerse bloqueador. Le gusta estar “negrita”, contrastando sus cabellos largos y dorados, va por ahí platicando hasta con las piedras, lista para describir a sus mascotas: una tortuga, su perro Spank, ocho gatos y un caballo.

SABÍAS QUÉ...



! Según una leyenda que contó el erudito Dionisio de Halicarnaso, los primeros colonizadores de Terracina fueron algunos prófugos de Esparta, que adoraban a la diosa de la fertilidad, en las faldas del Monte Leano, que se encuentra en Terracina.

hinchados pero el orgullo aún más. ¿Qué tanto puede importar esforzarse preparando un festín, si al final serás la única responsable de las sonrisas de los invitados?

Su familia sostiene que Daniela es una experta del ragú y la salsa de tomates frescos, según ella, el secreto está en los ingredientes, puedes seguir el mismo procedimiento, pero vendrán resultados distintos. Las cosas naturales son mejor, una salsa de tomate siempre vendrá más sabrosa con los tomates comprados en el puesto local de verduras, así como el ragú será indiscutiblemente superior cuando se compra la carne con el carnicero en lugar de comprarla en el supermercado.

Sencillez y frescura son las características principales de su cocina, y son además la mejor manera de satisfacer a su familia. Ella no olvida como en su primer aniversario de casada, decidió recrear la atmósfera romántica de su luna de miel en España y cocinó una paella. Su marido le dijo “si queremos comer esto, mejor nos vamos a España o a un restaurante típico”. Entonces Daniela aprendió que solo 6 ingredientes bastan para hacer feliz al hombre con quien se casó: pasta, aceite de oliva, sal, tomates frescos, ajo y unas hojas de albahaca.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

Para obtener unos ñoquis suaves, fáciles de manejar y que conservan su forma durante la cocción, es imprescindible escoger papas muy maduras. Las papas “viejas” tienen más almidón y menos agua, las más “jóvenes” requerirán de más harina. Las papas de piel roja son óptimas.



ÑOQUIS

a la sorrentina

Las papas recién cultivadas contienen más agua, lo que hará que necesitemos de más harina. La proporción de harina debe ser 1 a 3, es decir, por cada 100 gramos de harina se usan 300 gramos de papas. **No hay que exagerar con la harina. Esta receta también se puede hornear para gratinar el queso, se puede usar puré de tomate en lugar de tomates frescos.**



SE RECOMIENDA:



Se recomienda usar papas blancas grandes y no frescas, pues son las que contienen más almidón, es decir usar las papas que ya tengamos guardadas.

SE SIRVE CON:



No vas a necesitar más que una buena copa de vino para acompañar este plato único.

INGREDIENTES (4-6 personas):



300 g de harina de trigo



1k de papas cocidas, peladas y hechas puré



Aceite de oliva



1 diente de ajo



Huevo



1k de tomates maduros cortados en cubos



250 g de queso mozzarella cortada en cubos

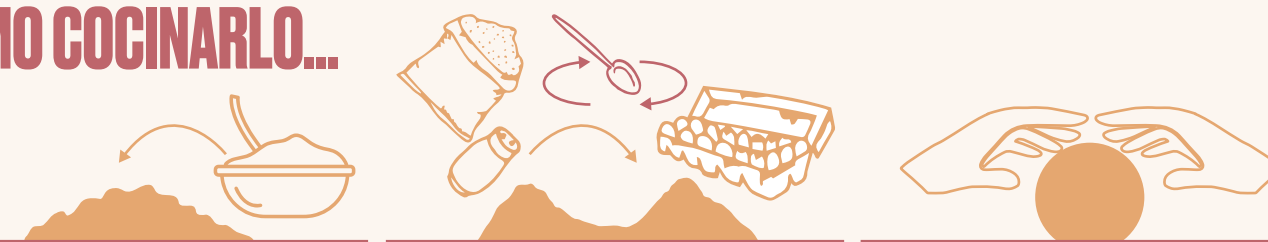


Albahaca fresca italiana



Queso parmesano

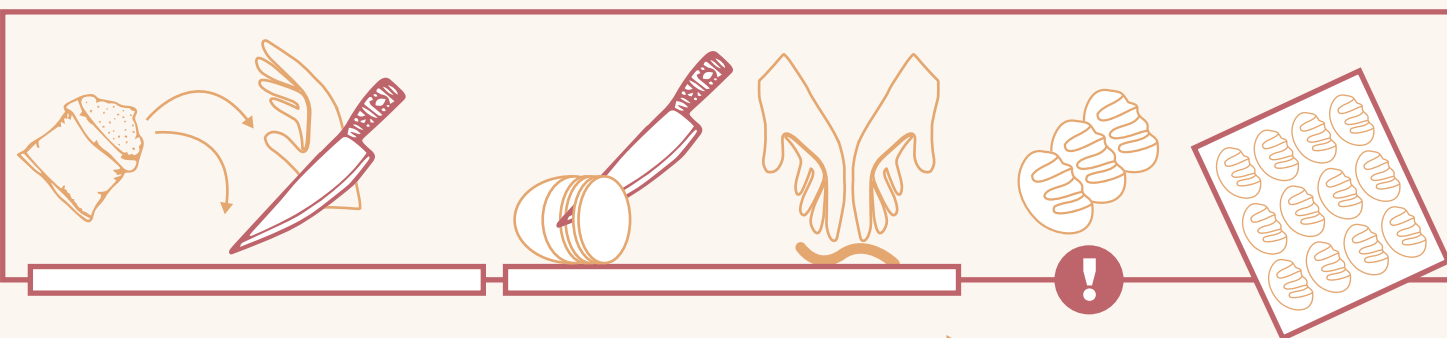
CÓMO COCINARLO...



1. Colocar el puré en una superficie limpia y enharinada.

2. Con las manos hacer una fuente y colocar en el centro el huevo y la sal. Comenzar a mezclar y entonces agregar la harina cernida poco a poco.

2a. Amasar con cuidado hasta formar una pelota.



3. Enharinar un poco la superficie en donde se trabaja para que no se pegue la masa, también un cuchillo filoso y las manos.

4. Cortar en rebanadas la pelota.

4a. Alargar cada rebanada con los dedos para formar tiras de aproximadamente 2 cm de alto y ancho.

Las tiras se cortarán cada 2-3 cm para formar los ñoquis. Para hacer la decoración típica de los ñoquis se oprime la parte superior con un tenedor.

5. Colocar los ñoquis en un paño limpio y enharinado completamente separados.



6. Se calienta el agua en una olla grande. Al primer hervor agregar sal y los ñoquis. Cuando comiencen a flotar se retiran con un colador y se colocan en el platón donde se servirán. Retirar perfectamente el exceso de agua.

6a. En una olla sofreír el ajo, cuando esté fragante añadir el tomate y cocinar por unos 5 minutos. Agregar un par de hojitas de albahaca.

7. Agregar la salsa caliente inmediatamente a los ñoquis sin que estos se enfrien, pues ahora se agregan el queso (que solo se derretirá con el calor de la salsa) y los ñoquis.

8. Mezclar bien, servir con más albahaca fresca. Se pueden preparar desde antes, en un platón para el horno, bastan 5 minutos a 250 grados (con la modalidad grill) para que estén listos.



ELISABETTA

de Padova

Una de las empresas italianas más reconocidas mundialmente es la FIAT, que fue comprada por los estadounidenses y que ha jugado un papel muy activo en la historia italiana. No sólo por haber sido una fuente de empleo para muchas familias y por impulsar el desarrollo industrial del norte de Italia, sino por las controversias durante la Segunda Guerra Mundial.

Los abuelos de Elisabetta eran judíos y vivían en Turín, su abuelo era gerente en la FIAT. Al aprobarse las leyes fascistas contra los judíos en Italia, la vida se volvió muy difícil. No todas fueron aplicadas al mismo tiempo, pero no por ello dejaban de ser clamorosas. Los judíos no podían casarse con alguien de otra religión, tampoco las empresas, públicas o privadas, podían tener empleados judíos. Según me cuenta Elisabetta, la FIAT continuó pagándoles a sus empleados judíos aunque no pudieran ir a trabajar. La FIAT respondió también a las exigencias bélicas del Reino de Italia, reduciendo la producción de automóviles y aumentando la de camiones. La ciudadanía italiana fue revocada a los judíos que la obtuvieron después de la primera guerra mundial. La actividad intelectual quedó muy limitada para los judíos con la prohibición de ser periodistas o enseñantes, sólo podían ser maestros en las escuelas para judíos que se crearon a propósito.

Uno de los periodos más vergonzosos de la historia italiana se cristalizó con el fascismo, que hizo víctimas a sus mismos ciudadanos. Finalmente, el abuelo de Elisabetta tuvo que escapar con su esposa e hijo a Venecia, una ciudad que fue bombardeada sólo una vez gracias al elevado patrimonio artístico y cultural que hay en ella. Es también una ciudad

con grandes vínculos con la comunidad judía, el primer ghetto italiano fue el de Venecia. La población aumentó casi al doble durante la segunda guerra mundial, todos buscaban ahí refugio y escapar de la deportación. La bisabuela de Elisabetta fue llevada, como muchos otros judíos, al campo de concentración italiano en Fossoli, y después fue trasladada a Auschwitz, de donde no salió con vida.

Los abuelos de Elisabetta intentaron huir a Suiza, pero fueron denunciados, descubiertos y llevados a prisión. El director de la fábrica de FIAT donde él trabajaba pagó para que fueran liberados, sin embargo tuvieron que vivir escondidos durante mucho tiempo ya que el peligro que vivían los judíos era cada vez más grande. Sobrevivieron a la guerra y el *nonno* (abuelo) recuperó su trabajo. El periodo que siguió fue muy duro económicamente en toda Europa, en Turín los empleados de la FIAT estaban descontentos con las condiciones laborales y comenzaron a hacer huelgas. El *nonno* mostró lealtad para ellos, lo que le costó ser trasladado como gerente de una fábrica de carbón en la que prácticamente lo condenaban al fin de su carrera. La gasolina ya estaba remplazando completamente al carbón en la industria automotriz y esa fábrica estaba por cerrar. Cuando llegó el momento, el *nonno* de Elisabetta tuvo que despedir a todos sus empleados personalmente. El estrés fue demasiado para él, al día siguiente murió de un infarto fulminante.

SABÍAS QUÉ...



! En Padova se encuentra una de las primeras representaciones de un beso en el arte en la Capilla de los Scrovegni. Erigida en 1305 por Enrico Scrovegni, como penitencia por los pecados de su padre, quien fuera usurero, en el interior de esta capilla se aprecian frescos del famoso Giotto.



! Es tanta la importancia artística de estos frescos que para acceder a ella, se debe pasar por una bóveda aislada durante 15 minutos, para evitar que los cambios de temperatura afecten los frescos.



! Padua fue una de las ciudades donde el fascismo fue más apoyado. Después de que Italia pasase al lado de los aliados durante la Segunda Guerra Mundial, Padua fue liberada no por tropas estadounidenses como sucedió en otras partes de Italia, sino por partisanos y soldados de Nueva Zelanda, que eran parte de la división inglesa.

Mientras tanto, los otros abuelos de Elisabetta, los maternos, criaban a sus dos hijas siguiendo fielmente la religión católica. La hija mayor se enamoró de un socialista, pero le fue prohibido unirse a él. Nunca se casó, pero cocina divinamente y es una fuente de inspiración para las recetas familiares. La madre de Elisabetta, en cambio, sí se casó, como se puede ver en esta historia. Su marido murió de un infarto muy joven, como su padre. Él sabía que tenía el corazón débil y que lo mejor era someterse a una peligrosa operación a corazón abierto. Nunca tuvo el coraje y al final los peores miedos de la familia se materializaron.

Roma es ahora el hogar de Elisabetta, quien adora comer sano y prefiere comprar las verduras directamente de los agricultores y no del supermercado. Le gusta preparar sus propias comidas y llevarlas al trabajo para no comer lo que hay en la cafetería, pues sabe que lo que ofrecen no es de la mejor calidad. Disfruta cocinar y comer bien, experimentar con las verduras que se dan en cada temporada. Decidió enseñarme este plato típico en Venecia llamado *Sarde in Saor* que literalmente significa sardinas en cebollas. Me explicó que el "saor", es una forma de preparar los alimentos para que se conserven por mucho tiempo, en Venecia particularmente se preparaba para que los navegantes se lo llevaran. El plato se podía hacer no sólo con las sardinas sino con cualquier pescado frito, de hecho dicen que sabe mucho mejor al día siguiente, ya cuando el pescado absorbió los sabores de las cebollas y del vinagre.

Elisabetta continua aprendiendo a cocinar, llama siempre a casa para preguntar cómo preparar alguna receta. Confiesa que su platillo favorito son los calamares rellenos de la tía soltera, que aunque lo intente, nunca le salen como a ella. Me pregunto en este momento si en cada familia existe una mujer con una decepción amorosa y que prefirió no casarse. En mi familia existen dos, de distintas generaciones... ¿En la tuya?. Elisabetta tampoco está casada, pero su historia no termina en las páginas de este libro, aún puede cambiar.

Nunca se casó, pero cocina divinamente y es una fuente de inspiración para las recetas familiares. La madre de Elisabetta en cambio sí se casó como se puede prever en esta historia.

SARDE

in saor (sardinas agridulces)

Esta es una receta típica de Venecia que se elaboraba para los marineros. El método de preparación permitía que el platillo pudiera conservarse durante mucho tiempo. La tradición exige que el platillo se deje reposar durante al menos un día para que los sabores se amalgamen. Originalmente la receta no llevaba piñones, ni pasas, era un plato humilde que incluso se dice es de origen judío.



SE RECOMIENDA:



Al comprar las sardinas pedir que las limpien, principalmente las entrañas y la cabeza. Hay videos en internet que explican este procedimiento.

SE SIRVE CON:



Pan tostado como entrada, acompañado de un buen vino blanco.

INGREDIENTES (4-6 personas):



1k de cebolla blanca



1k de sardinas frescas, de preferencia limpias



1 copa de vino blanco



1 vaso de vinagre de vino blanco



150 g de harina de trigo



80 g de pasas remojadas en agua caliente



30 g de piñones



1 cubo para preparar caldo de verduras

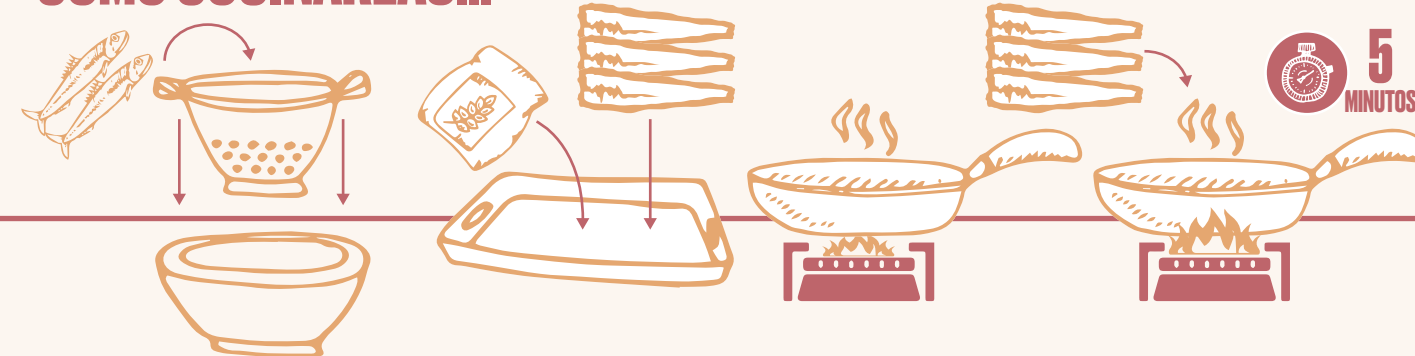


½ taza de aceite de oliva



Aceite para freír

CÓMO COCINARLAS...

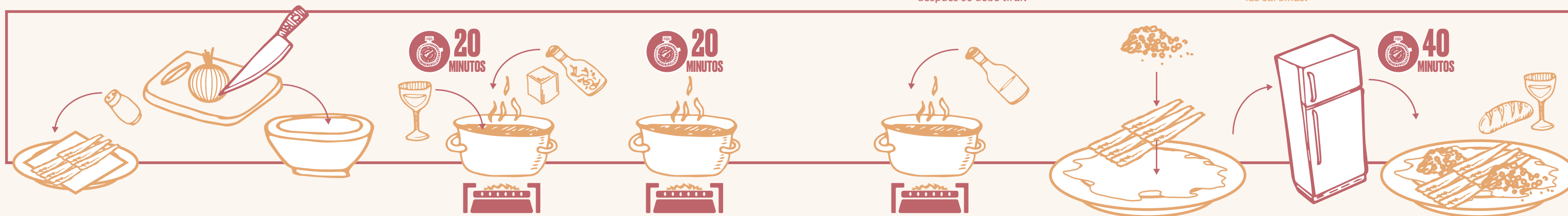


1. Enjuagar con agua fría las sardinas y colocarlas en un colador, este mismo se pone en el fregadero o en una bandeja. Se cubren con un plato. Las sardinas soltarán un líquido oscuro que después se debe tirar.

2. En un platón colocar la harina y enharinar las sardinas una por una.

2a. Mientras tanto calentar aceite para freír en un sartén amplio. Sacudir el exceso de harina de las sardinas.

3. Cuando el aceite esté caliente, freír las sardinas por tandas, a fuego alto por cinco minutos aproximadamente, hasta que queden doradas.



3a. Colocar en un plato sobre papel absorbente y salar al gusto.

4. Pelar las cebollas, cortar a la mitad y meter en un tazón con agua fría por una hora. Esto sirve para que se les quite la acidez y además evitar las lágrimas al cortarlas. Rebanar, más no finamente.

5. En una olla calentar el aceite de oliva a fuego bajo, sofreír las cebollas a fuego medio hasta que estén un poco doradas. Agregar el cubo y el vino blanco. Cocinar sin tapar la olla por 20 minutos y agregar el vinagre.

5a. Cocer por otros veinte minutos.

6. Si se seca la mezcla agregar más aceite o vinagre. Esta mezcla es el saor. Se deja enfriar antes de ir al siguiente paso.

7. En un platón colocar una capa del saor, una capa de sardinas, se espolvorea con uvas y piñones. Repetir el procedimiento hasta terminar los ingredientes.

8. Dejar reposando el platillo en el refrigerador por una noche para que los sabores se mezclen bien. Sacarlo del refrigerador alrededor de 40 minutos antes de comerlo para que vuelva a temperatura ambiente. Servir con pan tostado y un poco de vino blanco.



EMMA

de Roma

Roma también fue llamada *Caput Mundi* (Capital del mundo) dada la inmensa expansión geográfica que los romanos llegaron a alcanzar. Después de la caída del Imperio Romano de Oriente, Roma se convirtió lentamente en otro centro igualmente importante: la capital de los Estados Papales, lo que continuó hasta 1870.

En los noventas, tres amigas italianas se fueron de viaje por México en auto, estaban en los inicios de sus veintes y decidieron festejar su graduación recorriendo el soleado país azteca. Todo iba bien hasta que una lluvia torrencial las sorprendió en la carretera, perdieron el control y se accidentaron. La chica que iba al volante tuvo lesiones leves, igual que la que prestó el coche de su madre para hacer el viaje; la tercera amiga no corrió con tanta suerte. Sus heridas la postraron en cama, sin poder caminar por seis meses.

Durante su recuperación se dedicó a escribir y dando rienda suelta a su imaginación, terminó un libro de cuentos muy interesante. Sus padres la impulsaron a inscribir el libro a un concurso literario. Así lo hizo y ganó. La premiaron con la publicación de su libro y un viaje alrededor del mundo. Una vez recuperada tomó sus maletas y se fue. Así, conoció a un australiano que le robó el corazón y se la llevó a Australia. Aún siguen casados y tienen dos hijos, y todo comenzó con aquel fortuito accidente en México que la postró en cama, la llevo a escribir y a ganar aquel premio literario. Dicen por ahí que la vida da muchas vueltas, nunca sabes lo que te espera en tu destino, no todo lo negativo resulta en desgracia, algunas veces solo hay que esperar para conocer el verdadero significado de lo que llega a tu camino.

Este relato tuvo un final feliz. Es momento de contar la historia que realmente iba a narrar.



Se dio a la tarea de escribir y dando cuerda a su imaginación terminó un libro de cuentos bastante interesantes. Sus padres la alentaron a meterlo a un concurso literario. Así lo hizo: ganó la publicación de la obra y un viaje alrededor del mundo.



Emma, la dueña del coche, tuvo miedo de tomar carretera por mucho tiempo. Al inicio se sintió culpable ya que ella tuvo la idea de hacer el viaje. Afortunadamente esos sentimientos la abandonaron cuando vio el matrimonio feliz de su amiga. A pesar de la distancia entre ellas, esa amistad continúa.

Después del accidente, Emma se quedó sola en México tratando de arreglar el auto para poder regresar a los Estados Unidos, lugar donde su madre vivía, el coche era nuevo y algunas de las piezas de refacción no estaban disponibles. Como no tenía dinero para enviarlo a la agencia, lo llevo a talleres mecánicos no autorizados y pasó varios meses en México esperando a que llegaran las refacciones, preguntando desesperada “¿cuándo va a quedar listo?”, los mecánicos, tranquilos, contestaban, “ahorita, ahorita”. Ella los quería ahorcar. Si no hubiera sido por el romance que tuvo con un chico mexicano, la espera habría sido eterna. Finalmente, el coche quedó aparentemente listo, todo le temblaba pero consiguió regresar manejando a Estados Unidos. El coche quedó en tan mal estado que la madre no lo pudo ni vender, solo regalándolo se deshicieron de él.

Después de la aventura mexicana, Emma se mudó a Londres, donde estudió cinematografía. Al terminar sus estudios viajó

SABÍAS QUÉ...



! La Basílica de San Juan de Letrán es en realidad la catedral de la diócesis de Roma. Frente a ella se encuentra la Scala Santa, una escalera de mármol, trasladada en el año 326, desde el palacio de Poncio Pilato en Jerusalén. Se cree que por ella Jesús de Nazaret subió el Viernes Santo al palacio para ser juzgado.



! Desde 1723 la Scala Santa está forrada de madera, para protegerla del desgaste producido por las rodillas de los peregrinos que deciden así subirla. En la escalera se pueden ver espacios protegidos por cristal en los cuales hay restos de sangre de Jesucristo.



! También en Roma se encuentra la Basílica de la Santa Cruz en Jerusalén, una de las principales siete iglesias de Roma. La iglesia contiene reliquias ligadas a la Crucifixión de Jesús. Entre estas se encuentran partes de la Cruz donde Jesús fue crucificado, así como la cruz de uno de los dos ladrones, la esponja empapada en vinagre, la corona de espinas, clavos, y la inscripción del INRI.

a Roma para pasar la navidad. Ya nunca regresó. La buena comida y el buen clima eran factores nada despreciables que la convencían de quedarse. Entonces se interesó por la cocina y aprendió de sus amigas a preparar las recetas italianas.

Hoy en día produce documentales independientes con su marido, a quien también conoció en ese medio... En realidad son todólogos, escriben, filman, editan y producen. Han viajado por todo el mundo recopilando historias que se materializaron en filmaciones. Uno de los últimos que hicieron trataba de los hijos de soldados estadounidenses y las chicas filipinas que se prostituían por necesidad.

Emma es una mujer muy compasiva, solidaria y de gran corazón. Se interesa mucho por la dimensión humana en las historias. Vive en el barrio de inmigrantes en Roma, Vittorio Emmanuele, cerca de la estación de tren y de uno de los mercados donde se encuentra todo tipo de alimentos. Vive a un lado de este mercado, donde hay algunos vagos y personas mentalmente inestables alrededor que se quedan por esos rumbos para conseguir comida gratis cuando el mercado cierra. Lo más común es ver cómo la gente evita o ignora a estas personas, Emma no. Ella averigua de donde vienen, si tienen familia, y cuando hace frío, les consigue algo para cubrirse.

Veo a Emma como la Campanita de Peter Pan, un hada pequeña- además no es muy alta- que lleva luz a la existencia



Hoy en día produce documentales independientes con su marido, a quien también conoció en ese medio... En realidad son todólogos: escriben, filman, editan y producen. Han viajado por todo el mundo recopilando historias que se materializaron en filmaciones.



de las personas. Aun sin proponérselo, ha influenciado positivamente la vida de otros, como el caso de su amiga casada con el australiano. Cuando la entrevisté me contó que ella y su marido intentaron tener hijos pero no pudieron. Como ya se encontraban cerca de los cuarenta, se movieron rápidamente haciendo todos los trámites para adoptar a un niño o niña de China. No les fue nada fácil y esperaron muchos años, sin embargo su persistencia dio frutos. Emma es ahora la madre orgullosa de un niño con una carita muy tierna de rasgos orientales, que lleva un apellido italiano, y tendrá, seguramente, una vida llena de felicidad y amor. Con una madre como Emma, no podría ser de otro modo.

POLLO

con pimientos

Emma escogió este sencillo plato pues eran las verduras que tenía a disposición en su casa. Recibe cada semana una caja con las frutas y verduras de temporada que les compra a los productores de la región de Roma. Este plato fuerte es uno de los más comunes, ya que no requiere de muchos ingredientes. Sin embargo, creo que esta receta es un poco más sofisticada, gracias a las especias que utiliza.



SE RECOMIENDA:



Comprar las piezas de pollo ya cortadas, se puede incluso usar solo muslos y piernas. Si se prepara pechuga entonces habría que cortarla en dados.

SE SIRVE CON:



Un poco de arroz y/o un poco de pan, para hacer la famosa "Scarpetta" que es cuando los italianos limpian los restos de la salsa del plato.

INGREDIENTES (4-6 personas):



CÓMO COCINARLO...



1. Sofreír la cebolla, el ajo y la zanahoria en aceite de oliva a fuego bajo.



2. Alzar la flama y agregar las piezas de pollo, una vez que esté dorado bajar la flama.



3. Agregar los tomates y mezclar, dejar por unos dos minutos para que los sabores se combinen.

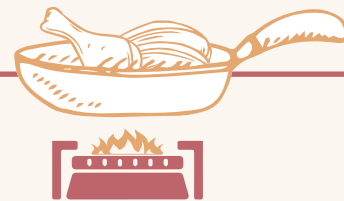


4. Agregar los pimientos, mezclar una vez más.



5. Por último agregar las especias, sal y pimienta al gusto.

15
MINUTOS



6. Dejar sobre el fuego hasta que el pollo este cocido.



Más Consejos de la Pau

Esta receta capitolina se prepara especialmente para la comida de la fiesta de *Ferragosto*, una fiesta italiana celebrada el 15 de agosto, en la que la gente suele ir a la playa o a la montaña. En realidad el origen de esta celebración es católico, pues coincide con el día de la Asunción de la Virgen María a los cielos. Recuerda que los pimientos son muy nutritivos, ricos en vitaminas B6, B9 y C, además de contener fibra y antioxidantes.



ESTER

de Cori, Lazio

Cori se encuentra en la región de Lazio, a unos 50 km de Roma. Su nombre es aún un enigma, pues existen varias leyendas respecto a su fundación. Una de ellas afirma que fue llamada Cora, su nombre en la antigüedad, para recordar a un animal totémico: el cuervo, cuyo nombre en latín es Corax

La primera frase que me dijo fue: “Yo tengo 6 nietos y todos son mi corazón”. Ester tenía 80 años apenas cumplidos cuando la conocí, una mujer fuerte que recuerda una infancia mezclada con pasta y guerra. Contaba con solo 12 años cuando la pequeña ciudad de donde proviene, Cori, fue ocupada por los alemanes. Los americanos habían escuchado que los nazis estaban escondidos en Santa Margherita, creían que era una iglesia, entonces decidieron bombardear las iglesias de la ciudad. La voz se corrió entre los lugareños, que al creer los rumores, tomaron comida y familia para buscar refugio en las montañas, hubo quienes no escucharon. Los primeros siguieron caminos inhóspitos en el bosque, que los conducían más y más alto, con temperaturas cada vez más bajas. Las iglesias fueron bombardeadas un 30 de enero de 1945, la ciudad ya estaba medio vacía, en las calles se encontraban solo caras asustadas o alemanes en busca de víveres para sobrevivir el invierno.

Ester recuerda que aún en las montañas hacían la pasta y la pizza, durante el día la cocinaban con leña, en la noche no se permitían una chispa de fuego pues no podían arriesgarse a ser descubiertos, se acurrucaban dentro de las cabañas improvisadas con paja, esperando que el día siguiente trajera alguna noticia del fin de la guerra.

Ester cocinaba la pasta. Llevaba haciéndolo desde hacía más de 7 años; su madre antes de ir al trabajo le encargaba que preparara la comida, a Ester se le ocurrió hacer una sopa de pasta con frijoles, mezcló huevos y harina con sus pequeñas manitas, cuando sentía que era demasiado dura le agregaba agua. Su familia quedó sorprendida esa noche y a partir de entonces ella era la persona designada para hacer la pasta. La madre de Ester no tenía tiempo para cocinar, había huertas que sembrar, animales que ordeñar y cultivos que recoger. Los padres de Ester pasaban mucho tiempo en las montañas dedicándose a las labores del campo, mientras ella era la improvisada ama y “padrona” de casa preparando comida para cuatro: sus padres, su hermano y ella.

La vida no era fácil en la época después de la segunda guerra mundial, cuando a su padre un burro le mordió la mano, su hermano tuvo que dejar la escuela para trabajar, cuando Ester alcanzó la mayoría de edad pensó también en aprender un oficio para ganarse la vida pues la Universidad no era una opción tan factible como ahora.

La vida no era fácil en esa época, después de la Segunda Guerra Mundial. Un burro le mordió la mano a su padre, su hermano tuvo que dejar la escuela para trabajar, cuando Ester alcanzó la mayoría de edad pensó también en aprender un oficio para ganarse la vida, pues la Universidad no era una opción factible como ahora. Así, Ester se fue a Roma por un tiempo para instruirse en la sastrería, le gustaba mucho e iba muy bien, desafortunadamente no pudo asistir más que lo suficiente, pues cuando sus padres vieron que estaba convirtiéndose en una mujer demasiado “brava” decidieron regresarla a Cori.

Ester era una muchachita cuando sus padres le dijeron: “Si tienes novio sólo puede durar un año el noviazgo”. La razón era porque

SABÍAS QUÉ...



! En Cori se encuentra el Santuario de la Virgen del Socorro, construido para conmemorar la aparición de la Virgen a una niña de Cori. El 4 de mayo de 1521 una niña llamada Oliva se perdió mientras buscaba a su madre quien trabajaba en los campos de agricultura. Desorientada por una tormenta, la niña buscó refugio bajo un árbol, donde la Virgen se apareció, la protegió y la nutrió durante ocho días.

los padres estaban en el campo trabajando durante muchos días, mientras Ester se quedaba a cargo de la casa en Cori; no podían vigilarla y una señorita no debía quedarse mucho tiempo sola, siendo un pueblo muy pequeño, había que cuidar su reputación. Ellos estaban dispuestos a tolerar un noviazgo en esa situación solo un año, después esperaban que fuera directo al altar.

Conoció a Nicola. Tenía un grupo de amigos y él era parte de este; nació la amistad mientras le platicaba sus problemas familiares, ella nunca se imaginó que su secreta intención era enterarla de lo que le pasaba para que cuando se casaran no fuera todo tan extraño. Se trataba de una gran familia de 11 hermanos entre los que había 2 pares de gemelos.

Nicola era demasiado tímido, tal vez eran otros tiempos, su declaración de amor no habrá sido tan romántica en su momento, pero 56 años después el recuerdo la pone feliz. Ella tuvo que ir a Florencia a cuidar a su hermano que estaba recuperándose de una operación, él la acompañó al tren y le pidió su dirección para mandarle una postal; lo que en realidad le envió fue su declaración. “55 años de matrimonio más uno de noviazgo, fue la muerte quien nos separó” me dijo Ester. La conocí dos meses después de que muriera su marido. Aunque pude notar la tristeza en su tono de voz, me di cuenta que ha integrado ese amor apenas perdido en su vida diaria, una vida que vi llena de risas, pasión y coraje. Ester es una mujer determinada e independiente, con quien tienes que discutir por 3 horas para convencerla de usar la lavavajillas y ahorrarse tiempo, una mujer que te ofrece no sólo un plato de pasta hecho con sus propias manos, sino una enorme sonrisa y un fuerte abrazo que te hace sentir como si fueras un nieto más.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

Hay muchos consejos distintos para hacer pasta fresca, algunos le ponen la sal directamente, otros hasta la cocción. También se recomienda batir primero los huevos antes de agregarlos, que deberá ser 1 huevo por cada 100 gramos de harina. Si la pasta será para hacer raviolis con relleno cremoso entonces se puede usar 1 huevo por cada 140 gramos de harina. La pasta fresca se puede preparar un día antes y congelarla. Recuerda siempre cubrirla para que no se seque la superficie.



PASTA

fresca con ragù

El tomate, planta nativa de Mesoamérica llegó a Italia en el siglo XVI. A partir de entonces comenzó una unión matrimonial que es como el Adán y Eva de la cocina italiana. Fueron los árabes los primeros en dejar secar la pasta para poder conservarla por más tiempo y cocinarla después. Según la Asociación Industrial Italiana de los dulces y la pasta, hay versiones de qué hasta la segunda parte del siglo XVIII la pasta se elaboraba con los pies.



SE RECOMIENDA:



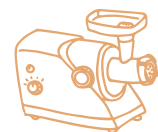
No olvides cuidar las corrientes de aire mientras trabajas con la masa, mantenla siempre cubierta, pues no debe secarse.

SE SIRVE CON:



Esta receta de pasta fresca la puedes usar con cualquier otra salsa que prefieras.

INGREDIENTES (4-6 personas):



1/2 k de carne molida de res



400 g de harina para la masa



100 g de harina para amasar



1 diente de ajo picado



1 zanahoria picada



500 g de puré de tomate



Aceite de oliva



1/4 de taza de queso parmesano

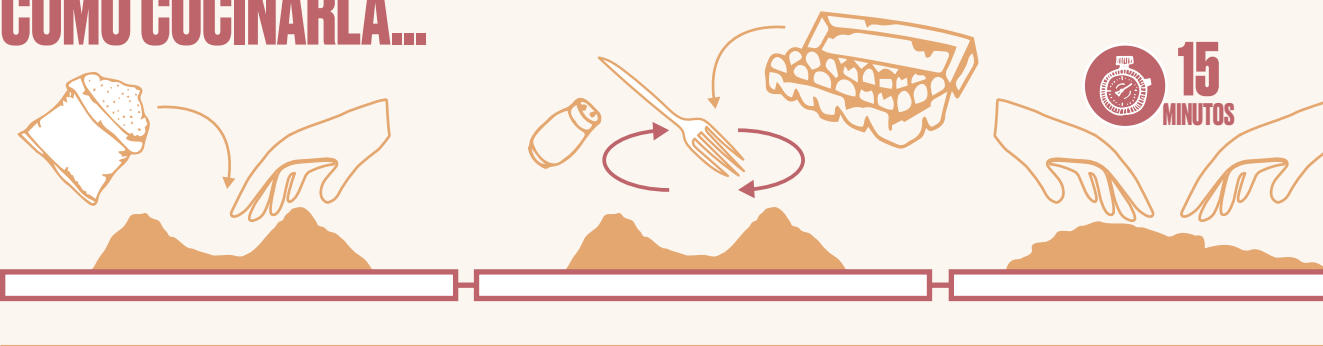


4 huevos



1 cebolla

CÓMO COCINARLA...



1. En una superficie limpia colocar los 400 g de harina cernida, formar una fuente haciendo un hueco en el centro.

2. Colocar 4 huevos y una pizca de sal. Comenzar a mezclar con un tenedor lentamente, como si se batiera de adentro para afuera.

3. Cuando los líquidos estén incorporados se amasa con las manos por al menos 15 minutos. Se deben usar las muñecas también para oprimir la pasta hacia adelante, después voltear la pasta y hacer lo mismo.



3a. Alargarla con una mano mientras se sostiene con la otra. No se debe dejar para después ya que si se seca, la pasta se pone dura y ya no se puede amasar bien.

4. Cuando la pasta quede homogénea y elástica hacer una bola y cubrirla con plástico. Dejarla reposar por 30 minutos.

5. Picar la cebolla y la zanahoria y sofreírla junto con el ajo en una cucharada de aceite de oliva a fuego bajo, cuando estén fragantes agregar la carne, sofreír unos minutos más y agregar el puré de tomate.

5a. Dejar cocinar a fuego lento por al menos media hora.

6. Extender la masa con un rodillo sobre una superficie plana, limpia y enharinada. La pasta debe quedar muy delgada, 2 ó 3 milímetros.

6a. Cortar uno o dos rectángulos con un cuchillo enharinado, y después los tallarines de 1 cm de ancho.

7. En una olla grande comenzar a hervir agua. Cuando el agua esté hirviendo echar la pasta, que estará lista cuando comience a flotar (3 minutos aproximadamente) Retirar con un colador.

8. Servir la pasta con un poco de ragù y espolvorear con queso parmesano.



EVELINA

de Roma

Roma fue uno de los mayores centros del Renacimiento, y en ella se admiran las obras de muchos renombrados artistas de este periodo, como la Plaza del Capitolio, obra de Miguel Ángel Buonarroti.

No es un secreto que a los italianos les gusta comer, pero a diferencia de otros ciudadanos del mundo, les gusta comer bien, lo que significa comer con ingredientes de excelente calidad: alimentos frescos, productos de elaboración propia, excelentes recetas y un buen vino para saborear.



Tuve la fortuna de comer con ellos un domingo, de saborear de la mano de Evelina una receta que me enseñó, probé también la dicha de estar en una casa afable con una familia sana y divertida.



La comida del domingo es un momento muy importante en Italia porque no es cualquier reunión, tal vez el único festín que supere al *pranzo dominicale* es el de día de Pascua o el de los matrimonios. En una boda vi a un italiano que, después de comer con singular alegría todo lo que tenía enfrente, se desabrochó el botón del pantalón y dijo: -Bien, ya comí por necesidad, ahora voy a comer por placer-, y así fue, siguió devorando sin piedad.

Mis compañeras de trabajo suelen llevar una dieta ligera siete días antes de asistir a cualquier evento social o familiar, incluyendo por supuesto bodas y bautizos. Después de la comilona generalmente regresan quejándose de la cantidad de comida ofrecida en el festejo. ¿Por qué comer tanto si nadie te está obligando? -pensaba-, hasta que me di cuenta de que no lo hacen por obligación, sino por placer, sobre todo cuando en la fiesta hay platillos especiales que no están presentes en la mesa todos los días.

Esta costumbre dominical no sólo reúne a toda la familia sino que también se espera un gran menú, al menos el típico italiano: entradas, primer plato, plato fuerte con acompañamiento, fruta, postre, café y algún licor

digestivo. A veces la pasta es hecha a mano en casa, lo que hoy en día ya no es tan común. Son pocas las personas que aprendieron de sus abuelas como hacer la pasta fresca, pocas las que siguen teniendo la fuerza de hacerla y más pocas las mamás con tiempo para elaborarla. Durante los cinco años que viví en Roma, fui invitada a muchísimas de estas peculiares comidas en familia, que me dejaron además de unos siete kilos extra que cargué por un promedio de tres años, algunas recetas que comparto en este libro.

Evelina se casó con Giampiero pesando 43 kilos a los 24 años, inmediatamente vino su primogénita Carmen y algunos años después llegó Ariana, su segunda hija. Pequeñas y menuditas, así son todas las mujeres de esta familia. Trabajadoras, guapas y sencillas, sin ninguna intención de aparentar.

Me confesó que el gusto por cocinar le llegó un poco tarde; que en realidad su esposo Giampiero es quien cocina regularmente. Me platicó de su madre, quien cocina aun cuando está sola pues de lo contrario no se siente bien, y que además lo hace en grandes cantidades, como para un ejército.

Todos en la casa trabajan y pasan la mayor parte del día fuera... ¿para qué guisar entonces? Sin embargo, cuando llega el domingo se cocina aún en esta familia moderna, no por amor a la comida, sino por disfrutar y pasar el tiempo juntos.

Evelina es un cándido ejemplo de una mujer humilde con alma incansable, capaz de realizar sacrificios por su familia, con la suerte de tener un

SABÍAS QUÉ...



! Roma tiene el récord de la ciudad con más fuentes en el mundo, 2000, entre ellas se encuentra la famosa Fuente de Trevi.

matrimonio fuerte y estable que la respalda. Ella trabaja haciendo la limpieza, Giampiero es mecánico. Con el esfuerzo de ambos compraron una casa grande y acogedora a las afueras de Roma, hicieron algunos viajes y educaron a sus retoños. Su hija Carmen es la primera mujer de la familia que se gradúa en la Universidad, y no solo obtuvo una Licenciatura en Roma, también un máster en Londres.

Tuve la fortuna de comer con ellos un domingo, de saborear de la mano de Evelina una receta que me enseñó, probé también la dicha de estar en una casa acogedora con una familia sana y divertida. Mientras me ofrecían vino, pan, mozzarella, salame y prosciutto, me hablaban de todo un poco: las piedras del Capitolio romano, el fútbol italiano, Granada, el abuelo que vivía en Brasil, las siete colinas de Roma, el piercing de Carmen que casi provoca un desmayo a su madre y como nadie hace dieta en la familia. Por momentos había dos o tres conversaciones a la vez, en las que todos participaban y nadie perdía el hilo... Desde la cocina, Evelina siempre vigilaba la olla, hacía puntualmente algún comentario sobre lo que se hablaba y defendía como loba la salsa que se estaba cocinando...

“Si te acercas te rompo tus patitas”... A olisquear, ¡ni de broma!



LOS CONSEJOS DE LA PAU

Esta receta tiene muchas variantes.

Si quieres probar una cola más gourmet entonces prepara lo siguiente: 1 zanahoria, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 palito del ramo de apio, todo picado extremadamente fino, si tienes triturador, úsalo. Esta mezcla se va a sofreír junto con la carne.

Ahora agrega 200 mililitros de vino blanco y alza la flama, cuando el vino se haya evaporado vuelve a reducir el fuego. Agrega sal, pimienta y el puré de tomate. Sigue los demás pasos marcados en la receta.

Otras versiones incluyen pasas, piñones y hasta cacao en polvo. Sin embargo, este último ingrediente es un poco polémico, pues no es nada común en las recetas saladas de la cocina italiana. Si tomamos en cuenta que este plato fue creado por gente humilde, es más lógico que sea más sencillo y con pocos ingredientes.

Es posible también desmenuzar la carne y elaborar una salsa para acompañar espaguetti.



CODA

alla vaccinara

Se dice que esta receta romana fue inventada por los carniceros de los barrios pobres que vendían todos los cortes de la res o la vaca, y solo podían comerse partes menos carnosas como la cola. Este platillo ha ido evolucionando con el tiempo y sigue presente en las hosterías de la ciudad, aunque no es común comer cola de vaca.



SE RECOMIENDA:



Les recomiendo probar esta receta para honrar a aquellos carniceros pobres romanos que inventaron esta receta.

SE SIRVE CON:



Sirve este plato sobre polenta o junto con arroz blanco o acompañado de pan.

INGREDIENTES (4-6 personas):



1 cola de res cortada en pedazos



1 apio entero sin hojas



1 manojo de perejil



1 k de puré de tomate



Sal y pimienta negra molida

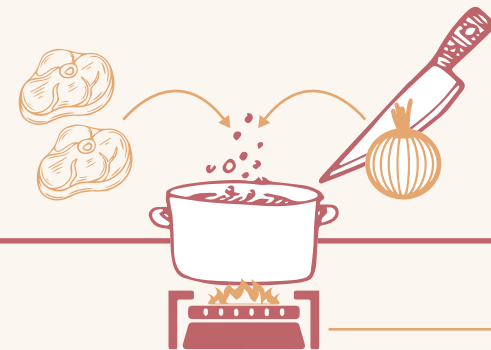


½ cebolla blanca

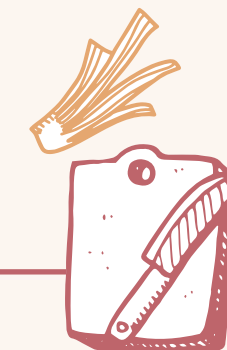


Aceite de oliva

CÓMO COCINARLA...



1. Picar la cebolla y sofreírla en aceite con la cola de res que habremos lavado bien.



2. Picar el apio a lo largo y después a lo ancho.



3. A la cebolla y a la carne agregar el puré de tomate más una taza de agua, después el apio.



4. Sin dejar de remover, cocer con la flama alta hasta que hierva.



4a. Entonces bajar la flama, tapan la cacerola y cocer por al menos 2 horas.



5. Para saber si la carne está lista se toma un tenedor para picar la cola. Cuando la carne se desprege fácilmente del hueso, entonces estará bien cocida.



6. Se come con las manos y pan para disfrutar de la salsa de tomate que habrá tomado el sabor de la carne y las verduras.

Más Consejos de la Pau



Debo confesar que nunca se me antojó comer este plato, pues la cola de res o de la vaca no es una carne común. Sin embargo, cuando lo probé, quedé literalmente extasiada. ¡Lo mismo le pasó a mi marido! Si algo aprendí con los italianos es que aún usando pocos ingredientes, cuando coces la carne por varias horas, acompañada de salsa de tomate y algunas especias, el resultado es siempre fenomenal, con un sabor casero inolvidable. Este platillo se puede servir también sobre polenta.



FILOMENA

de Lamezia Terme

Lamezia Terme es una ciudad de la región de Calabria, al sur de Italia, en la cual se encuentran las Termas de Caronte, éstas ya eran visitadas desde la antigüedad, debido a sus altas temperaturas (390c) y a sus propiedades curativas.

A esta mujer la entrevisté durante más de dos años, sin quererlo. Se trata de una formidable y chaparrita italiana, madre del que fuera mi novio los primeros dos años que viví en Italia. Los amigos de mi exnovio me decían que se había enamorado de mí porque soy del tipo de su madre: pequeña, redondita, risueña, activa y cocinera empedernida. Alguna vez oí o leí por ahí que los hombres inconscientemente se sienten más atraídos por alguien que se parezca a su madre. Por mucho que suene raro, creo que podría tener un tantito de verdad, sobre todo cuando tienes una buena relación con tu madre.

Filomena fue uno de los principales motivos por los que me resultaba tan difícil bajar de peso. Todo lo que cocinaba era absolutamente delicioso, con ese toque casero y la sazón que se consigue después de muchos años de experiencia. Una de las mayores virtudes de los italianos es ser hospitalarios, lo que se acentúa en el sur de Italia. Cada vez que estuve en Calabria, de donde era mi exnovio, pude constatarlo. Cuando llegas de invitado, inmediatamente te ofrecen café, algún pastelito o dulce. Si te quedas para comer, probablemente verás cómo te ofrecen el plato fuerte, cuando todavía estás batallando con la montaña de pasta que te sirvieron como primer plato. Pero ahí no termina el tema, todo es tan sabroso que seguramente

no podrás parar...tampoco puedes decir que no. A Filomena, como a la mayoría de los calabreses, le encanta consentir a los invitados con buena comida. Cannelloni al horno rellenos de ricota y espinacas, bañados con salsa de tomate y gratinados; lasaña de carne con pedacitos de huevo, salame y mozzarella, suena como una bomba de calorías...y lo es, pero ¿cómo decir no? Durante los cinco años que viví en Italia estuve en muchísimos restaurantes, de todo tipo, desde la más sencilla trattoria, hasta el más lujoso hotel a lo alto de Piazza de Spagna (sólo una vez, no era millonaria), más debo admitir que la mejor pasta, la mejor lasaña, la mejor parmigiana, las mejores comilonas fueron cocinadas por las manos de Filomena.

Ella me enseñó con muchísima paciencia y cariño sus recetas, las cuales yo trataba de replicar con mediano éxito. Mi ex nunca me daba más de un siete de calificación, para mí es mediocre, para él era fantástico. Cuando yo le preguntaba exactamente donde había fallado, para saber cómo mejorarlo la siguiente vez, su respuesta no era "está crudo, salado, esto o lo otro", era más bien un "no sé, algo le falta, algo para amalgamarlo bien"...Lo que yo quería era amalgamarle el cerebro con una sartén. No importaba que yo siguiese letra por letra las instrucciones de Filomena, aquel toque suyo era imposible de replicar y eso hacía todo más sabroso. Esa era la dolorosa verdad. Eso y que la *mamma è sempre la mamma*.

Si te quedas para comer, probablemente verás cómo te ofrecen el plato fuerte, cuando aún estás batallando con la montaña de pasta que te sirvieron como primer plato. Pero ahí no termina el tema, todo es tan sabroso que seguramente no podrás parar... tampoco puedes decir no.

SABÍAS QUÉ...



! En los años 1991, 2002 y 2017, el consejo administrativo de Lamezia Terme fue disuelto ya que se descubrió que la mafia 'Ndrangueta tenía vínculos con los administradores locales.



! En las montañas de Pollino, en Calabria, vive una particular especie de pino que está en peligro de extinción. Este robusto árbol, que puede llegar a vivir más de 900 años, tiene una corteza espesa y no siempre crece de manera vertical, si no que puede llegar a tomar formas retorcidas.



! El elemento central del blasón de la ciudad es el águila imperial, privilegio acordado por el emperador Carlos V para premiar la resistencia de los catanzareses en 1528 contra el asedio de las tropas francesas fieles al rey Francisco I al mando de Odet de Foix de Lautrec.

Alguna vez alguien me dijo que el *spaghetti al aglio e peperoncino* (espagueti al ajo y chile) es muy difícil de cocinar. Me sonó a locura, ya que en realidad es de lo más sencillo pues consiste en sofreír por unos minutos con una flama muy bajita un par de dientes de ajo en aceite de oliva, después sólo tienes que repasar la pasta hervida en el aceite y ajos. Me aclararon que lo difícil no es hacerla, sino lograr que sea gustada por tus comensales. Siendo una receta tan sencilla, es una de las más recurridas por las madres. Cada quien tiene en su memoria el espagueti al ajo que cocinaba su madre o su abuela, y ese será para siempre su punto de referencia. Por más talentoso que seas en la cocina, es imposible competir con los recuerdos familiares, con ese olor que te transporta a tu infancia, a esos tiempos felices y sin preocupaciones en los que después de jugar, llegabas a la mesa a devorar un suculento plato de *tagliatelle al ragú*. Panza llena, corazón contento, sin duda.

Filomena mostró siempre mucha bondad conmigo, tuvo paciencia para enseñarme a cocinar, alguna vez me ayudó a estudiar para mis exámenes, me compraba detallitos cuando salía al mercado, un par de calcetines, unos aretes, siempre se acordaba de mí. De su vida conocí poco. Su madre murió cuando era una niña y creció con una madrastra. No como esas de los cuentos de hadas que odian a los hijastros, no. Su madrastra la trató siempre con mucho cariño. De Calabria se fue a estudiar la universidad a Florencia, en donde los profesores a veces la trataban con dureza, pues

oían su acento calabrese. Italia no es un país nacionalista, sino regionalista. Cada cual está muy orgulloso de su región y, aunque no hay discriminación evidente, los del sur son llamados *terroni* por trabajar en la tierra o agricultura, y los del norte *polentoni* por comer polenta.

Por más capaz que seas en la cocina, es imposible competir con los recuerdos familiares, con ese olor que te transporta a tu infancia, a esos tiempos felices y sin preocupaciones en los que después de jugar, llegabas a la mesa a devorar un suculento plato de tagliatelle al ragú.

Filomena se casó con un arquitecto de nombre Enzo, con quien tuvo tres activos hijos, muy diferentes el uno del otro. Cada hermano tiene un carácter diferente, uno es el líder dominante, el otro el simpático y carismático, el mayor es el introvertido. Pero todos tienen algo en común, un juguetón amor por su madre, a la cual, aún de adultos, muerden y besuquean, le agarran la lonjita de la espalda diciéndole *¡Mamma, que buono!*. Filomena se hace la ofendida, pero en sus preciosos ojos verdes se ve la felicidad. Es lindo ver como la adoran.

Filomena tiene la gran fortuna de ser parte de una familia grande, ruidosa y unida, una de las típicas familias italianas del sur. Aquella que seguramente cumple con el estereotipo que todos llevamos en la cabeza. Aquella que los domingos se reúne para comer, con muchos primos y primas, con las mujeres que cocinan juntas, pero sobre todo con mucha alegría y jovialidad.

ROTOLO

de espinacas

Esta receta tiene muchas variantes, puede servirse sin salsa de tomate o se pueden saltear las espinacas en mantequilla antes de unirse al queso. Las espinacas pueden ser cocidas en casa o congeladas. También se puede servir directamente después de cocer la pasta sin hornear. No recomiendo saltar este paso, ya que la salsa toma un sabor mucho más intenso en el horno.



SE RECOMIENDA:



Si no encuentras ricotta, entonces recomiendo utilizar un queso fresco muy cremoso en lugar de firme, y que no sea muy salado.

SE SIRVE CON:



Recomiendo acompañar esta receta con un poco de arroz y una fresca ensalada, por supuesto también una copa de vino blanco.

INGREDIENTES (4-6 personas):



150 g de harina de trigo



1 cucharada de aceite de oliva



½ taza de agua tibia



½ taza de pan molido



200 g de espinacas cocidas y picadas



1 lata de puré de tomate de 300 g



300 g de queso ricota



½ taza de queso parmesano



Nuez moscada molida



1 diente de ajo
¼ de cebolla blanca

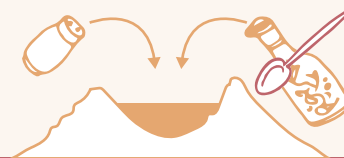


Aceite de oliva, sal y pimienta

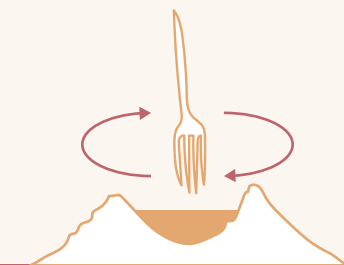


Papel aluminio y cordones

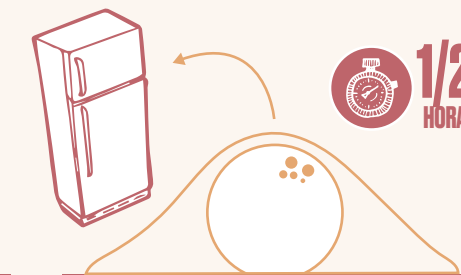
CÓMO COCINARLO...



1. En una superficie limpia formar una fuente con la harina. En el centro colocar una pizca de sal, el agua y una cucharada de aceite de oliva.



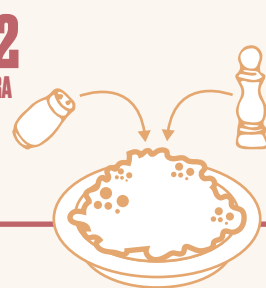
2. Comenzar a mezclar con un tenedor lentamente, como si se batiera de adentro para afuera. Cuando los líquidos estén incorporados se amasa con las manos.



3. Formar una bola, cubrir con una servilleta limpia o con plástico y conservar en el refrigerador por media hora.



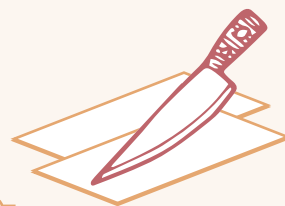
4. Mientras tanto picar la cebolla y sofreírla a fuego bajo junto con el ajo en una cucharada de aceite de oliva, cuando estén fragantes agregar el puré de tomate. Dejar cocinar a fuego lento por media hora.



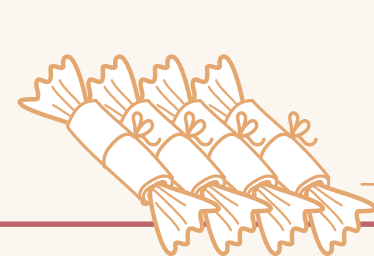
5. En un tazón mezclar la ricota, el parmesano, el pan molido y las espinacas. Cuando se tenga una mezcla homogénea agregar una pizca de nuez moscada, pimienta negra y sal.



6. Sacar la masa del refrigerador y extenderla con la ayuda de un rodillo sobre una superficie plana, limpia y enharinada. La pasta debe quedar muy delgada, menos de medio centímetro de alto.



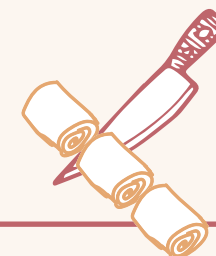
7. Formar dos rectángulos con un cuchillo. Esparcir la mezcla de espinacas sobre la pasta y enrollarla. Con las manos oprimir los bordes de la pasta para sellar las orillas.



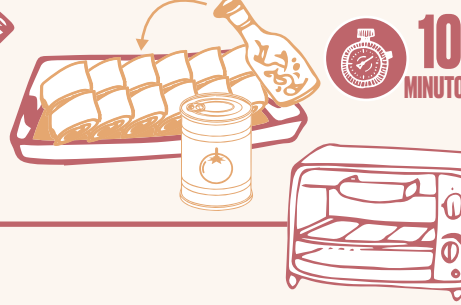
8. Tomar papel aluminio y hacer una envoltura tipo caramelo en la que se debe torcer cada extremo y amarrar un cordón para asegurar que esté bien cerrado.



9. En una olla grande comenzar a hervir agua y precalentar el horno a 200 °C. Cuando el agua esté hirviendo echar sal y los rollos, dejar por 30 minutos.



10. Retirar el papel aluminio y cortar los rollos en rebanadas de aproximadamente un dedo de ancho.



11. Cubrir el fondo de un molde para hornear con un poco de aceite de oliva y salsa de tomate. Colocar las rebanadas de los rollos y cubrir con la salsa de tomate.

11a. Si se desea, espolvorear con más queso parmesano. Hornear por 10 minutos.



GABRIELLA

de Andria

Andria se encuentra en la región de Apulia, el tacón de la bota italiana. Esta ciudad especializada en el comercio del vino, aceitunas y almendras, cuenta con algunos monumentos que han sido descritos en la lista de Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO, además de muchas iglesias y catedrales, entre ellas, una erigida por los caballeros templarios.

E

s una psicoanalista del sur de Italia que ahora vive en Roma. A los catorce años decidió que estudiaría psicología porque le gustaba la interpretación de los sueños. Apenas me lo dijo, yo me aproveché para contarle los míos.

No los deseos, sino aquellos que me atormentan durante las noches o el alba. Yo le contaba que en mis sueños corro estresada tratando de escapar de alguien o tratando de llegar a algún lugar, ella me miraba paciente con sus ojos grandes marrones.

Gabriella es de Puglia, de aquella parte de Italia que podría decirse es el tacón de la bota. Yo aún no conozco toda la región, pero me cuentan que es realmente única y fascinante. Con olivos de más de cien años, playas con aguas cristalinas color turquesa, grutas, lagunas y mucha historia. La comida en Puglia no se queda atrás, con quesos cremosos, pizzas especiales, y tanto pescado. La ciudad de Gabriella, Andria, cuenta con un castillo octagonal que se encuentra en la cima de una colina, patrimonio cultural de la Humanidad por la Unesco, desde donde se puede disfrutar de una estupenda vista del mar Adriático.

Gabriella llegó a Roma a los 19 años, para estudiar en una de las Universidades más viejas de Europa, la Sapienza. Fue

criada por su madre, ya que su padre murió de un infarto cuando ella era muy pequeña. Viuda a los 33 años, nunca se volvió a casar y dedicó su vida a criar a su familia. El vínculo que las dos crearon fue siempre muy fuerte a pesar de la distancia. Gabriella recibe dos llamadas al día de su madre, una por la mañana y otra por la noche. Yo, sinceramente, que desde los 18 años vivo sola, no lo puedo entender (¿qué tanto nuevo puede pasar en tan poco tiempo que valga la pena contarse?), pero por otro lado me parece muy lindo y una manera de mantener siempre la conexión. Gabriella no es la única chica italiana que me ha dicho que su madre, quien vive en otra ciudad, le llama todos los días para preguntarle cómo está, qué novedades hay, que ha comido, o si está durmiendo bien. La costumbre empieza cuando las hijas se van a la Universidad y continua, incluso, cuando ya son adultas independientes.



No sólo tiene una gran pasión por su profesión, sino también por la naturaleza humana y por la cocina. Hace unos meses abrió una terapia especial que consiste en clases de cocina para aquellos que sufren de alguna inestabilidad mental o emocional para ayudarles a integrarse mejor a la sociedad.



Actualmente Gabriella tiene su consultorio en las afueras de Roma, en uno de los barrios más pobres de la capital, donde mucha gente que ha sufrido maltratos o tiene traumas, no puede permitirse la visita a un psicólogo. Con una amiga suya, también psicóloga, Gabriella tomó este riesgo con la intención de darle alguna posibilidad a gente necesitada de asistir a terapia. Un poco escéptica, Gabriella no esperaba tener tantos pacientes en tan poco tiempo, pero así fue, mucha gente necesitada de apoyo, vio su llegada como un milagro. En Italia, y sobre todo en Roma, una consulta con un psicólogo

SABÍAS QUÉ...



El Castillo del Monte de Andria, fue construido por el Emperador del Sacro Imperio Romano Germánico Federico II, que aunque carece de simbolismos esotéricos, tiene muchos elementos donde se repite el número 8, debido a su forma octagonal que se cree fue pensada para representar una corona. El Castillo del Monte se encuentra retratado en las monedas de un centavo de Euro italianas.

cuesta aproximadamente cien euros. Hay muchas familias que viven con menos de 800 euros.

Esta chica pullésa no sólo tiene una gran pasión por su profesión, sino también por la naturaleza humana y por la cocina. Hace unos meses abrió una terapia especial que consiste en clases de cocina para aquellos que sufren de alguna inestabilidad mental o emocional, para ayudarles así a integrarse mejor a la sociedad. Se trata de personas que tal vez no puedan tener algún trabajo estable y dependan de su familia. Durante la lección, Gabriella les enseña no sólo a preparar un menú completo y saludable, desde el antipasto (la entrada) hasta el primer plato, segundo plato y el postre. También calculan los costos del menú para que los pacientes entiendan un poco sobre la economía familiar. Sobra decir cuántas satisfacciones le ha dado este curso, en el que no se lleva ni un solo centavo, solo el cariño de sus pacientes.

El mundo necesita de muchas Gabriellas, sobre todo si saben cocinar tan bien como ella. Mujeres compasivas, hermosas y generosas, que vienen a dejar el mundo un poco mejor de como lo encontraron.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

¿Cómo escoger mejillones? Compra los que tengan las conchas totalmente cerradas y que sean de un color negro brillante. El olor debe ser ligero y agradable.

Los mejillones son un alimento muy nutritivo, lleno de sales minerales (potasio, sodio, zinc y fósforo), vitaminas del tipo B y C, además de proteínas. Famosos por su aparente efecto afrodisíaco, los mejillones benefician al sistema digestivo, además de tener propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.



PAPAS

arroz y mejillones

Esta es una de las pocas recetas de este libro que no lleva queso parmesano. Aunque este queso es un ingrediente estrella, hay muchas recetas que no lo requieren. Podría ser porque lleva mariscos. Algunos italianos afirman que las recetas con pescado y marisco no llevan parmesano, sin embargo, hay platos que muestran lo contrario.



SE RECOMIENDA:



Comprar los mejillones ya limpios, se pueden incluso comprar congelados. Los mejillones machos son blanquecinos y si son anaranjados son hembras.

SE SIRVE CON:



Este platillo ya es muy completo por lo que no vas a necesitar más que una buena copa de vino blanco.

INGREDIENTES (4-6 personas):



1/2 k de tomates grandes maduros



1 k de mejillones



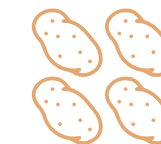
1 ramo grande de perejil



500 g de arroz blanco



2 o 3 dientes de ajo



4 papas grandes peladas



1 cebolla blanca grande

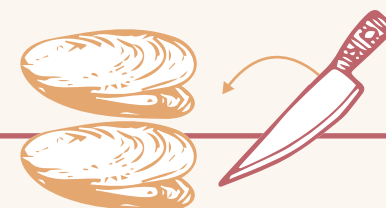


Aceite de oliva



Sal de mar

CÓMO COCINARLAS...



1. Se limpian los mejillones, se le quitan las barbitas con una esponja de ser necesario. Los que ya están abiertos no se usan pues podrían causar daño.



2. En una sartén u olla grande calentar aceite y un diente de ajo. A fuego alto saltarán los mejillones, que tendrán que abrirse.



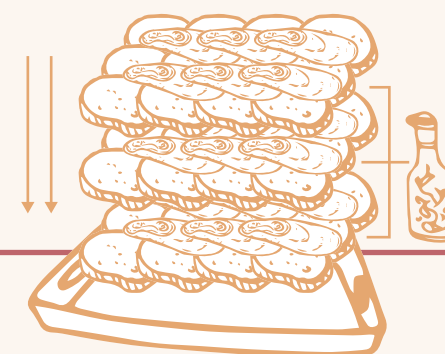
2a. Después de uno o dos minutos apagar el fuego y deshechar la parte superior de la concha.



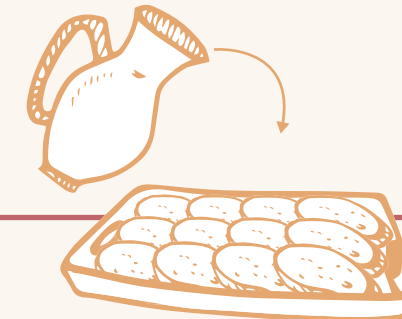
3. Retirar los mejillones abiertos y saltar a fuego alto una vez más los mejillones que no abrieron. Conservar el agua de esta cocción.

4. Enjuagar el arroz y reservar. rebanar la cebolla finamente y cortar los tomates en cubos. Picar el perejil y rebanar las papas finamente (aproximadamente medio centímetro). Picar finamente los otros dientes de ajo.

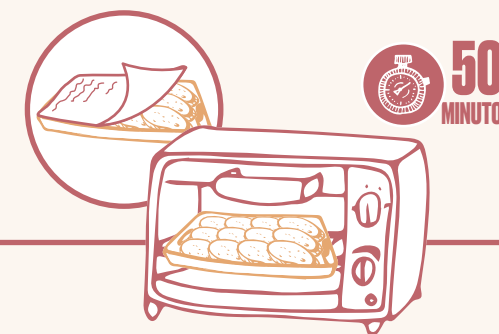
4a. En un molde rectangular para hornear cubrir el fondo con aceite de oliva.



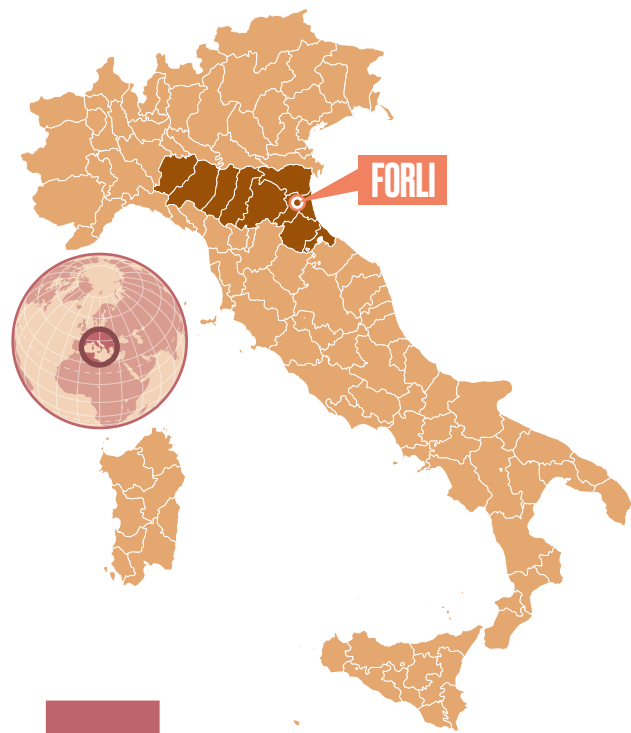
5. Comenzar a formar las capas de tomates, rebanadas de papa, un poco de ajo, arroz, sal, pimienta negra, perejil y los mejillones. Se forma otra capa comenzando por el aceite. La última capa debe ser solo de papas y aceite.



6. Una vez que esté formado verter el agua de los mejillones en el molde. Si este líquido no alcanza para cubrir todas las capas, agregar más agua. Cubrir el platón con aluminio.



7. Precalentar el horno a 180°C y hornear por 50 minutos. Retirar el aluminio durante los últimos diez minutos para que se doren las papas de arriba.



GIULIA

de Forlì

Además de Boloña, una de las ciudades más famosas de esta región es Forlì, tal vez no reconocida internacionalmente, pero sí presente en la memoria de los italianos. Forlì fue “la ciudad del Duce”, ya que a 15 kilómetros de ella nació Mussolini.

En el norte de Italia se encuentra Emilia-Romagna, no se trata de una mujer, sino de la región con una de las tradiciones culinarias más ricas del país. Aunque debo aceptar que hay mucha competencia y es difícil elegir la población con la mejor cocina. Seguro que cada una defendería ferozmente la suya.

Además de Boloña, una de las ciudades más famosas de esta zona es Forlì. Tal vez no es reconocida internacionalmente, pero sí está presente en la memoria de los italianos. Forlì fue “la ciudad del Duce”, ya que a 15 kilómetros de ella nació Mussolini. Muchos lugares cargan un peso histórico inmerecido, podría decirse que éste es uno de esos casos. Después de la Segunda Guerra Mundial, nadie se atrevía a decir el nombre de Forlì y más bien preferían evitar hacer cualquier referencia a ella.

Giulia mencionó fugazmente el vínculo de su ciudad con Mussolini, prefiriendo concentrarse en las historias alegres de cuando iba a la playa con sus padres. Ella no viene de una familia adinerada con una lujosa casa veraniega. Aquellos memorables veranos fueron gracias a una familia austriaca, que por sólo 200 mil liras -unos cien euros ahora- rentaban su vieja casa playera a los padres de Giulia. Hoy en día 100 euros sólo te aseguran una noche en un hotel de la playa, ciertamente los tiempos de la lira italiana eran más provechosos. Cualquier italiano te puede decir lo fabuloso que era comprar una

pizza por ocho o diez mil liras antes del 2000, año en el que se hizo la transición al euro. Pero volvamos a esos veranos en la casa de la playa, Giulia me cuenta como los padres cocinaban para sus hijas y para los amiguitos que jugaban con ellas. Recuerda las risas, la playa de Valugola y los olores del salame, la pasta y la sandía.



La entrevista con Giulia corría fluidamente entre español e italiano. Es maestra de español y amante de la literatura. Me platica que le encanta el libro- también la película- de Como agua para chocolate.



Los padres de Giulia están obsesionados con la cocina... ¿en Italia quién no? Seas nativo o extranjero, la comida forma gran parte de la felicidad en este país. Giulia heredó la pasión por cocinar de ellos, quienes a su vez tuvieron métodos de aprendizaje muy distintos. Mientras que la abuela materna obligaba a sus hijas a aprender, la abuela paterna cocinaba por gusto y su padre aprendió mirándola, haciendo más tarde uso de su instinto.

La entrevista con Giulia corría fluidamente entre español e italiano. Es maestra de español y amante de la literatura. Me platica que le encanta el libro -también la película- “Como agua para chocolate”. También me habló de la enciclopedia de cocina italiana *La ciencia en la cocina y el arte del comer bien*. Un clásico del 1891, que aún se sigue imprimiendo y a la que los italianos llaman cariñosamente el *Artusi*, que es el apellido del autor. No es difícil encontrarlo en los hogares italianos, y tampoco es raro escuchar cosas como “¿cómo se hace la *pastella*? Búscalo en el *Artusi*.

Giulia es una chica redondita bastante parlanchina, de buen humor y valiente; aunque ella misma me confiesa que tiene muchos miedos,

SABÍAS QUÉ...



! La Abadía de San Mercuriale de Forlì, ubicada en la Plaza Saffi, es uno de los monumentos históricos más importantes de la región Emilia-Romagna. Su campanil fue utilizado en 1912 como modelo para reconstruir el célebre campanil de la catedral de San Marcos en Venecia.

algunos que le ha costado afrontar. Incluso tuvo un pequeño ataque de ansiedad cuando la invité a enseñarme una receta. Después de vivir un tiempo en España, a los 38 años se encontró viviendo soltera y sola en Roma. Italia es un país muy orientado a la familia, donde se llega a sentir la presión de casarte o tener pareja conforme vas acumulando años, después de los treinta. En año nuevo le vino un ataque de ansiedad y renunció a una fiesta a la que la habían invitado, dedicándose sólo a beber vino con su vecina. ¿Habrá sido aquella presión del reloj biológico, o la presión de la sociedad? Afortunadamente el ataque duró una sola noche.

Mientras veía a Giulia preparar la pasta y hablar de todo, no podía creer que alguna vez fuera una niña tímida y tranquila. Me cuenta que sus tías estaban muy preocupadas y creían que era sordomuda, pues era muy callada. Su madre nunca se asustó y sabía que era cuestión de tiempo. Imagino que Giulia se guardó las palabras hasta que tuvieran realmente importancia.

Con los años está más convencida de que “eres lo que comes”, y se da cuenta de que es más creativa en la cocina cuando está sola y no hay mucho en el refrigerador o en la alacena. El primer plato que preparó fueron las flores de calabaza en *pastella*, algo parecido al capeado en México, que en Italia se come como entrada. Aunque le encantaba comerlas, de niña Giulia tenía miedo de acercarse a la sartén con el aceite hirviendo en las que se freían. El aprender a cocinarlas fue un pequeño pero significativo triunfo para ella.

La cocina es un terreno en el que ha perdido sus miedos y ha entregado su corazón. En cuanto al amor, creí percibir que aunque aún se siente insegura, tiene esperanza de que cuando se encuentre con el hombre para ella, no sentirá miedo. Celebro su fe y confianza. Me uno en silencio a su deseo, por una Giulia segura, envuelta en amor.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

La pasta con chícharos y pancetta, es un platillo que se puede encontrar comúnmente en los hogares italianos.

Se recomienda usar pasta corta como penne. Para una versión ligera se pueden utilizar cubos de jamón de pavo, en cambio para una versión aún más golosa, podemos agregar unas cucharadas de crema o de queso crema (tipo Philadelphia). Los chícharos pueden ser también de lata, no necesariamente congelados.



MARIPOSAS

con chícharos y tocino

Giulia escogió esta receta por ser una de sus favoritas y por su sencillez. La pasta en forma de mariposa puede ser sustituida por fusilli o macarrón. Los distintos colores de los ingredientes hacen que esta pasta sea atractiva visualmente.



SE RECOMIENDA:



Si se usa caldo de verduras en lugar del vino la pasta es ideal para los niños. Si se desea una versión más cremosa se puede agregar un poco de crema ligera.

SE SIRVE CON:



Esta pasta no necesita de nada más que traer mucha hambre.

INGREDIENTES (4-6 personas):



½ cebolla blanca rebanada finamente



200 g de chícharos congelados



Aceite de oliva extra virgen



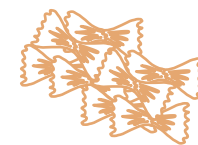
40 g de mantequilla



100 g de tocino en cubos



Sal y pimienta negra



320 g de pasta tipo mariposa

CÓMO COCINARLAS...



1. Sofreír la cebolla en un poco de aceite de oliva caliente, agregar el tocino y cocinar a fuego medio hasta que esté dorado.



2. Agregar los chícharos y un poco de agua de ser necesario para ayudar a la cocción.



3. Cocinar con la tapa puesta por unos minutos, hasta que queden un poco doraditos.



4. Mientras tanto en otra olla calentar agua suficiente para cocer la pasta, cuando el agua esté hirviendo agregar la sal y después de un minuto la pasta.

5. Una vez que está al dente, colar la pasta y colocarla en la misma sartén donde está el tocino, agregar los chícharos y la cebolla.

6. Rápidamente agregamos la mantequilla y mezclamos bien. Servir con un poco de queso parmesano.

Más Consejos de la Pau



Las mariposas o *farfalle* en italiano, es una de las pastas ideales para comer ya sea fría o caliente. Un lunch ideal para llevarse en un tupper, una vez cocidas tus mariposas, agrega un poco de aceite de oliva, tomates cherry cortados por la mitad, espinacas crudas picadas, sal, y un poco de crema. También puedes agregar tocino, aceitunas o queso picado finamente. Experimenta con distintos ingredientes, ¡tu imaginación es el límite!



LAURA

de Vibo Valentia

Vibo Valentia se encuentra en la región de Calabria, al sur de Italia, en la Costa de los Dioses. Aunque esta costa no es tan conocida como la Costa de Sorrento, atrae a muchos turistas que quieren ver no sólo sus aguas color turquesa, si no también presenciar las procesiones durante la Semana Santa.

Es abogada de profesión, calabrese por nacimiento y cocinera de corazón. Es chaparrita, morena y guapa, con un sexy lunar junto a los labios que va siempre acompañado de una cálida sonrisa. Después de estudiar leyes en Sicilia, regresó a casa de sus padres en Calabria para trabajar en una Banca. La vida tradicional empezó a asfixiarla, Laura quería mudarse y ser independiente. Después de insistir por mucho tiempo a su jefe consiguió que la transfirieran a Roma. En casa dijo que “desafortunadamente tenía que irse a trabajar a Roma”. En aquel entonces era muy raro ver a una chica partir por trabajo, generalmente cuando una mujer salía de casa era para ir al altar. Así que a los 26 años, Laura prefirió alterar un poco la verdad para evitarse una gran discusión con sus padres.

En aquella casa creció no sólo con sus padres y su hermana. También con su abuelo quien se había casado con Anna, que murió joven y dejó a dos hijas. El bisabuelo de Laura fue uno de los emigrantes italianos que se fueron a Estados Unidos a buscar fortuna. Así fue como tomó un barco y llegó a lo que ellos llamaban “Nova Yorka”. En aquellos tiempos muchos padres de familia se iban por unos años a América, la familia solo los veía después de 4 o 5 años cuando ellos volvían con suficiente dinero para poder comprar una casa. Así fue con el bisabuelo de Laura, quien además pudo

comprar animales para una granja. Eran los ricos del pueblo al tener gallinas y vacas. La gente pobre se les acercaba para pedirles huevos o algo para comer. Cuando la Segunda Guerra Mundial estalló, los italianos del sur fueron enviados al ejército y muchos de ellos al otro extremo de Europa, a Rusia. Eran pocos los que volvían de allá, vivos o muertos. Cuando el abuelo de Laura se dió cuenta de que lo estaban enviando al frente de batalla, desertó y buscó la manera de volver. Tenía que esconderse no sólo de los alemanes sino también de los italianos, ya que los desertores podían ir a prisión. Desde el norte de Italia regresó a pie hasta Calabria. Esta anécdota de desertores que iban a pie no fue la única que escuché.

Volvamos a Laura. Aunque no era un trabajo que le gustara, siguió en el banco por muchos años, hasta que finalmente se decidió a renunciar para buscar algo que la hiciera feliz. La crisis ya había explotado en Europa, así que tenía miedo a quedarse desempleada o a tener que regresar a la Banca para poder comer. Encontró varias ofertas que le interesaban, pero sentía que su experiencia en el sector bancario era un obstáculo para obtener otros puestos. Preocupada, habló con un amigo que le aconsejó agregar aquella experiencia que le faltaba en su currículum, aunque no la tuviera. “¿Qué puede pasar?, le dijo su amigo, ¿qué después del periodo de prueba no te contratan? Entonces regresas a la Banca, pero al menos lo intentaste” Para una chica del sur con el valor de la honradez muy arraigado, que nunca paga tarde los recibos de

SABÍAS QUÉ...



! Se calcula que 5 millones de calabreses emigraron a los Estados Unidos entre 1870, época de la unificación de Italia, y 1930, tiempos de la gran depresión.



! La diosa Proserpina tenía un templo dedicado en Valentia, cuyas ruinas aún se mencionan en el siglo XI, cuando Roger I de Sicilia se llevó las columnas para adornar la catedral de Mileto de Sicilia. Cerca de la ciudad había una cueva y unas fuentes donde estaba el cuerno de Amaltea, que fue adornado y colocado allí por Gelón de Siracusa.



! Los triunviros prometieron la ciudad a sus soldados. Julio César la utilizó como base naval contra Pompeyo en la segunda guerra civil de la República romana y fue atacada por Casio. Augusto se sirvió de ella como base naval en su lucha contra Sexto Pompeyo.

la luz o del gas, eso era impensable. Pero lo hizo y consiguió el trabajo. Laura ya no es la misma que salió de Calabria, esa chica insegura que veía el matrimonio como una prioridad, se convirtió en una mujer fuerte rodeada de amistades verdaderas y enriquecedoras.

Me comenta que cuando vivía en Calabria todo giraba en torno a encontrar un marido, pero ella no se sentía lista. Ahora que ya lo está, no encuentra al hombre de su vida para dar ese gran paso. Piensa que tal vez los asusta o ella elige siempre a los hombres equivocados. Recientemente logró comprar una casa en Roma, algo que en estos tiempos no es fácil, así que entiendo como algunos pueden sentirse impresionados, o más bien intimidados por ella.

Después de una relación seria a distancia y unas cuantas más, no tan serias, Laura aún sigue buscando el amor. Así fue como aceptó ir a una cita a ciegas, arreglada por una de sus amigas, con un ricachón. La cena no ofrecía ninguna alegría para ella, al contrario, el tipo se quejaba y al mismo tiempo presumía: “Para mí ya basta de salir con modelos - ¿porqué, yo no podría parecer modelo?, pensaba Laura- basta de las vacaciones en las islas Seychelles, yo lo que quiero ahora es una chica brava y capaz”. Después de un sorbo, el ricachón se comió la aceituna de su bebida y escupió el hueso con toda galanura lo más lejos posible, que fue a rematar en la cabeza de un vendedor de flores que entraba en ese momento al restaurante. Con cara de pocos amigos, el vendedor gritó “¿quién fue?”, a lo

que Laura respondió con un dedo acusatorio “¡é!” . Como escena de película, entre el barullo de una inminente pelea, Laura tomó su bolsa y se fue.

Laura ya no es la misma que salió de Calabria, esa chica insegura que tenía al matrimonio como prioridad, se convirtió en una mujer fuerte rodeada de amistades verdaderas y enriquecedoras.

Nunca le pregunté a Laura si le gustaría ser madre, a veces me parece una pregunta inapropiada. Uno ignora si es que la persona no quiere, o que no puede. Prefiero evitar temas que puedan tocar un punto sensible y además tan personal. Sin ser retrógrado o religioso, Italia sigue siendo un país enfocado en la familia, donde los hijos son considerados como algo natural e imprescindible, aunque no siempre sea así. Hay veces en que formar un hogar con hijos de por medio no se da tan naturalmente y otras no se consideran necesarios en la vida de pareja.

Laura está a punto de cumplir 40 años, sigue delgada y guapa, preparada para estar sola o con pareja. Ha alcanzado la madurez necesaria para aceptar los retos del futuro y sus miedos, incluso aquellos de quedarse soltera, pues ha llenado su vida de amigos que la quieren y la aprecian, enamorándolos de la misma manera que enamoraría a ese hombre ideal que aún no llega...cocinando algo delicioso que no se encuentra en ningún restaurante, con un toque casero y picante de la Calabria.

Nota: Laura encontró al amor de su vida después de que escribí esta historia. La pareja recibió a su primer hijo en 2017.

CALAMARES

rellenos

Esta es una de mis recetas favoritas del libro, la amé desde el primer bocado. Los calamares en Italia pueden ser rellenos de muchas cosas como arroz, pasas y piñones o aceitunas y alcaparras con papas. Se pueden hornear y bañar con salsa de tomate.



SE RECOMIENDA:



Si nunca has limpiado calamares, te recomiendo buscar algún video de Youtube para ayudarte.

SE SIRVE CON:



Recomiendo acompañar esta receta con un poco de arroz y una fresca ensalada, por supuesto con una copa de vino blanco.

INGREDIENTES (4-6 personas):



700 g
de calamares
medianos



1/2
diente de ajo



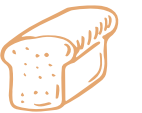
300 g
de queso mozzarella en
cubos pequeños



1 ramito
de perejil picado



70 g
de queso parmesano
en polvo o rallado



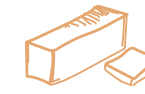
100 g
de pan molido



Sal y pimienta negra



6 cucharadas
de aceite de oliva

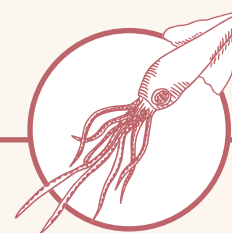


60 g
de mantequilla

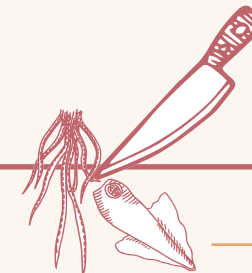


Palillos

CÓMO COCINARLOS...



1. Limpiar los calamares quitándoles la espina.



2. Los tentáculos y las aletas se deben separar y picar por separado.



3. En un tazón mezclar 3 cucharadas de aceite de oliva, los tentáculos de los calamares, el perejil picado, el ajo picado, el parmesano, la mozzarella y el pan.



3a. Agregar sal y pimienta al gusto.

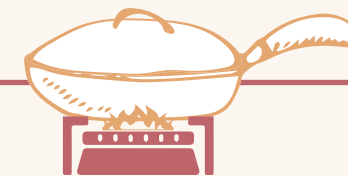


4. Rellenar los calamares a $\frac{3}{4}$, no totalmente, de lo contrario durante la cocción se pueden romper.

4a. Cerrar los calamares insertando un palillo en los bordes.



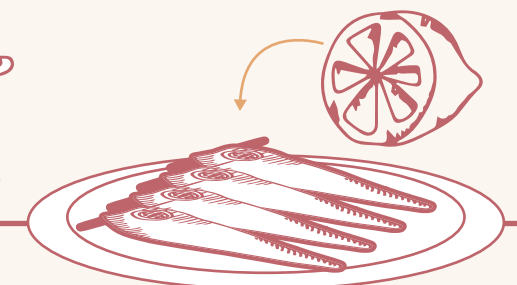
5. En una olla o sartén amplia y honda, calentar la mantequilla y el aceite de oliva y freír los calamares a fuego medio, girándolos para que se doren por ambas partes.



5a. Tapar la sartén y dejar cocinar durante diez minutos.



6. Si quedó algo del relleno se puede agregar al sartén durante los últimos minutos.



7. Servir inmediatamente con unas cuantas gotas de limón.



MANUELA

de Roma

Según las leyendas, Roma fue fundada en el año 753 A.C. por un par de gemelos llamados Rómulo y Remo. Fueron criados por una loba y un pájaro carpintero, los animales sagrados de Marte. La mitología de la fundación de Roma es muy interesante, sin embargo, esa es otra historia.

Mientras que en América Latina es muy común conocer madres solteras, en Europa no lo es tanto. De hecho, yo solo conocí a una. No quiere decir que no las haya, pero no se encuentran frecuentemente. Es importante mencionar que Italia es un país con una tasa de natalidad bajo cero.

Manuela tenía 70 años cuando la entrevisté, madre de Daniele, un compañero de trabajo bonachón, noble, alegre y bromista. Le pregunté si consideraba que esos 70 años eran bien vividos y me contestó que habría querido hacer más. “¿Viajar más?” le pregunté “No, más bien haber tenido una vida menos difícil. Tal vez otra vida”. Manuela era hija de un dentista, pero no tiene muchos recuerdos de su infancia. Durante la Segunda Guerra Mundial su familia fue a refugiarse a un pueblo, sus padres se divorciaron y ambos murieron mucho antes de que ella tuviera a Daniele.

Tenía 36 años cuando fue madre, el padre de su hijo era 10 años menor. No quiso contarme mucho acerca de aquella historia de amor, tampoco quise insistir. Sólo sé que no tuvieron una relación larga y estable, para mí todas son historias de amor, algunas con un final amargo, otras torrenciales, otras más ordinarias, ésta no fue muy afortunada pero tuvo fruto. Durante el poco tiempo que estuvieron juntos viajaron a París, y ahí concibieron a su

hijo. Tristemente se dieron cuenta de que no estaban listos para casarse y vivir como pareja, así que Manuela se hizo cargo de la crianza de Daniele sola.



En realidad Manuela no es muy apasionada por la cocina, ella cree que no es buena. Me confiesa que no hace cosas muy complicadas y que si miras sus ollas y sartenes están todas quemadas.



Manuela estaba encantada de compartir su juventud y alegría. En realidad Manuela no es muy apasionada por la cocina, ella cree que no es buena. Me confiesa que no hace cosas muy complicadas y que si miras sus ollas y sartenes están todas quemadas. Incluso le explotó la olla de presión. “Cocinar es algo misterioso, algunas veces te sale bien y otras no”, fue su explicación de aquel incidente. Al no tener ayuda en las tareas

El padre estuvo siempre presente en la vida de su hijo y por supuesto tuvo otras parejas. En cambio para Manuela no fue tan fácil, trabajando durante el día, con un pequeño al que criar por las tardes y noches, no había mucho espacio para el romance. Poco a poco fue perdiendo su chispa, según sus propias palabras, se fue apagando. Daniele se preocupaba por la soledad de su madre, pensaba en cómo conseguirle un novio. De niño tomó su álbum de estampitas de fútbol, se lo enseñó a Manuela y le preguntó: “¿hay alguno que te guste?”. Quería saber cuál era el tipo de hombre que le gustaba a su madre para estar al pendiente, por si lo veía pasar.

Fue muy afortunada con Daniele, amiguelo y simpático, de gran corazón, un ser al que todos quieren. Apenas creció empezó a llevar a sus amigos a casa y

SABÍAS QUÉ...

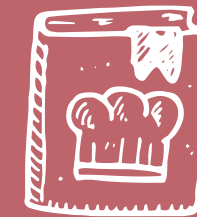


Los romanos disfrutaban de muchos días festivos, en total 182 días al año, más de la mitad los dedicaban a alguna celebración. En estos días se organizaban carreras de caballos, juegos de apuestas con dados, y por supuesto los espectáculos en el Coliseo, en donde murieron miles de animales y gladiadores.

del hogar tenía que cocinar cosas simples, no había tiempo para experimentar.

Hace mucho tiempo que Manuela no tiene un compañero, percibo que tampoco tiene interés. A veces, cuando la miras, notas esos sentimientos de arrepentimiento y anhelo en su cara, aunque sonríe y está contenta haciendo muchas actividades. Ve a su hijo muy seguido, vive cerca de su hermano y su familia, toma algunas lecciones de yoga, y frecuenta a muchas amigas. Lamenta que la vejez sea tan difícil y que muchas veces su hijo no entienda eso. La comprendo a pesar de mi juventud. Creo que las únicas veces en que los jóvenes pensamos en la vejez es al romantizar nuestra vida a futuro, imaginar envejecer con una pareja, o ser abuelita de muchos nietecitos para mimarlos, pero evitamos fantasear con ver la cara en el espejo llena de arrugas o que algún día el cuerpo no responda de la misma manera, o que comiencen a llegar enfermedades y algunos achaques que corresponden a esa etapa de la vida.

Escucharla me hizo pensar en mi madre. Manuela me recordó también a mi abuela que nunca conocí. Dos mujeres que sufrieron mucho por amor, madres solteras con un dejo de dureza, resultado de las cicatrices que les marcó la vida. Posiblemente hay una Manuela en cada familia, una mujer dedicada a sus hijos, renunciando a toda aspiración amorosa. Nunca entenderé porque lo hicieron y no por ello dejo de admirarlas. Aunque uno nunca sabe, la vida da muchas sorpresas... el corazón no envejece.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

El "spezzatino" es uno de esos platos que sabe mucho mejor al recalentarlo al día siguiente, por lo que aconsejo cocinarlo un día antes, o simplemente preparar de más. También se puede utilizar una cerveza robusta en lugar del vino, caldo de res o de pollo, o puré de tomate en lugar del agua.

Este platillo es perfecto para una olla eléctrica de cocción lenta, en la que incluso se puede dejar por unas 2 o 3 horas, agregando las verduras sólo al final. La carne quedará tan suave que será fácil desmenuzarla. Si se prepara la versión roja con jitomate, podemos usar la salsa para cocinar un delicioso espagueti.



SPEZZATINO

de carne

Esta es la versión "blanca", la versión "roja" se hace con puré de tomate en lugar de agua o caldo vegetal. También se puede sustituir el vino por vinagre balsámico. La clave para preparar un buen *spezzatino* es cocer la carne en la salsa por mucho tiempo, debe quedar tierna, tanto que al tocarla con un tenedor se deshaga.



SE RECOMIENDA:



Esta receta se puede preparar también con la olla a presión para ahorrar tiempo.

SE SIRVE CON:



Una copa de vino tinto y un poco de pan para dejar bien limpio nuestro plato con la famosa "scarpetta".

INGREDIENTES (4-6 personas):



600 g de carne de res o cerdo, tiene que ser carne suave y magra ideal para cocerla por mucho tiempo y que quede tierna.



1 taza de chícharos



2 papas grandes cocidas, peladas y cortadas en cubos



1 ramito de romero fresco



2 dientes de ajo



4 cucharadas de harina de trigo



Sal

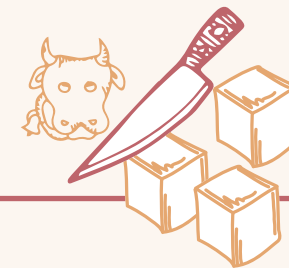


Aceite de oliva

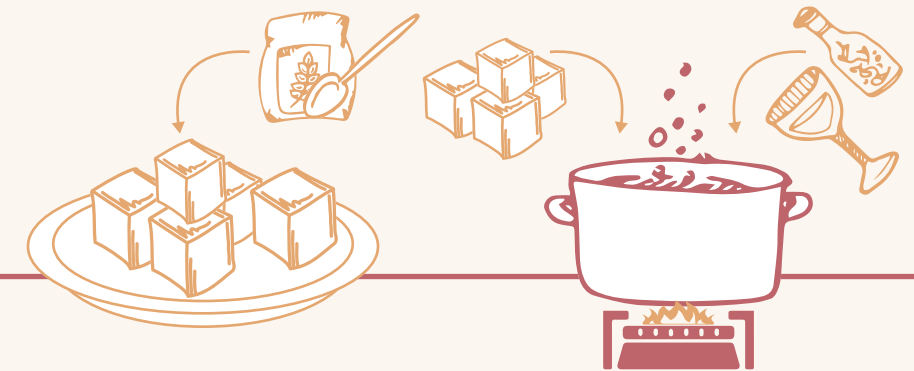


½ copa de vino blanco

CÓMO COCINARLO...



1. Cortar la carne en cubos grandes, quitar la grasita con un cuchillo o las tijeras para cocinar.

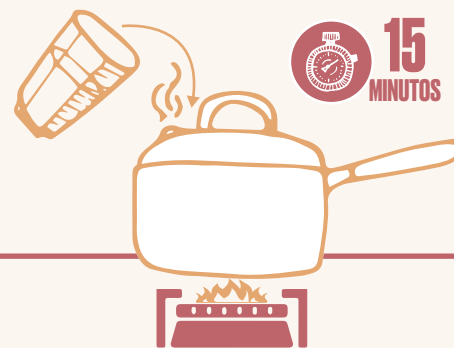


2. En un plato colocar la harina y pasar la carne.

3. En una olla calentar aceite de oliva y sofreír la carne hasta que esté ligeramente dorada, alzar la flama y agregar el vino.



4. Condimentar con sal y pimienta al gusto. Cuando el vapor se haya evaporado y el vino sea absorbido por la carne bajar el fuego y agregar el ajo y el romero.



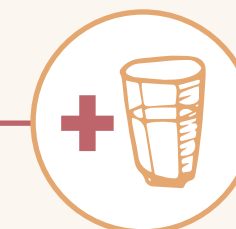
5. Verter medio vaso con agua. Si se cocina con la olla a presión se dejará cocer por 15 o 20 minutos después de que el silbato haya sonado.



6. En una olla normal cocinar lentamente por al menos una hora. Agregar agua cuando se necesite, también puede ser caldo vegetal.



7. Pasado este primer tiempo agregar las papas y los chícharos y dejar cocer por otros veinte minutos sin cubrir la olla.



7a. De ser necesario agregar un poco de agua.



8. En caso de usar carne de cerdo se requerirá más tiempo de cocción. Verificar la sal y que la carne este al punto de cocción. Entonces apagar el fuego.



MARÍA

de Fabrica

Fabrica de Roma es una pequeña ciudad de la Provincia de Viterbo con menos de 9 mil habitantes. Esta ciudad cuenta con muchas ruinas antiguas, ya que en ella vivieron los pueblos etruscos y faliscos, incluso mucho antes que los romanos.

Comencé entrevistando a Emiliana, terminé enamorándome de María. Sin pretenderlo, sin pedírselo, Emiliana le dio voluntariamente el protagonismo a otra persona. Cada respuesta suya me dirigía a otra mujer. Pronto me di cuenta que no estaba en mis manos escribir sobre quien tenía frente a mí, sino la historia de una madre ausente, a través de los ojos de su hija.

María era de un pueblecito llamado Fabrica, en Lazio, la misma región donde se encuentra Roma. Después de la muerte de su padre, con ocho años, María se mudó con su madre y hermano a la casa de sus abuelos. La familia era propietaria de una modesta hostería, en la que todos se alternaban las labores, desde cocinar y atender a los clientes, hasta limpiar las letrinas.

María creció convirtiéndose en una mujer femenina y de carácter fuerte. Todos decían que se parecía a la gran actriz italiana Ana Magnani. Era delgada, con cabello largo y negro, siempre arreglada, siempre maquillada y con zapatos de tacón, incluso cuando iba a hacer las compras. Su hermano no soportaba los pipos de sus amigos hacia su hermana, así que cuando estaban en casa la agarraba de los cabellos, la ponía bajo la llave del agua para lavarle la cara y después le cortaba sus vestidos. María sólo lloraba, sin guardarle rencor.

Entre la colección de pretendientes de María, había un chico romano que le escribía cartas y le mandaba discos de vinil. “¡Oh, Mari, hay otra carta de Roma!” le gritaba el cartero, “¡Pues léala usted!”. No era una chica fácil, eso era lo que la hacía más atractiva. No hay mal que dure cien años, como dice el viejo refrán, ni el mal de amor. Al final los valientes pretendientes se rendían. El último disco que envió el romano fue la canción de Neil Sedaka, que dice “Tus caprichos son cosas ridículas...”. Y María, inmutable.



Fue amor a primera vista para Pietro, pero para María aquella noche pasó sin mucha gloria, ya que Pietro no bailaba en lo absoluto. Pietro habría de ganársela, de conquistarla.



A María le fascinaba irse a bailar con su mejor amiga. Sin poder permitirse nuevos vestidos, encontraba la forma de arreglarlos para renovarlos. Así conoció a su futuro marido, con un vestido reciclado y los labios rojos. Fue amor a primera vista para Pietro, pero para María aquella noche pasó sin mucha gloria, ya que Pietro no bailaba en lo absoluto. Pietro habría de ganársela, de conquistarla. El proceso comenzó con una carta al día, ya que Pietro trabajaba en Turín. Él regresaba todos los fines de semana para verla. La distancia llegó a un punto en que fue insoportable, así que el cortés caballero renunció a su trabajo y regresó a Fabrica para pedir la mano de María a su hermano, de quien era amigo. Pietro esperaba un puñetazo, pero su futuro cuñado sólo se rió diciéndole “Yo te la doy, pero a ver cómo le haces para que ella te diga que sí”.

Pietro no era guapo, pero si un hombre interesante y culto, lo que fascinaba a las mujeres. Su perseverancia venció y María

SABÍAS QUÉ...



! Los faliscos fueron un antiguo pueblo itálico, cuya lengua era muy parecida al latín, además practicaban la adoración de Ceres, Mercurio o Marte, y el culto del dios Sorano por los *Hirpi Sorani*.



! Los adoradores de Sorano, llamados *Hirpi Sorani* (“Lobos de Sorano”), celebraban un rito en el que caminaban sobre fuego llevando las vísceras de sus víctimas durante las ceremonias.



! Sorano fue identificado con Dis, el dios romano del inframundo, o con Apolo, el dios griego adoptado por los romanos, y tenía una compañera femenina, Feronia, cuyo santuario se encontraba junto al suyo.

terminó aceptando. Tuvieron dos hijas y una familia próspera y feliz. Abrieron una escuela de manejo que les permitió tener una buena vida. Todo con el fruto de su trabajo. María no sólo tenía buen olfato para los negocios, sino una personalidad carismática que fascinaba a todos. No había quien no la conociera en el pueblo, quien no riera de sus bromas, quien no sintiera cariño por ella.

María se daba tiempo para todo, era muy activa y siempre estaba involucrada con las fiestas del pueblo. Fundó con otras personas la *Sagra* de las Castañas. Las *Sagras*, son las ferias que se organizan durante el año en toda Italia. Cada ciudad dedica un fin de semana a algún producto local con juegos, bailes, mercados y comida. Existe la *Sagra* de la pizza, del vino, de la salchicha, de las trufas...la lista es interminable.

Durante el verano la madre abría una cantina con comida tradicional. María llevaba a los necesitados la comida que sobraba. Su generosidad fue siempre anónima, prestaba dinero a quien estaba en quiebra, ayudaba a quienes estaban en problemas. “Haz el mal y recuérdalo, haz el bien y olvídalos” era una de las frases preferidas de María. Su hija Emiliana me cuenta que cuando tenía catorce años, un hombre desconocido la detuvo en la calle para decirle: “recuerda siempre que tu madre es una mujer admirable”. Nadie en su familia sabía de sus obras de beneficencia, María no presumía, no hablaba, sólo actuaba.

Aquí viene la parte triste, la parte que llenó de lágrimas los ojos de Emiliana. A María le detectaron cáncer mamario. Perdió el cabello por la quimioterapia, más no la coquetería y el buen humor. Afortunadamente su fortaleza la ayudó a vencer la enfermedad una vez, pero el cáncer no la dejó en paz y regresó. A pesar de su espíritu combativo, su cuerpo ya no resistió un segundo embate. Vivió feliz dos años más, aún cuando los doctores le pronosticaron sólo unos meses de vida.



Durante el verano la madre abría una cantina con comida tradicional. La comida que sobraba, María la llevaba a los necesitados. Su generosidad fue siempre anónima, prestaba dinero a quien estaba en quiebra, ayudaba a quienes estaban en problemas.



“Sin tu madre ya todo acabó aquí, no más fiesta” expresaron con tristeza los habitantes del pueblo. Después del funeral, Emiliana halló cartas en la tumba de su madre de personas que nunca había conocido. Personas que querían agradecerle a María su ayuda.

Entonces entendí por qué Emiliana quería conmemorar a tan extraordinaria mujer, entendí por qué se hizo a un lado en la entrevista y no habló de sí misma. Entendí por qué ella afirma que no sería nada sin su madre. Emiliana la recuerda cada día y la siente guiándola en sus acciones. Para Pietro también sigue presente, a veces de día, a veces de noche, pues María se le aparece en sueños... bailando.

POLENTA

sulla spianatora

Esta receta, típica del centro de Italia, se presta para un festín familiar que los niños especialmente apreciarán. Se sirve en una tabla grande de madera en lugar de platos individuales. Todos los comensales se sientan y comienzan a comer directamente de la tabla. La tradición dice que quien llegue primero al centro, se puede comer la carne. También se puede servir en platos individuales para evitar manchas en el mantel.



SE RECOMIENDA:



Si no se cuenta con una tabla muy grande, se puede usar una charola o platón.

SE SIRVE CON:



Mucho queso parmesano!

INGREDIENTES (8 personas):



700 g de polenta



2.5l de agua



Media cebolla blanca picada



1 palito de apio picado



1 zanahoria grande picada



3 latas de puré de tomate grande (500 g cada una)



Sal y aceite de oliva



Queso pecorino o parmesano rallado



300 g de salchicha italiana
(Se pueden sustituir con chorizo, pero no salchichas tipo hotdog)



400 g de costillas de cerdo



Chile en polvo



Una pizca de azúcar y una cucharadita de leche

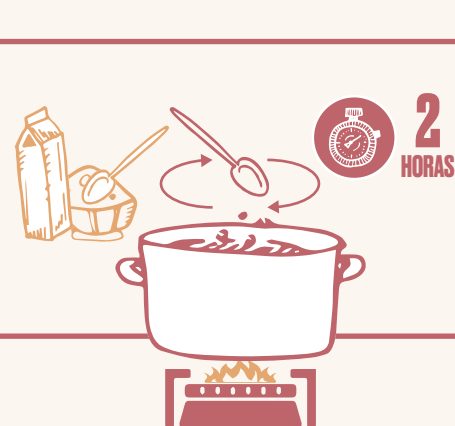
CÓMO COCINARLA...



1. En una olla grande sofreír la cebolla, la zanahoria y el apio a fuego bajo, hasta que se sienta el aroma de la cebolla.

2. Agregar las salchichas cortadas en rebanadas o el chorizo desmoronado. Alzar la flama a medio y mezclar bien. Agregar las costillas de cerdo.

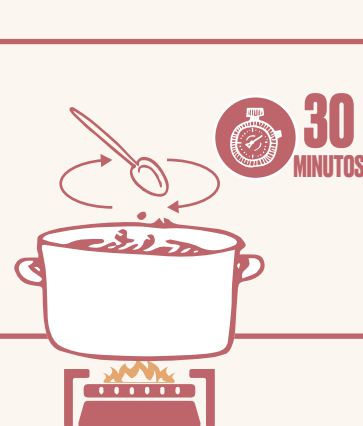
3. Dorar las costillas sin dejar de remover para que no se quemen las verduras. Cuando estén doradas agregar todo el puré de tomate. Mezclar bien y agregar la sal, una cucharadita de chile (o más si se prefiere).



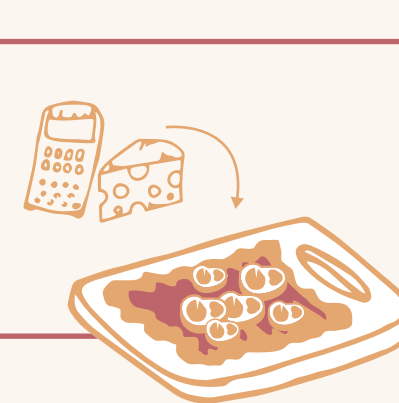
4. Para quitar la acidez se agrega una pizca de azúcar y una cucharadita de leche. Se deja cocer a fuego bajo por mínimo dos horas, removiendo de tanto en tanto.



5. En otra olla poner 2.5 litros de agua a hervir. Cuando suelte el primer hervor agregar la sal (unos dos puñaditos), esperar a que vuelva a hervir y entonces se agrega la polenta.



6. Se deja cocer a fuego medio sin dejar de remover con una espátula de madera, aproximadamente por 30 minutos. La polenta estará lista cuando la espátula pueda sostenerse verticalmente en el centro sin caerse.



7. Una vez que estén listas la salsa y la polenta, se esparce la polenta en una tabla de madera grande (o un platón grande extendido) y se cubre con la salsa dejando la carne en el centro. Se cubre con el queso parmesano rallado.

Un poco de historia

La polenta es una de las comidas más antiguas de Italia, que se hacía con centeno o trigo, antes de que se importara el maíz desde América. Muchos países en el mundo tienen su propia variante, incluyendo Hungría, Francia, Suiza, España, Croacia; y en Latinoamérica, especialmente en Brasil, Argentina y Venezuela. Los griegos usaban la cebada perlada, pero también otros cereales como mijo, trigo sarraceno o incluso harina de castañas o de frijoles, lo que da un sabor dulce a la polenta. Hoy en día es raro encontrarla con este tipo de cereales.



MARGHERITA

de Castelnuovo di Porto

Castelnuovo di Porto es una ciudad italiana ubicada en la región de Lazio, al centro de Italia. Aunque no se sabe mucho de ella, es una joya que encanta a los visitantes gracias a sus edificios medievales y al calor de sus habitantes.

C

uarenta días en India pusieron a prueba no sólo nuestra resistencia mental a la pobreza que vimos, sino también a nuestra amistad. Estar en un país distinto, muy diferente, observada todo el tiempo y en situaciones culturales nuevas, provoca que las reacciones no sean aquellas que se demuestran en la rutina diaria. Durante estos viajes te conoces a ti mismo y te defines más como persona. A pesar de las discusiones tontas causadas por el estrés en India, no pude haber tenido una mejor compañera de viaje. Chiara me mostró un lado de ella que nunca había visto antes: su generosidad, compasión y sensibilidad por los más necesitados. La vi llorar al conmoverse por los niños enfermos, la acompañé a comprar comida para quienes pedían dinero, la vi dejando una parte de su corazón en cada ciudad.

Un año después Chiara me invitó a su casa en Le Marche, una provincia en el centro de Italia. Conocí a su familia, a su madre, una mujer de carácter fuerte pero muy diferente a ella. Cuando conocí a su tía Margherita, me di cuenta de quien había heredado esa sensibilidad y generosidad que presencié en India.

Margherita es psicóloga, especializada en terapias para niños con problemas de aprendizaje. Es amante del yoga

como Chiara, de la naturaleza, la cocina y los animales. Sin embargo, no siempre fue así.



Se unió activamente al feminismo, lo que la llevó a rechazar los papeles tradicionales asignados a la mujer. No se interesaba por aprender a cocinar, le parecía una actividad repetitiva y aburrida.



En su juventud, a finales de los años 60, se unió activamente al feminismo, lo que la llevó a rechazar los papeles tradicionales asignados a la mujer. No se interesaba por aprender a cocinar, le parecía una actividad repetitiva y aburrida. Más bien prefería trabajar y estudiar. Su ambición por ser investigadora de tiempo completo era muy fuerte, quería lograrlo a cualquier costo. Su primer matrimonio fracasó, y aunque logró publicar muchos artículos e investigaciones, no era feliz.

Margherita hacía a un lado su amor por otras cosas, lo que al final la llevó a quedarse sola y a enfrentarse a sí misma para rescatar aquel lado compasivo que tenía olvidado. Me dice que no es bueno dejarnos llevar por todas nuestras ambiciones, me aconseja no fiarme siempre de ellas.

Ya más tranquila consigo misma, Margherita se fue a estudiar y trabajar a Londres. Fue ahí donde conoció a Massimo, quien se convertiría en el gran amor de su vida. Ambos estaban en una relación con otra persona, por lo que comenzaron siendo amigos. El trabajo en Londres terminó y también sus respectivas relaciones. Regresaron a Italia, felices y juntos. Ella siempre quiso adoptar, así fue como Tomasso llegó a su vida, un niño de 11 años, y también su hermana, de 15.

SABÍAS QUÉ...



! El más famoso monumento histórico en Castelnuovo di Porto es la Rocca Colonna, un palacio ducal que después de ser abandonado, pasó a ser propiedad de la Santa Sede, que lo transformó por algún periodo en una cárcel.

Venían de una familia de padres con problemas de drogas, así que el Estado Italiano les buscó un hogar de acogida. Lidar con un par de adolescentes que crecieron en circunstancias semejantes no fue fácil. Margherita y Massimo se armaron de paciencia e intentaron mantener los fuertes vínculos que los sostenían como pareja. La chica al cumplir 18 años se fue, Tomasso se quedó y creció como un auténtico hijo para ellos. Poco después se unió un perro a la familia. Margherita redescubrió su amor por los animales, algo desmedido, ya que ahora tienen tres perros y un gato.

Massimo es músico y, según me cuentan, también es un experto en la cocina. Mientras escribo estas líneas ellos están celebrando este año su veinte aniversario. Siguen amándose y siendo felices. Se dan sus espacios para estar solos y se tienen confianza.

Posiblemente es el final más trillado de la historia, pero prefiero ser ingenua. Quiero creer que es posible un matrimonio feliz -tal vez no las 24 horas del día o los 365 días del año- como el de Margherita y Massimo. Deseo que su caso sea un "vivieron felices para siempre..." pues les costó mucho llegar hasta ahí.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

La cocina italiana como la mexicana, tiene muchos platillos con pescado. Uno que podemos encontrar en ambos continentes es la sardina. Este pequeño pescadito azul es una excelente fuente de nutrientes como el Omega-3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos, además de vitaminas del grupo B como la B12, B1 o Niacina, y también A, D y E. Es rica en proteínas y minerales, ya que contiene fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y yodo.

Otras ventajas de comer sardina es que no es caro, sus espinas son tan pequeñas que no es necesario quitarlas, se pueden masticar y tragar fácilmente. Quienes sean amantes de los sabores fuertes, la sardinita es una de las mejores opciones. Este libro tiene dos recetas con sardina, si nunca las has cocinado frescas, ¡ahora es cuando!



TORTINO

siciliano

Este platillo originalmente requiere anchoas, un pescado pequeño que no se encuentra fácilmente en los mares mexicanos. Por eso, usamos un pescado parecido que si podemos encontrar, la sardina. La cantidad de pan que se quiera poner dependerá de cuanto se prefiera que rinda el platillo.



SE RECOMIENDA:



Si estamos cuidando reducir los carbohidratos podemos poner menos pan y agregar más pimiento y cebollines picados.

SE SIRVE CON:

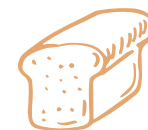


Una copa de vino blanco y una fresca ensalada. No olvidar que las pasas y los piñones elevan las calorías de este plato, por lo que no hay que exagerar.

INGREDIENTES (4-6 personas):



600 g de sardinas frescas y limpias



5-10 rebanadas de pan de caja desmoronadas



3 cebollines, solo la parte blanca



Medio chile fresco



¼ de pimiento morrón



30 g de piñones



1 cucharada de orégano seco



Aceite de oliva

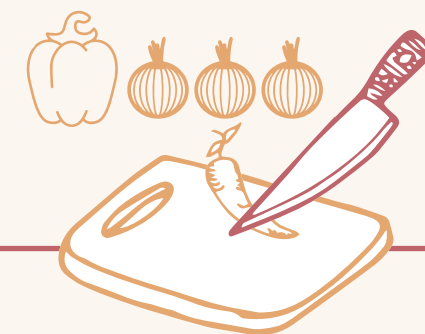


50 g de pasas

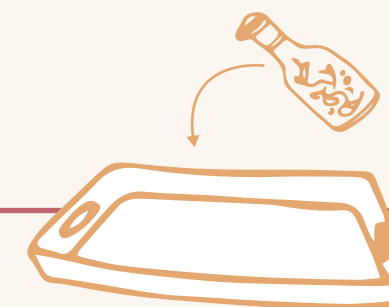
CÓMO COCINARLO...



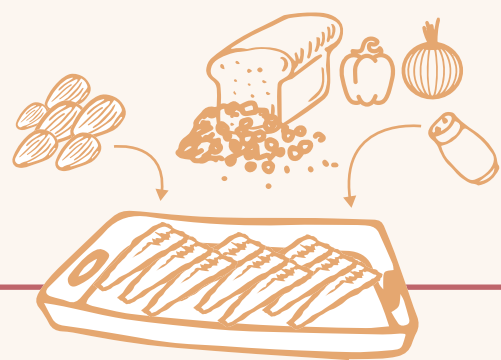
1. Poner las pasas a remojar en agua caliente.



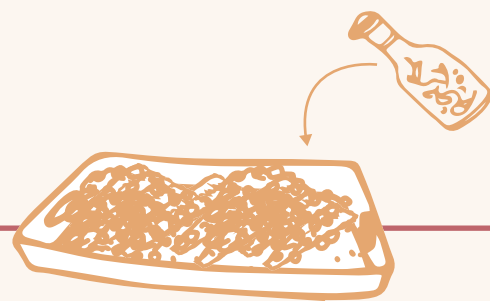
2. Picar finamente el chile y el pimiento, rebanar finamente los cebollines.



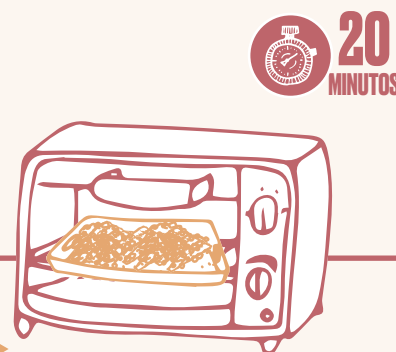
3. Cubrir con aceite un platón para el horno.



4. Con las sardinas extendidas agregar un poco de sal, cebollines, el pan desmoronado, el chile, los piñones, el orégano, los pimientos y las pasas.



5. Formar otra capa repitiendo el procedimiento hasta que se acaben los ingredientes. Se debe terminar con una capa de pan y un poco de aceite.



6. Meter al horno precalentado a 200° C por 20 minutos hasta que esté dorado.



Un poco de historia

La cocina siciliana es una de las más versátiles en Italia, pues refleja las influencias de muchas culturas que pasaron por la isla. La influencia árabe dejó el uso de chabacanos, azafrán, pasas, piñones y muchas especies como clavos, canela y nuez moscada. La comunidad hebrea introdujo el ajo para condimentar la salsa de tomate. Después los españoles trajeron muchos de los ingredientes provenientes de América, como chocolate, maíz, pavo, pimientos y los tomates. Los griegos dejaron también su herencia con la predilección por berenjenas, pescados, aceitunas y pistachos.



PAULINA

de Veracruz, México

Esta historia cuenta como mi determinación me llevó hasta Italia, a viajar por todo el mundo, a las Naciones Unidas, y finalmente, a escribir este libro.

S

iempre fui una niña con mucha determinación por alcanzar mis objetivos y rechazar lo que no iba conmigo. El mejor testigo de esto es mi madre, quien se encontró con una bebé que no quería tomar leche, ni la materna, ni la de fórmula. Nunca me ha gustado la leche y lo demostré desde chiquita cuando volteaba la cara para no recibir pecho. Pobre de mi madre, no habrá sido una experiencia divertida.

Me cuentan que cuando era pequeña era muy “trompuda”, muy enojona. Me sentaba en las escaleras y no había poder humano que me hiciera reír. Muchas de las fotos de mi infancia muestran a una niña seria y greñuda. Nunca me gustó que me peinaran y por eso pedía que me cortaran el cabello. Afortunadamente el mal genio y lo enojona se me fue quitando con el tiempo y me convertí en una persona sonriente, alegre y bastante extrovertida. Siempre estuve en el cuadro de honor por buenas calificaciones, además participaba en todos los eventos artísticos. Me encantaba actuar y bailar. De niña fui Julieta, Blancanieves y el Diablo. Cuando había que preparar un número para un festival, yo ponía las coreografías de los bailes. No me detenía para preguntar si me permitían hacerlo, yo simplemente tomaba la iniciativa y lo hacía. Al entrar a la secundaria exploré la declamación y la oratoria. A los 13 años me presenté en concursos que alguna vez gané y otras no. No conocí la pena, ni el miedo.

En la preparatoria comencé a conducir eventos de la escuela y fue en uno de ellos que me “descubrieron”. A los 16 años recibí una oferta para trabajar como locutora. Era la estación más popular de la ciudad, pero yo no lo sabía. A esa edad no me interesaba la radio sino los novios. Sin embargo tomé la oferta y sin ninguna experiencia comencé a conducir un programa con otro locutor, *Boya*, quien ya tenía varios años en los medios.



Siempre tuve mucho amor por la cocina. Cuando era niña leía los libros de recetas de mi madre y le pedía que me comprara los ingredientes para hacer postres. Cuando llegué a Italia empecé a interesarme por aprender los platillos tradicionales.



Al principio *Boya* me ridiculizaba al aire y me hacía bromas de doble sentido que yo no entendía. El estrés me llevó a las lágrimas y a pensar en renunciar. Sin embargo me preparé para una última batalla, decidí que no podía rendirme y me prometí mejorar como locutora. Trabajé más de 7 años en la radio de Veracruz, en varias cadenas internacionales como Exa y Los 40 Principales. Finalmente *Boya* se convirtió en un buen amigo. Al terminar la universidad, además de locutora, me convertí en Gerente de Marketing de un grupo multimédios en el Puerto de Veracruz y en asesora de publicidad. Tenía apenas 22 años.

Después de un viaje por Europa con mis dos mejores amigas, a los 24 años decidí renunciar a la radio, vender mi carro y dejar todo, para irme a vivir a Roma, Italia. Allá conocí a un chico que después se convirtió en mi novio. De locutora y gerente en Veracruz, me convertí en niñera y estudiante en Roma. Tuve la fortuna de vivir con una familia maravillosa, con dos niños que yo cuidaba.

En Europa descubrí mi amor por los viajes y sobre todo por hacerlo sola. Quería retarme y ver si era capaz de sobrevivir; no tanto por el hecho de cuidarme o de administrarme, si no por enfrentar la soledad. Descubrí que cuando viajas sola es cuando más personas conoces y por consecuencia cuando menos sola físicamente estás. A los 26 años me fui a Marruecos, España y Grecia. Pude haber invitado a mi novio el italiano, sin embargo desde un principio le advertí que quería irme sola.

Siempre tuve mucho amor por la cocina. Cuando era niña leía los libros de recetas de mi madre y le pedía que me comprara los ingredientes para hacer postres. Cuando llegué a Italia me interesé por aprender los platillos tradicionales. Observé lo más que pude a todas las madres y abuelas mientras cocinaban. Fue entonces que pensé en hacer algo para combinar mis estudios de Periodismo que estaba haciendo en Italia, y mi pasión por la cocina italiana. Tenía que materializar esas pasiones de alguna manera. Pensé en viajar entrevistando mujeres, para obtener no sólo una receta que fuera personal, sino también su vida y una historia que las liga al mundo de la cocina.

Cuando terminé mi posgrado en Periodismo, ya no era niñera, tenía un trabajo distinto y un novio distinto. Para celebrarlo esta vez me fui a la India por dos meses con una de mis mejores amigas italianas de la universidad. Este nuevo novio era 9 años mayor que yo. Un austriaco del cual me enamoré profundamente. Creí por muchos años que él era el hombre de mi vida y el futuro padre de mis hijos. No fue así. Nos quisimos mucho, nos reímos tanto juntos y viajamos mucho más. Por el fui capaz de dejar todo una vez más y seguirlo a Portugal. El austriaco me pidió que me fuera con él a Lisboa donde había encontrado un nuevo trabajo. Fue ahí donde todo comenzó a desbaratarse. Llegamos muy enamorados y nos separamos muy decepcionados. Es verdad que a veces el amor no es suficiente cuando no logras entenderte con la otra persona. Comencé a preguntarme por qué la vida me llevó a Lisboa, si terminé con el corazón roto. ¿Por qué si en Roma éramos felices, tuvimos que irnos a Lisboa donde fue todo lo contrario? La respuesta fue la que menos me esperaba: la danza. Comencé a estudiar danza folclórica mexicana años antes en Roma con un grupo llamado Los Rancheros. Junto a la cocina, se convirtió en una de mis pasiones más grandes.

Fundé el primer grupo de danza folclórica Mexicana en todo Portugal: los ahora llamados Alebrijes. Con la ayuda de la Embajada de México y de otro loco mexicano, lancé una convocatoria para buscar bailarines. Llegaron varios mexicanos a quienes les enseñé los pasos básicos y las coreografías de mi maestra en Roma, quien nos visitó en Lisboa para ayudarnos. Yo no era profesional ni mucho menos maestra, pero quería bailar

y tenía frente a mí a mexicanos con el mismo deseo. El grupo logró hacer su debut formal en sólo 4 meses. Entonces me di cuenta que si yo no hubiera llegado a Lisboa, ese grupo nunca se hubiera formado y tal vez hasta la fecha no habría un grupo que pudiera difundir las bellas danzas y la cultura de mi amado México en Portugal. Dejé un gran amor en Lisboa, pero también la fundación de algo que afectó las vidas de todos aquellos que se descubrieron bailarines, y que como yo, encontraron su pasión por las danzas mexicanas.

Al mismo tiempo que terminó la relación con el austriaco, me llegó una oferta de trabajo que me llevaría a ser representante ante las Naciones Unidas en Roma. Esa facilidad de palabra de mi adolescencia, me ayudó a hablar frente a Ministros y Diplomáticos sobre políticas de seguridad alimentarias y nutrición. A los 31 años me encontré una vez más en una posición inesperada, hablando en inglés sobre las acciones para acabar con el hambre en el mundo. Curiosamente este trabajo está también relacionado con la comida. Pero había dentro de mí un vacío que no podía ignorar. Siempre me imaginé que para los 30 años, estaría casada y con hijos. No sólo no tenía eso, tenía que comenzar desde cero. Me sentí terriblemente angustiada.

Para evadir mi soledad amorosa, me concentré totalmente en mi trabajo, en los viajes y en la danza. Pero sobre todo en mi trabajo, el cual requería de viajes y mucho tiempo extra.



Al mismo tiempo que terminé la relación con el austriaco, me llegó una oferta de trabajo que me llevaría a ser representante ante las Naciones Unidas en Roma. Esa facilidad de palabra, me ayudó a hablar frente a Ministros y Diplomáticos sobre políticas de seguridad alimentarias y nutrición.



Después de un par de años el estrés comenzó a acumularse, mientras que las horas de sueño disminuían. El insomnio derivó en dolores de cabeza, cansancio y dificultad para concentrarme. Mi cuerpo me estaba obligando a desacelerar. Estaba enfrentando lo que se conoce en inglés como *burn Out*. Dejé esa compañía y además Roma, decidí tomarme un año sabático para viajar por África y pensar con calma en donde quería vivir.

Mi primera parada fue Alemania, para visitar a mi prima Paloma, quien me ayudaría con las fotografías de este libro. Fue entonces cuando gracias a una conocida aplicación de citas (Tinder) conocí a Pierre, un francés maravilloso, guapo y divertido, que vive cerca de mi prima. Nunca realicé ese viaje por África, pues además de romperme el pie al subir las escaleras, ¡no quería alejarme de él!

Gracias a ese *burn Out* conocí a Pierre, mi esposo desde Mayo del 2020, aprendí a conocer mis límites, a apreciar más mi tiempo, a valorar mi salud sobre cualquier ambición profesional. Sobre todo recordé que debo tomarme el tiempo para apreciar este viaje, el de mi propia vida, pues aunque no siempre he llegado a donde esperaba, la vida siempre me ha puesto donde tengo que estar.

FUSILLI

con atún y chipotle

Inventé esta receta mientras vivía en Italia pensando en hacer una especie de ragú mexicano sano y de sabor fuerte. Mi amiga americana Elise, que es una gran cocinera y una amante de la comida italiana me decía que mi receta era para morirse "your tuna-chipotle pasta is to die for". Esto me dio mucha confianza y comencé a compartir mi creación con más personas que confirmaron lo sabroso que es este platillo.



SE RECOMIENDA:



Intentar esta salsa con distintos tipos de pasta, desde pasta larga como espagueti o linguini, hasta corta como macarrones o mariposas. También puede ser integral.

SE SIRVE CON:



Un poco de perejil o cilantro picado. Hay a quienes les ha gustado mi platillo con queso parmesano encima, este último es opcional.

INGREDIENTES (4-6 personas):



500 g de fusilli o penne, yo uso siempre pasta integral



1 diente de ajo picado



1 zanahoria grande



Aceite de oliva



1 manojo de cilantro fresco, o perejil



2 latas de atún en agua o en aceite de 120 g cada una



1 lata de puré de tomate de 300 g



Media cebolla blanca grande finamente picada



1 palito de apio

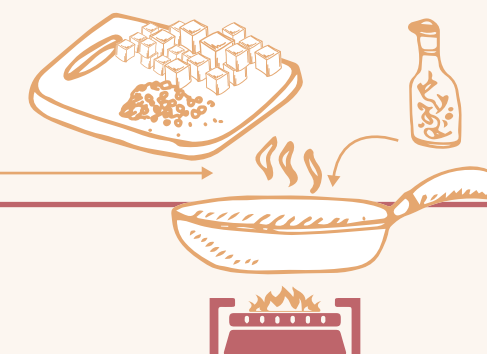


2 o 3 chiles chipotles grandes picados

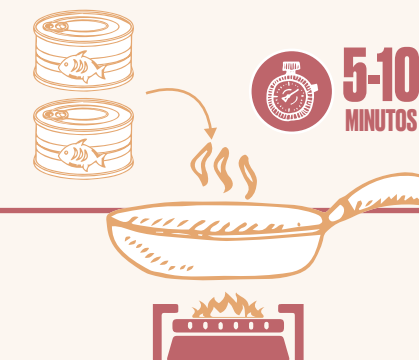
CÓMO COCINARLO...



1. Picar en cubos muy pequeños la zanahoria y el apio.



2. En una sartén amplia y honda calentar aceite de oliva y sofreír a fuego bajo la zanahoria, apio, ajo y cebolla.



3. Cuando la cebolla esté transparente y las verduras fragantes, agregar el atún (si es con agua deberá estar escurrido), sofreír por unos minutos más a fuego medio.



4. Sin dejar de mezclar, agregar el puré de tomate y los chipotles.



5. Dejar cocer por otros 10 o 15 minutos. En caso de que la salsa se seque agregar un poco de agua.
5a. Apagar el fuego



6. Cocer la pasta al dente en agua hirviendo (la sal se agrega una vez que esté hirviendo el agua, antes de poner la pasta).



7. Escurrir la pasta y saltear en la sartén con la salsa. Servir con cilantro picado.

Un poco de historia



Del náhuatl chilli, chile y poctli, humo, o sea chile ahumado. Chile seco y ahumado de color café oscuro, y de textura arrugada. Es uno de los chiles secos más picosos. Mide en promedio 6 cm de largo y unos 2.5 en su parte más ancha. Cuando está fresco se llama chile jalapeño. La técnica de ahumarlos data de la época prehispánica. Al existir diferentes variedades de jalapeño, se producen por ende también diferentes tipos de chipotle, que se consideran chiles distintos, tal es el caso de los chiles mora y morita.



ROSANA

de Padua

Padua ha sido retratada por William Shakespeare en su obra *La fierecilla domada* también por Oscar Wilde en *La Duquesa de Padua*. La ciudad tal vez fue escogida por estos escritores gracias a los muchos tesoros artísticos que hospeda, como el Prato della Valle o el Jardín Botánico, que es el más antiguo en Italia.

Todo comenzó con Italia, no me refiero al país, sino a una mujer llamada así.

Italia era originaria de Venecia, una rubia que llamaba la atención de todos los hombres con sus ojos azules y sus piernas largas. Italia no era una chica ordinaria, además de su atractivo físico tenía una personalidad alegre y un carácter rebelde que poco después se manifestó en todo su esplendor. Era el año de 1909, cuando quedar embarazada de tu novio obligaba a ir al altar, situación a la que Italia se negó. Sin que le importaran las habladurías de la sociedad, Italia tuvo a su hija Giuseppina, llamada cariñosamente Cicci, como madre soltera. Las familias tampoco estaban complacidas, incluso los hermanos del rechazado novio secuestraron a Cicci para “darle” a la madre una lección de moral. Finalmente Italia la recuperó.

Cicci creció, se convirtió también en una bella mujer como su madre, se enamoró de Ricardo y se casó. La pareja vivió momentos divertidos como cuando él iba montado en su motocicleta y ella sonriente sentada en el *sidecar*, que alguna vez los traicionó separándose durante la marcha. Vivieron también episodios no tan felices en la Segunda Guerra Mundial. Desde Milano escaparon de la ocupación alemana en una forma muy peculiar, Ricardo llevaba un carrito de helados a

pedales, dentro del cual había “helado a la Rosanna”. Suena muy gracioso, pero las circunstancias eran todo menos eso. La pareja tuvo que ingeniárselas ante el peligro de ser detenidos, con el fin de seguir juntos en una tierra donde pudieran ser libres. La guerra terminó y entonces pudieron regresar a Padova. Tres hijas llegaron a la vida de Cicci, tristemente Ricardo falleció. Italia dio a su hija todo su apoyo, se mudó con ella y le ayudó a criar a las pequeñitas.



Estas mujeres no sólo representan una prueba de emancipación, coraje e independencia, son además un buen ejemplo de un hogar lleno de humor y sonrisas. La Nonna Italia no perdió jamás su buen humor y bromeaba con todas, Gabriella y Susanna platicaban acerca de sus novios y pretendientes, las pequeñas escuchaban con interés.



Por azares del destino esa situación se repitió como una maldición en la familia. La hija mayor, Rosanna, se casó a los 20 años, vivió feliz por un tiempo aprendiendo a cocinar y a ser ama de casa. La cocina no le fue fácil al principio, de hecho al inicio del matrimonio su comprensivo esposo la llevaba a cenar a un restaurante o a la casa de los suegros. El amor alcanzaba para todo, menos para conservar la salud. Aproximadamente una década más tarde, un tumor le arrebató a su marido dejándola sola al cuidado de sus dos niñas: Giugliana y Priscilla. Así fue como Rosanna buscó apoyo, refugio y consuelo en la casa donde vivían su nonna Italia, su madre Cicci y sus dos hermanas Gabriella y Susanna.

Cuatro generaciones compuestas por siete mujeres viviendo bajo un mismo techo sin un hombre, no era algo tan común en los años 60. Tal vez no lo es ni siquiera ahora. Rosanna recuerda cómo eran observadas con curiosidad cuando llegaban en auto a algún lugar. Tenían, obviamente, uno muy grande para

SABÍAS QUÉ...



! En Padua se encuentra el Café Pedrocchi, construido en 1831 de estilo neoclásico con influencia egipcia. Abierto día y noche hasta 1916 y apodado por esta razón el “café sin puertas”, ha sido un punto de encuentro frecuentado por intelectuales, estudiantes, artistas y políticos.

transportar a toda la familia, del que una vez estacionado comenzaban a bajar una tras otra, desde la más pequeña hasta la más grande. La gente esperaba ver a algún caballero al volante, pues no era normal que las mujeres condujeran en aquel entonces.

Estas mujeres no sólo representan una prueba de emancipación, coraje e independencia, son además un buen ejemplo de un hogar lleno de humor y sonrisas. La *nonna* Italia no perdió jamás su buen humor y bromeaba con todas, Gabriella y Susanna platicaban acerca de sus novios y pretendientes, las pequeñas escuchaban con interés. Si en algún periodo la *nonna* Cicci sentía que faltaba un poco de alegría en la casa, se inventaba una fiesta de cumpleaños (donde casi siempre era ella misma la festejada), horneaba un pastel y organizaba juegos para las niñas. Jamás se sintió la falta de la presencia masculina y disfrutaron inmensamente ese periodo de complicidad femenina.

La vida continuó, las mujeres crecieron, maduraron y envejecieron. Algunas no encontraron nuevamente un marido, otras lo hicieron por primera vez. Rosanna se volvió a casar a los 40 años, aunque me confiesa que sin mucho amor. Mientras tanto se transformó en una abuela tecnológica con un perfil en Facebook y una cuenta en Skype para hablar con sus nietas que viven lejos.

No es de extrañar que la línea matriarcal siguió dominando en la familia, pero también hubo varones en las nuevas generaciones: llegaron artistas, nuevos amantes, relaciones lésbicas, extranjeros... pero esas son otras historias.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

Los "Osei Scampai" se sirven tradicionalmente sobre polenta. Yo les podría aconsejar también probarlo con arroz blanco, con unas rebanadas de pan, con verduras al gusto o puré de papas.

Una versión más elaborada de este platillo requiere de rebanadas de carne de puerco y de tocino. Se toma una rebanada de carne de puerco, de aproximadamente 4-5 cm. y se coloca una rebanada de tocino encima, con una hoja de salvia. Se enrolla y se pone en el pincho de madera, con más hojas de salvia intercaladas.



OSEI scampai

Osei scampai significa "pájaros escapados", pero no es italiano sino un dialecto del norte de Italia. La receta se llama así pues lleva carne de res y de puerco, ningún tipo de ave, pues se supone que escaparon. Este plato fuerte es un exquisito manjar que se cocina entre los jugos de la carne y vino blanco.



SE RECOMIENDA:



Usar la carne que se tenga a la mano, puede ser tocino, carne de res, de puerco, o incluso pollo. Lo importante son las hojas de salvia y el vino blanco.

SE SIRVE CON:



Se sirven tradicionalmente sobre polenta. Pruébalo con arroz blanco y unas rebanadas de pan con verduras al gusto o puré de papas.

INGREDIENTES (4-6 personas):



600 g de carne de res o de puerco



Hojas de salvia fresca



¾ copa de vino blanco



Aceite de oliva



1 cucharada de consomé en polvo

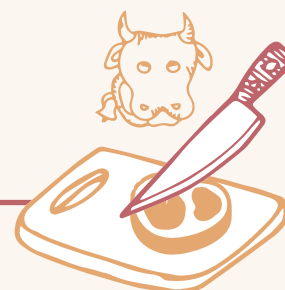


Sal

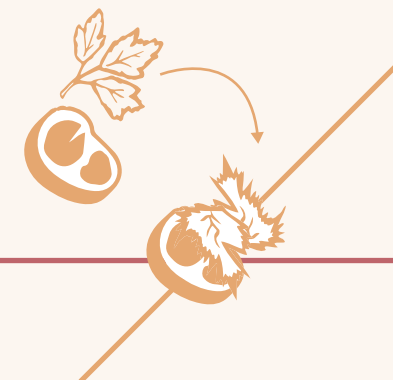


8 pinchos de madera

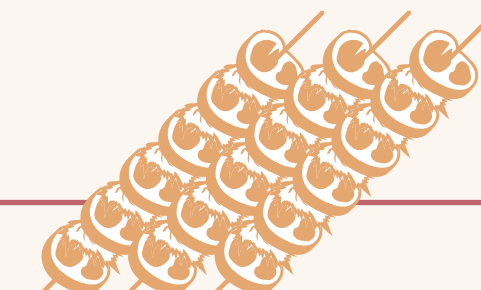
CÓMO COCINARLO...



1. Cortar la carne en cubos.



2. Insertar los cubos de carne y las hojas de salvia en cada pincho, alternandolos entre ellos.



3. Colocar aproximadamente 6 cubos de carne, y 3 o 4 hojas de salvia en cada uno.



4. En una sartén grande calentar aceite de oliva y freír la carne. Girarla hasta que cada lado quede dorado.

5. Agregar el vino sobre la carne, cuando este se haya evaporado agregar medio vaso de agua y el consomé. Tapar la carne por unos minutos.

6. Apagar el fuego cuando quede un caldito espeso y la carne este cocida.

Un poco de historia



La salvia se ha utilizado desde la antigüedad para alejar el mal, para mordeduras de serpientes, aumentar la fertilidad de las mujeres, y más. Teofrasto escribió sobre dos salvias diferentes, un arbusto salvaje al que llamó *sphakos* y una planta cultivada similar que llamó *elelispakos*. Plinio el Viejo dijo de esta última que se llamaba salvia por los romanos y se utilizaba como diurético, un anestésico local para la piel, astringente y para otros usos.

SARA

de Roma

La belleza de Roma se puede admirar, afortunadamente, en muchas películas. Para los que no tengan la fortuna de pisar sus suelos, basta ver alguno de estos filmes para admirarla: "Comer, Rezar, Amar", "Ángeles y Demonios", "De Roma con amor" y "La Princesa que quería vivir", con la inolvidable Audrey Hepburn.



E

s una mujer madura, madre de dos niños, artística y original. Atractiva, muy delgada y de cabello castaño, con un mechón de canas que le cae hacia un lado suavemente. Vive en una de las zonas más bonitas del centro histórico de Roma, en un

lindo apartamento con sus dos hijos, su esposo y el padre de sus hijos, ambos alemanes. En realidad no conozco todos los detalles de esta historia, me presentaron a los padres por separado, y vi como los pequeños llamaban a cada uno padre. Es una familia diferente que vive en armonía. ¿Cómo pueden convivir ambos hombres en una misma casa y ser ambos los padres de los niños? Ellos eran amigos desde la infancia. No sé si se trató de problemas de infertilidad, pero lo que sí sé es que esos niños llevan una vida normal, tranquila y feliz.

Ahora que se les ha pasado la impresión de saber que existen familias así en Roma, la cuna de la iglesia católica, les voy a contar un poco más de Sara. Ella nació en Salerno, una ciudad en la región de Campania, la misma donde se encuentran Nápoles, Pompeya y la bellísima costa Sorrentina. Debido al trabajo del padre, quien era un directivo de la banca de Italia, desde los ocho años vivió en distintos países como Estados Unidos, Francia, Bélgica y Filipinas. Acostumbrada a adaptarse a distintas culturas, Sara tuvo que seguir a sus padres que siempre pensaban que había

un lugar mejor para vivir. A los 18 años decidió regresar a su país de origen para estudiar historia del arte en la mejor ciudad para ello: Florencia.



Tiene una asociación de joyería en la que da cursos a adultos y niños. Aunque no todo lo que crea es de metales preciosos, sus creaciones sí son bastante originales.



En Florencia aprendió a cocinar pues no le gustaba la comida de la cafetería de la universidad. Su novio le regaló un libro de cocina napolitana, no exactamente la más ligera de Italia, pero sí una de las más famosas. Por primera vez en su vida Sara se encontró sola, sin la cercanía de su familia para apoyarse. Adoptó un gato y se unió como cantante a una banda. Su novio era francés y estaba en Francia. A pesar de la distancia, decidieron continuar con la relación y mantener la comunicación con cartas. En aquel entonces no había vuelos de bajo costo, ni e-mails, ni Facebook, Skype o Whatsapp. Supongo que esta era una de las razones por las que en Europa se casaban más jóvenes, una manera para poder estar juntos. Afortunadamente, la tecnología hoy en día ayuda a disminuir la distancia,

pero al mismo tiempo aumenta la independencia y en cierto punto el egoísmo.

La pasión de Sara eran los palacios antiguos, escribió dos libros acerca de algunos de la época del renacimiento. Además de la cocina, dedica su tiempo a la orfebrería creando joyas a mano. Tiene una asociación de joyería en la que da cursos a adultos y niños. Aunque no todo lo que hace es de metales preciosos, sus

SABÍAS QUÉ...



Según una lista elaborada por la revista Architectural Digest, la Via dei Coronari en Roma es una de las 10 calles más bellas del mundo. Ahí se pueden admirar casas con fachadas de distintos periodos históricos, entre ellas una que contiene una curiosa frase en latín: *Tua puta que tute facis* que significa "Considera tuyo todo lo que haces".

creaciones son bastante originales. Heredó el amor por la cocina de su madre, que le enseñó que cocinar es una manifestación del amor. Y si hay alguien que entiende que el amor puede tener distintas formas, es precisamente ella, Sara.

Decidió enseñarme dos recetas en lugar de una, pues no podía decidirse entre ambas. Es admiradora de la cocina florentina y también amante de la cocina siciliana, que es rica en sabores agrícolos, muy distintos al resto de Italia.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

Sara me enseñó dos recetas, pues se le hizo difícil escoger sólo una. El consejo que les doy es tomarse su tiempo. Son laboriosas, pero el resultado final vale la pena. Al servir estos platillos expliquen que están comiendo algo que no se encuentra en los restaurantes italianos.

Para tardar menos con la "caponata", es posible saltarse el primer paso de salar las berenjenas. El sabor amargo de estas verduras, no es siempre detectable, yo no lo hago más.

En cuanto al "stracotto", pidan a su carnicero un corte de carne apto para una cocción lenta. Si no se encuentra el tipo de vino Chianti, se puede optar por otro de buena calidad, que sea seco y robusto. El Chianti es uno de los vinos tintos toscanos más prestigiosos y conocidos en el mundo.



STRACOTTO

a la fiorentina

Este plato típico de la región Toscana requiere de mucho tiempo y paciencia, de un buen vino y de un corte de carne que se preste al tipo de preparación. Se cree que la receta fue inventada en el renacimiento y aún hoy en día se puede encontrar en las hosterías típicas de esta región en Italia.



SE RECOMIENDA:



Pedir al carnicero un corte de carne apto para una cocción lenta. Elegir un vino de calidad, seco y robusto.

SE SIRVE CON:



El "stracotto" se sirve con un poco de pan para hacer la "scarpetta", puede acompañarse de una ensalada.

INGREDIENTES (4-6 personas):



1 chamorro de res



2 clavos de olor



1 zanahoria grande pelada



2 ramitas de apio



1 cebolla grande en cubos



1 botella de vino tinto tipo Chianti o Merlot



1 ramita de canela



3 dientes de ajos



Hierbas frescas: romero, salvia, laurel y tomillo



Albahaca seca



1 puerro



2 cucharadas de concentrado de puré de tomate



1/3 de taza de aceite de oliva



1 manojo pequeño de perejil



8 hojas de albahaca italiana fresca (opcional)



Sal y pimienta al gusto

CÓMO COCINARLO...



12 HORAS



1. En un platón colocar la carne y cubrirla con el vino tinto. Dejarlo marinar toda la noche.



2. Al día siguiente calentar en una olla el aceite de oliva, sofreír la carne a fuego muy, pero muy bajo. Agregar sal y pimienta.



1 HORA



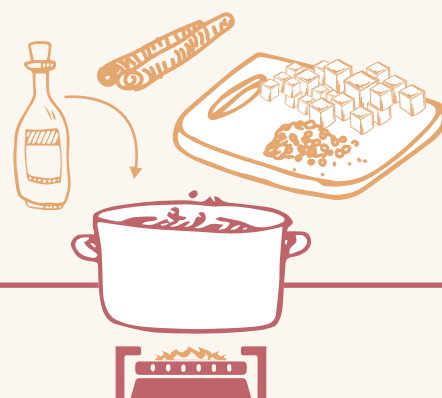
3. Una vez que esté dorada la superficie, se gira y se hace lo mismo con la otra parte. Conservar el vino en otra parte. La carne se debe cocer por una hora en los vapores de la olla, sin agregar líquidos.



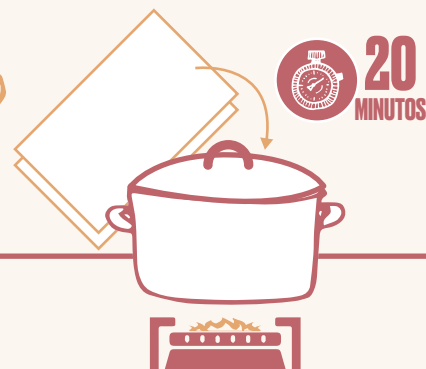
Mientras tanto, licuar 2 ramos de romero, 1 hoja de salvia, el concentrado de tomate y una pizca de albahaca seca.



4. Picar finamente la zanahoria, el puerro, las 8 hojas de albahaca fresca, el perejil, la cebolla y el apio. Aplastar los ajos para que suelten su sabor.

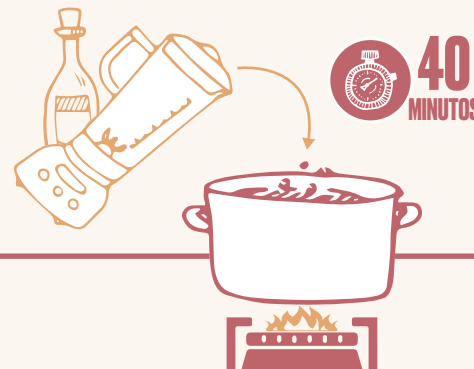


5. Pasada la hora agregar a la carne, la mitad del vino y las verduras. Agregar también la canela, el ajo y un ramito con las hierbas de olor restantes. Los clavos se insertan en la carne.



20 MINUTOS

6. Cubrir la carne con papel encerado dentro de la olla para evitar que la carne se seque. Cocer a fuego bajo y con la tapa por 20 minutos.



40 MINUTOS

7. Destapar y alzar la flama para que se consuma el exceso de líquido. Entonces agregar la mezcla de las hierbas con el concentrado y el resto del vino. Dejar cocer por otros 40 minutos.



8. Apagar el fuego. El ramito de hierbas, los clavos, ajos y la canela se retiran. Licuar las verduras que habrán absorbido los jugos de la carne y el vino. Esta salsa se sirve sobre la carne ya rebanada.

Más consejos de la Pau

La receta de Sara requiere de un tipo de hongos llamados *porcini*. También se puede usar un cubo de concentrado de *porcini*. Sin embargo este tipo de hongos no se encuentran fácilmente fuera de Italia, por lo que han sido omitidos en la receta. Se recomienda servir con ensalada y verduras al horno o puré de papa.

CAPONATA

alla siciliana

Un acompañamiento para los platos fuertes que puede conservarse por mucho tiempo. Se dice que dejándola reposar por al menos un día, los sabores se mezclan mejor. Requiere de paciencia, ya que las verduras se deben cocinar una por una a fuego medio, por separado. Se pueden cocinar las verduras en varias sartenes al mismo tiempo.



SE RECOMIENDA:



Es posible saltarse el primer paso de salar las berenjenas. El sabor amargo de estas verduras, no es siempre detectable, yo no lo hago más.

SE SIRVE CON:



La "caponata" es un acompañamiento perfecto para muchos platillos, se puede comer como entrada sobre pan tostado.

INGREDIENTES (4-6 personas):



50 g de alcaparras bajo sal



2 o 3 tomates cortados en cubos



3 berenjenas cortadas en cubos



Sal, aceite de oliva y sal en grano



3 pimientos morrones, uno verde, uno rojo y uno amarillo, cortados en cubos



3 papas medianas cocidas y en cubos



150 g de aceitunas negras deshuesadas y picadas



½ vaso de vinagre de vino blanco



3 cucharadas de azúcar



Hojas de menta fresca y de albahaca italiana

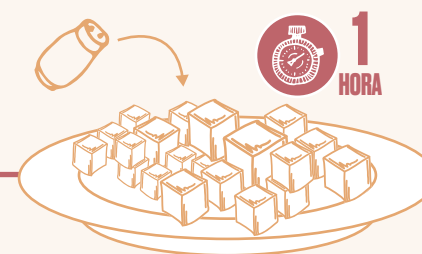


1 cebolla blanca rebanada finamente



1 manojo de apio entero, sin las hojas y en cubos.

CÓMO COCINARLA...



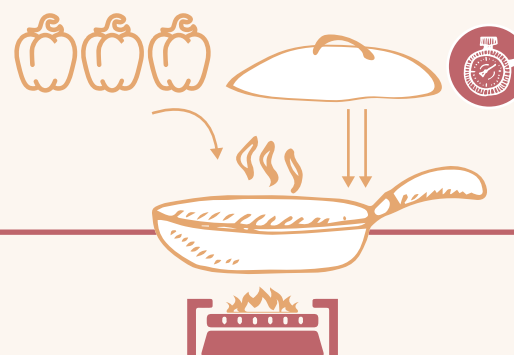
1. Las berenjenas se cubren de sal gruesa y se dejan escurrir por una hora en un colador y sobre un plato.



2. Soltarán un líquido oscuro y amargo que se debe tirar. Escurrir y lavar con agua fría. Exprimir para remover el exceso de agua.



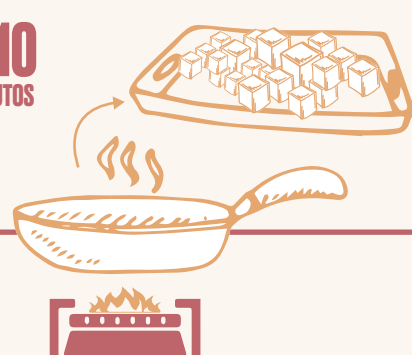
3. En una sartén muy grande calentar aceite y cocinar la berenjena en cubos. Una vez que esté cocinada, retirar y colocar en un platón.



4. De ser necesario agregar más aceite al sartén para sofreír los pimientos, cuidando que no se quemen.

Se puede dejar la sartén tapada por unos minutos, pero después se destapa.

5-10 MINUTOS



5. Retirar los pimientos y agregar las berenjenas. Colocar ahí todas las verduras.

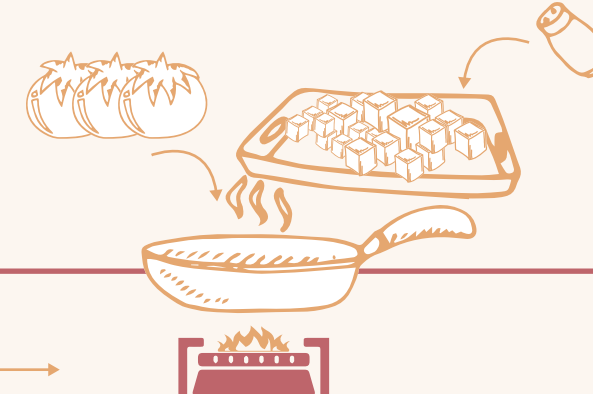


6. Sofreír la cebolla junto con el apio y cubrir la sartén por unos minutos, cuando estén suaves y ligeramente doradas alzar el fuego y agregar el vinagre y el azúcar.

5-10 MINUTOS



7. Remover bien hasta que se evapore el vinagre. Retirar del fuego.



8. Saltear los jitomates con un poco de aceite, esto sirve para quitarles el exceso de agua. Agregar a las demás verduras. Remover bien y agregar sal al gusto.



9. Saltear por última vez la mezcla en la sartén, agregar al final las papas cocidas en cubos, las alcaparras, las aceitunas, las hojitas de menta y la albahaca.



STEFANIA

de Palmi, Calabria

Palmi se encuentra en las faldas del Monte Santa Elia, desde donde se alcanzan a ver las islas Eólicas y Sicilia. Con las playas tan cerca de Marina di Palmi y Lido di Palmi y, con vistas a la Costa Violeta, la ciudad es un balneario importante gracias a su paisaje.

La típica parmigiana que se cocina en su casa en Calabria, lleva ingredientes caseros que vienen del huerto familiar. La salsa de tomate se hace en familia, recogiendo los tomates en verano, se lleva todo un día prepararla y se conserva en frascos al vacío. El pan molido se hace en casa; la berenjena es aquella grande, dulce y redonda que se encuentra en el sur de Italia; la albahaca fresca y fragante viene del jardín. Desafortunadamente no teníamos nada de eso cuando Stefania me enseñó a hacer la *parmigiana*, sino ingredientes del mercado local en Roma, pero eso no le impidió que, como todas las buenas cocineras, pusiera su pasión. Porque “cuando te gusta lo que haces y le pones tanto amor, las cosas salen mejor”, me dice ella.

Stefania no sólo siente un amor muy fuerte por la cocina, sino también por su región, Calabria. Los invito a buscar en internet unas cuantas fotos del mar calabrese y entenderán por qué. Ese mar azul turquesa es el panorama que Stefania puede ver desde su ventana. Además todo cuesta mucho menos y la comida es muy sabrosa. No vives agobiado por el tráfico, tienes más tiempo en familia y con amigos, lo que para quienes han experimentado Roma, se convierte en algo crucial. El único problema de Calabria es que no hay trabajo, que muchas veces está ligado a la mafia, la calabrese *Ndrangheta* extorsiona a los empresarios. Me cuentan

que en Calabria si te aventuras a abrir un negocio, te dejarán trabajar, esperarán a que te vaya bien y entonces te ofrecerán “protección”, lo que se conoce como el famoso *pizzo*, la cuota mensual para que te dejen seguir.



Tiene una asociación de joyería en la que da cursos a adultos y niños. Aunque no todo lo que crea es de metales preciosos, sus creaciones si son bastante originales.



Su madre, de padres italianos que emigraron a Australia, se enamoró a primera vista del padre de Stefania. Se vieron sólo dos veces y en menos de tres meses se casaron. Tuvieron tres hijas, una de ellas los hizo ya felizmente abuelos. Stefania adora a sus sobrinos, es una mujer totalmente maternal, amorosa, hogareña, sentimental, con una pizca de trotamundos. Ganó una beca para irse a Sevilla, en donde aprendió español, idioma que le sirvió para después ganarse el pan en Italia. Nos conocimos en

Calabria es una tierra de emigrantes, una de las regiones de Italia que vio a más habitantes partir en busca de un mejor futuro. Esto también hizo que el sur se desarrollara poco, lo que sometió a los habitantes a vivir en la pobreza por mucho tiempo. Stefania me dice como en su casa nada se desperdicia -incluso usan el aceite que sobra de las frituras para hacer jabón, aún estoy tratando de imaginar que lavan después con eso...- y además todo se comparte entre los miembros de la familia. Su abuela tiene un huerto en el que trabajan su tía y su padre ocasionalmente. No es raro ver a los padres calabreses mandar a sus hijos que estudian en otra ciudad italiana una maleta con salames, queso, pan, lasaña; la de Stefania venía también con frutas provenientes de ese huerto y con las conservas hechas en casa.

SABÍAS QUÉ...



El nombre de esta ciudad, Palmi, se debe a las muchas palmeras que, junto a los centenarios olivos, circundaban sus tierras.

Palmi se encuentra en las faldas del Monte Santa Elia, desde el cual se alcanzan a ver las islas Eólicas y Sicilia.

el último trabajo que tuve en Roma, en donde me compartía un poco de las cosas que ella cocinaba en casa. Me contaba como la *parmigiana* que llevó al trabajo se volvió leyenda por lo buena que era. Durante esas comidas en la oficina nos reuníamos todos los colegas, la mayoría estábamos en nuestros veintes, platicábamos de todo y cada quien hablaba de su lugar de origen. Stefania era siempre la que recordaba su tierra con más sentimiento y cariño.

Roma le costó mucho trabajo, sobre todo por la época de crisis que nuestra generación tuvo que enfrentar. Finalmente Stefania decidió regresar a Calabria aunque no hubiera trabajo, su salud se estaba deteriorando, su natural alegría se estaba esfumando, mientras el estrés la consumía. Ciertamente cada quien habla de la feria según cómo le va en ella, más Roma no está hecha para todos, no siempre tiene espacio y pan suficiente. Esa maravillosa ciudad, llena de tanta historia, cultura y arte, no es tan misericordiosa. Algunas personas están hechas para ciudades más pequeñas, Stefania es una de ellas.

No tengo duda de que Stefania hoy se encuentra sonriendo y cocinando, rodeada de sus seres queridos, con una copa de vino en la mano lista para brindar en calabrese: *nto mussu a cu ndi voli beni, e nto culu a cu ndi voli mali*, una frase difícil de traducir que prácticamente brinda por quienes te quieren y manda muy lejos... a quienes no te quieren.

Por cierto, Stefania ahora pasa su tiempo entre el Sur de Italia y Australia, donde fue a conocer las raíces de su madre.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

La versión de la "parmigiana" de Filomena (quien también está en este libro) es con berenjenas enharinadas, en lugar del pan y con pedacitos de huevo cocido, en lugar del jamón.

Hay quienes dejan reposar las rebanadas de berenjenas con una capa de sal encima, antes de freírlas. Entonces se enjuagan bien y se exprimen. Este paso lo hacen para quitarle el sabor amargo que pueden tener las berenjenas. Yo recomiendo saltar este paso, ya que el plato muy probablemente quedará salado. Las berenjenas que se encuentran hoy en día, difícilmente tienen el sabor amargo que antiguamente tenían. Se dice que ya no existe con las berenjenas cultivadas a gran escala. Como muchos otros, este platillo sabe mejor un día después recalentado, cuando ya los sabores e ingredientes se han amalgamado mejor.



PARMIGIANA

de berenjenas

Este es un plato típico italiano, que se conoce muy poco fuera de Italia. La base está en rebanadas de berenjenas fritas, horneadas con salsa de tomate y queso mozzarella. Hay muchísimas versiones de este plato. La versión de Filomena es con berenjenas enharinadas en lugar del pan y con pedacitos de huevo cocido en lugar del jamón.



SE RECOMIENDA:



Como muchos otros, este platillo sabe mejor un día después recalentado, cuando ya los sabores e ingredientes se han amalgamado mejor.

SE SIRVE CON:



Este platillo es muy completo, por lo que no te quedará espacio para nada más, sin embargo no olvides un poco de pan para la famosa "scarpetta".

INGREDIENTES (4-6 personas):



1 lata de puré de tomate de 500 g



¼ de cebolla grande



3 berenjenas grandes



5 rebanadas de pan de caja desmoronado



1 taza de queso parmesano



400 g de queso mozzarella (la receta original de Stefania lleva provola) cortado en cubos pequeños



200 g de jamón de pavo o cerdo picado



Albahaca fresca



Aceite de oliva

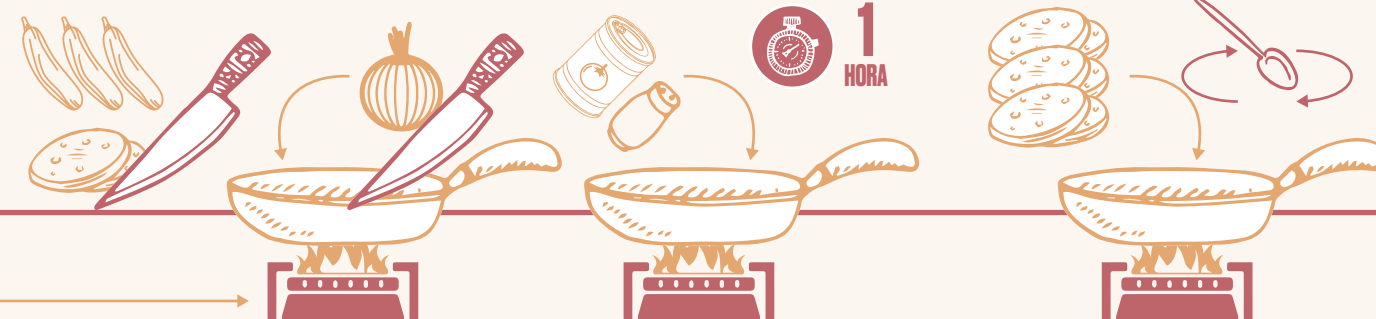


Aceite para freír



Sal de mar y sal fina

CÓMO COCINARLA...

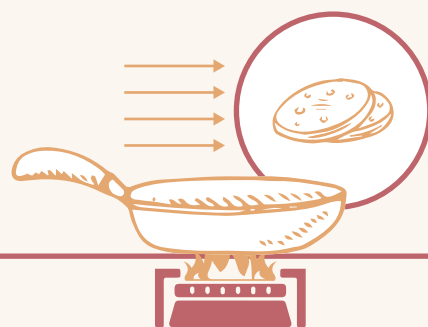


1. Rebanar las berenjenas finamente (medio centímetro).

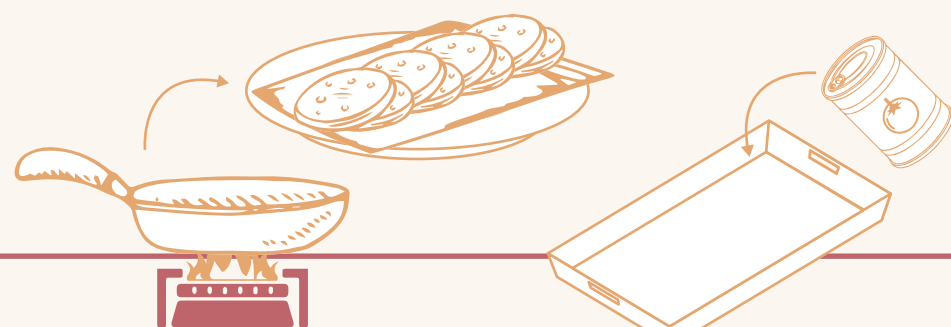
2. Picar finamente un cuarto de la cebolla y sofreír en aceite de oliva.

3. Cuando la cebolla esté fragante agregar el puré de tomate y la sal. Cocer a fuego bajo por una hora, removiendo ocasionalmente.

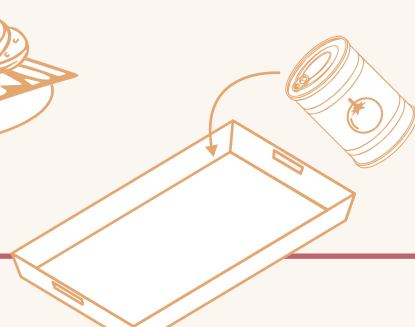
4. En una sartén colocar suficiente aceite para freír las rebanadas de berenjenas. No deben dorarse ni quemarse, solo freírlas lo suficiente por ambos lados para que estén cocidas.



4a. Stefania recomienda dejar un pedacito de berenjena dentro de la sartén que absorberá todo "lo feo" de la fritura.



5. Las rebanadas fritas se van colocando en un plato con papel absorbente. Las berenjenas tienden a absorber mucho aceite, por lo que este paso es crucial para reducir la cantidad de aceite en el platillo.



6. En un platón rectangular para el horno, cubrir el fondo con un poco de la salsa de tomate.



7. Formar las capas. Comenzar con las berenjenas que deben cubrir todo el platón, entonces espolvorear con el pan desmoronado, queso parmesano, queso mozzarella y jamón. Comenzar una vez más con la salsa de tomate y repetir todos los ingredientes.



8. La última capa debe ser de berenjenas, salsa de tomate y queso parmesano. La albahaca se puede poner entre las capas.

8. Precalentar el horno a 200 °C. Cuando se mete el platón al horno se reduce la temperatura a 160°C y se deja por 15 minutos.



STEFANIA

de Roma

Roma es probablemente una de las ciudades con mayor valor histórico, artístico, religioso y arquitectónico. Su eterno centro histórico, los edificios de la Santa Sede y la Basílica de San Pablo Extramuros han sido reconocidos en la lista de Patrimonio Cultural de la Humanidad por la UNESCO.

Cuando decidí dejarlo todo en México para irme a vivir a Europa, pensé que era mejor escoger un país donde pudiera aprender un nuevo idioma. Mi elección fue Italia por varias razones: buen clima, arte, cultura y la comida. Decidí irme como niñera pues era la única posibilidad para aprender el idioma y trabajar al mismo tiempo, sin tener que preocuparme por pagar una renta. He oído algunas historias macabras de familias que tratan muy mal a las niñeras, sin embargo yo no pude haber tenido más suerte.

Los niños que cuidaba, ahora unos jovencitos, eran chicos muy tranquilos pero inquietos como todos los pequeños, no hacían travesuras ni desastres. Es de su madre de quien nos ocuparemos en esta historia.

Stefania ha vivido casi toda su vida en Roma pero creció en el norte de Italia, mientras que sus padres eran originarios del sur, de Calabria. Estuvo casada con el padre de sus hijos por unos cuantos años, sin embargo terminó en un doloroso divorcio justo cuando nació el más pequeño. Stefania había dado a luz a un bebé e imaginaba una época de felicidad como la que había vivido con su hijo mayor. La desilusión la llevo a la depresión. Afortunadamente esto no duró mucho, el tiempo cura todas las heridas. Stefania se secó las lágrimas y sus grandes ojos azules volvieron a brillar con fuerza, fue así como la conocí.

Delgada, atlética y rubia, Stefania es una mujer que llama la atención no sólo por su físico, sino también por su buen humor e intelecto. Es una mujer muy activa que conoce de arte, literatura, cine, tiene buen gusto para vestir y cuidado por su cuerpo y su salud. Realiza actividades fuera del trabajo, cocina, es una madre soltera ejemplar, organiza cenas para sus amigos, además de mercados navideños con productos hechos a mano. Una de sus especialidades era la ropa de cama pintada a mano ¡usando una papa!.



Estar con Stefania y sus hijos me permitió vivir en un núcleo familiar verdaderamente italiano. Tuve la fortuna de presenciar momentos divertidos, como cuando el niño más pequeño, que era muy glotón, mordió el vaso por hambre y le estalló en la boca.



Siempre generosa, me trató más como a una hermanita que como a una empleada, demostrándome su apoyo en todo momento: durante mis estudios universitarios o cuando pasé por la ruptura de mi relación con el chico italiano.

Stefania vive en una de las zonas más lindas de Roma, en Monteverde, muy cerca del Gianicolo. Un punto en lo alto desde donde se pueden apreciar vistas increíbles de la ciudad eterna. Su casa cuenta con un balcón que se encuentra conectado al balcón del vecino, Paolo, un periodista divorciado padre de dos niñas de las mismas edades que los niños de Stefania. Los balcones fueron siempre la conexión entre estas dos familias, los niños corrían de una casa a la otra de día y de noche. Paolo pasaba a saludarnos ocasionalmente. Me fascinaba este espejismo de dos divorciados con hijos de la misma edad. Secretamente siempre soñé con que ellos se enamoraran, pero esto era

SABÍAS QUÉ...



! Cerca de donde vive nuestra querida Stefania, se puede admirar un magnífico panorama de Roma desde el Mirador del Gianicolo. Ahí se encuentra un cañón, que desde 1847 y por orden del Papa Pío IX, dispara salvas al mediodía, cada día. Con esto el Papa quiso imponer el mismo horario a las campanas de las Iglesias de Roma, para que todas repicaran a la misma hora.

imposible ya que Stefania no solo era amiga de Paolo, sino también de su ex mujer. Curiosamente Stefania tiene ahora un novio también llamado Paolo. Aún albergo esperanzas de que los niños se enamoren de sus vecinitas algún día, cuando sean adultos.

Estar con Stefania y sus hijos me permitió vivir en un núcleo familiar verdaderamente italiano. Tuve la fortuna de presenciar momentos divertidos, como cuando el niño más pequeño, que era un glotón, mordió el vaso por hambre y le estalló en la boca. Obviamente al principio nos asustamos, pero al ver que no le pasó nada, este incidente se convirtió después en una leyenda. Dos años pasé en casa de Stefania, gracias a ella aprendí lo que es ser madre sin tener hijos, observé lo que nunca pude notar cuando era niña en mi propia casa. Gracias a ella valoré lo que significa ser madre soltera, ser responsable por ellos, hacer que crezcan sanos y cuerdos. Nunca antes había tenido la experiencia, ya como adulta, de contemplar a una madre día a día. Fue finalmente hasta Italia y con Stefania.



LOS CONSEJOS DE LA PAU

Esta pasta es una de las más sencillas de hacer y, sorprendentemente, su sabor es distinto según donde se pruebe en Roma. Hay quienes ocupan todo el huevo y quienes agregan leche o crema a la salsa, e incluso hay quienes agregan unas cucharadas del agua donde se coció la pasta. Se puede utilizar mantequilla para freír el tocino. A veces se agregan cebolla o calabacines picados en vez del tocino para hacer una versión vegetariana.

En Roma se cree que la verdadera Carbonara tiene que llevar estrictamente el "queso pecorino" y el "guanciale", imposible de conseguir fuera de Italia. Sin embargo con los ingredientes que tenemos al alcance, podemos acercarnos a la receta original, siempre y cuando sean de muy buena calidad.



PASTA

a la carbonara

Se dice que la famosa pasta a la carbonara fue inventada para los americanos que pedían sus huevos con tocino para desayunar. La receta original requiere *guanciale* que es una especie de tocino que se hace de la mejilla del cerdo y también del queso *pecorino romano*.



SE RECOMIENDA:



No cortar el tocino en pedazos muy pequeños, pues podrían quemarse. Usar un poco de agua de la olla donde se cocó la pasta para hacer rendir más la salsa de queso y huevo.

SE SIRVE CON:



Mucho queso parmesano e inmediatamente para que no se seque la pasta.

INGREDIENTES (4-6 personas):



4 yemas y un huevo entero



320 g de espagueti



150 g de tocino en cubos

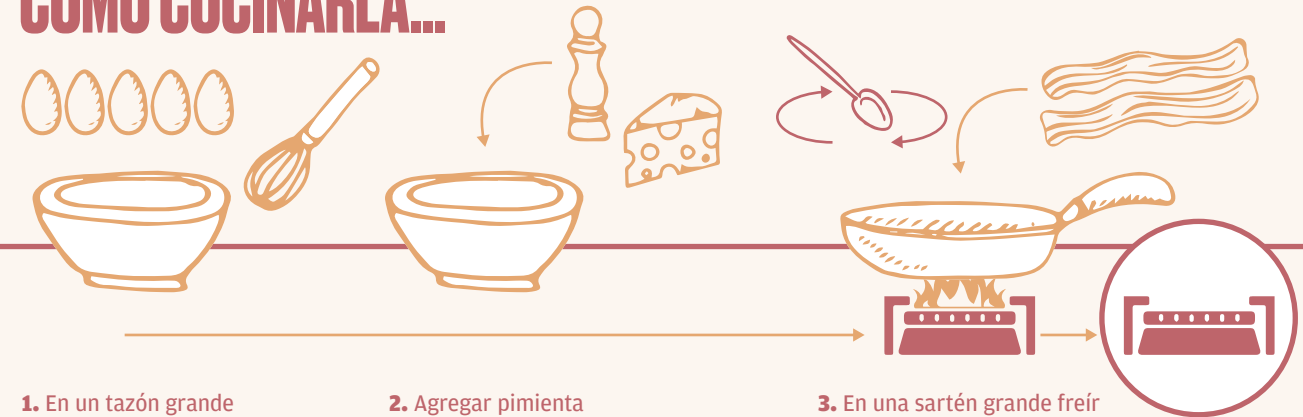


100 g de queso parmesano



Pimienta negra molida

CÓMO COCINARLA...



1. En un tazón grande batir levemente las yemas y el huevo.

2. Agregar pimienta molida y tres cuartas partes del queso.

3. En una sartén grande freír el tocino hasta que quede dorado, apagar el fuego.



4. Hervir suficiente agua para cocer la pasta al dente.

5. Una vez que la pasta esté cocida, colar y echar la pasta al tazón donde estaban los huevos y después agregar el tocino.

6. Servir con el resto del queso espolvoreado.

Un poco de historia

Para algunos la palabra *carbonara* proviene de *carbone*, que en italiano es la denominación de carbón (*carbonari*), y se cree que el nombre del plato tiene su origen en el plato típico de los elaboradores de carbón vegetal en los Apeninos. Otros mencionan que la denominación carbón se hace debido al empleo de la pimienta negra en la elaboración de la salsa que puede recordar al carbón. Dicen que el primero en darle el nombre fue el escritor culinario napolitano Ippolito Cavalcanti que, en el año 1839, publicó la receta por primera vez en su libro titulado: *Cucina teorico-pratica*.





WANDA

de Catanzaro

Conocida como la “Ciudad entre los dos mares”, Catanzaro es la capital de la Región de Calabria. Además Catanzaro se conoce también como la ciudad de las tres V: *Vento* (viento), *Velluto* (terciopelo: la ciudad fue conocida por el arte textil) y *Vitiliano* (el Santo patrón de la ciudad). Como testimonio del viento en la ciudad, hay un refrán que dice: “Encontrar un amigo es tan raro como un día sin viento en Catanzaro”.

Es madre de Stefania, cuya historia se encuentra también en este libro, abuela de los niños que cuidé cuando llegué a Italia. Siempre la he llamado *nonna* Wanda, aunque no sea mi abuela, porque desde que la conocí me transmitió un cariño maternal que me hacía mucha falta en Roma.

Wanda es una mujer preocupada, de buen carácter y muy amigable. Es una de esas personas que logran hablar hasta con las piedras. Es de una ciudad en el sur de Italia, llamada Catanzaro, en Calabria. Una ciudad que no es particularmente famosa y no es muy grande. Nació en 1940, es hija de la guerra según sus propias palabras. De la segunda guerra mundial recuerda poco, sin embargo dice que aún hoy en día siente claustrofobia. Cuando había bombardeos, muchas familias tenían que refugiarse en uno de los bunkers especiales hasta que los ataques cesaran, lo que podía tardar muchas horas. Los refugios eran un cuarto sin luz, en los que por el poco espacio todos tenían que permanecer juntos y de pie. Ella se aferraba a la mano de su madre y no quitaba la mirada de la puerta para poder salir. Como tantas personas que vivieron la guerra, no le gusta mucho hablar sobre ello.

Desde joven quiso irse lo más pronto posible de Catanzaro, me dice que quedarse ahí habría sido una “muerte civil”. Sus tres

hermanas se quedaron, ella es la única que se fue. Conoció a su marido Pietro a los doce años, tiempo después se hicieron novios. El noviazgo duró algunos años y luego se dejaron.



En Pordenone en 1976, hubo un importante terremoto que la obligó a dejar su apartamento (en el piso nueve) hasta que el edificio fuera reestructurado. Sus amigos la acogieron con sus dos hijos y su marido por un mes entero.



Wanda me cuenta como su familia la presionó para que volviera con él. Ella pensó que lo mejor era casarse con su novio de siempre. Así lo hizo y finalmente se casaron. Tantos años después me dice que estuvo bien con él y fue feliz, aunque “hay siempre un pero”. Es difícil mirar al pasado y darte cuenta que las decisiones más importantes de tu vida las hiciste por presión.

A los veinticinco años se fue de Calabria, Pietro trabajaba en la banca italiana y lo enviaron a trabajar a Taranto, también en el sur; a Pordenone, en el norte y finalmente en Roma. Wanda se habituó muy bien a cada ciudad, se construyó una vida llena de amigos que se convirtieron en su familia. Aún conserva muchas de esas amistades. En 1976, cuando vivía en Pordenone, hubo un importante terremoto que la obligó a dejar su apartamento (en el piso nueve) hasta que el edificio fuera reestructurado. Sus amigos la acogieron con sus dos hijos y su marido por un mes entero. Wanda es una mujer compasiva y generosa, que ayuda como voluntaria en la Cruz Roja, la vida siempre le ha devuelto de una u otra forma lo que ella ha entregado.

En cuanto a la cocina, Wanda es experta en recetas clásicas italianas pero con un estilo muy casero. Aprendió cuando se

SABÍAS QUÉ...



! En Catanzaro se utiliza mucho la expresión *Jamma Ja* que proviene del dialecto calabrese. Esta frase se deriva del griego *Yagma Ya* que era usada para llamar a los soldados a batalla. De hecho en Catanzaro existen ruinas que confirman el paso de los griegos por la antigua Italia.



! La palabra *paparazzo*, que viene del nombre de un personaje de la película “La Dolce Vita” de Federico Fellini, tiene una conexión con la ciudad de Catanzaro.



! Se dice que Fellini estaba leyendo un libro de un escritor llamado George Gissing sobre sus viajes por Italia. El director eligió para su fotógrafo el nombre de Coriolano Papparazzo, el dueño del palacio que hospedó a Gissing durante su estancia en Catanzaro.

casó, a los veinticinco años. Es muy humilde respecto a su sazón y considera que su marido y su hija Stefania saben cocinar más finamente. Nunca probé la cocina del *nonno* Pietro pero si la de Stefania, que es muy ligera, sana y sencilla. *nonna* Wanda adora cocinar lo que a sus nietos les encanta y llevárselos para la cena. Hacía unas albóndigas pequeñitas como de un centímetro para ponerlas con espagueti, mozzarella y salsa de tomate. Todos nos emocionábamos cuando veíamos el platón en el horno mientras pasaba el tiempo de espera para soborerrar esa delicia.

Dejé de ver a la *nonna* Wanda cuando ya no fui la niñera de sus nietos. Aún mantengo la amistad con su hija y siento mucho cariño por esos niños que hoy ya son adolescentes. Supe que había estado muy mal de la pierna y que pasó por tres operaciones en un año, lo que la deprimió muchísimo. Ella siempre fue una mujer muy activa y no estaba acostumbrada a ser limitada por sus piernas. No hablaba mucho, se jorobaba al caminar y se sentía muy mal de no tener la energía de antes. Una de sus amigas que tiene una tienda de frutas y verduras, (como podrán recordar, ella hace migas con todos), la llamó preocupada para decirle que la soñó y la vio muy mal. Wanda reaccionó a esa llamada y como es creyente, encendió una vela a la Virgen de la Revelación pidiéndole que la ayudara a recuperarse. Al día siguiente se levantó sintiéndose diferente, hasta su marido se sorprendió cuando ella misma volvió a preparar el café.

Cuando la reencontré me abrazó con mucho afecto, me dijo que me veía muy bien y que ella siempre sospechó que yo no terminaría con el novio italiano, me sorprendió mucho su comentario pues él había nacido en Catanzaro como ella, y pensé que sería partidaria de que hiciera pareja con alguien de su tierra. “Tú eres un alma libre, de otro carácter” me dijo. Más sabe el diablo por viejo que por diablo. Me hizo recordar a mi madre cuando terminé con un novio en mi adolescencia, me dijo también que presentía que eso pasaría. A veces pienso que las madres y las abuelas te conocen más que tú misma, incluso las que no llevan tu misma sangre; siempre recomiendo prestar mucho oído a lo que tengan que decir. Alcanzan a ver y a sentir con su experiencia, lo que para nosotros aún es desconocido. Dios bendiga a las abuelas...y a la *nonna* Wanda.



Aún mantengo la amistad con su hija y siento mucho cariño por esos niños que hoy ya son adolescentes. Supe que había estado muy mal de la pierna y que pasó por tres operaciones en un año, lo que la deprimió muchísimo.



POLPETTONE

Esta es una receta que aparece siempre en las mesas familiares, por su simplicidad y los ingredientes que gustan a los niños. Este platillo también puede prepararse un día antes pues se conserva muy bien. Si hay esmero en la preparación es también un plato ideal para una celebración especial.



SE RECOMIENDA:



Experimentar con distintos tipos de queso o embutidos. Se puede usar jamón de pavo, o incluso mortadela con aceitunas.

SE SIRVE CON:



Verduras que se cocieron en el mismo platón como: papas, zanahorias o incluso, tomates y echalotes.

INGREDIENTES (4-6 personas):



1/2 k de carne molida de res o de cerdo



1 pedazo de pan duro (media baguette o un bolillo) remojado en agua



80 g de mortadela en rebanadas



40 g de queso parmesano rallado finamente



80 g de queso tipo chihuahua o manchego en rebanadas (la receta de Wanda lleva los quesos italianos cacciocavallo o provola)



1 huevo



50 g de pan molido

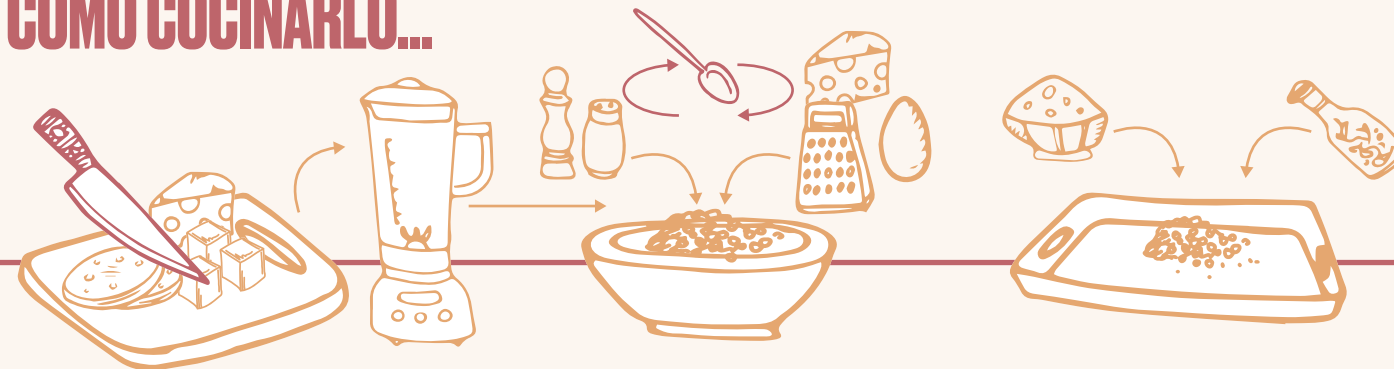


Sal y pimienta al gusto



Aceite de oliva

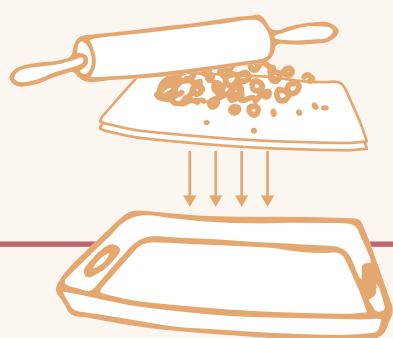
CÓMO COCINARLO...



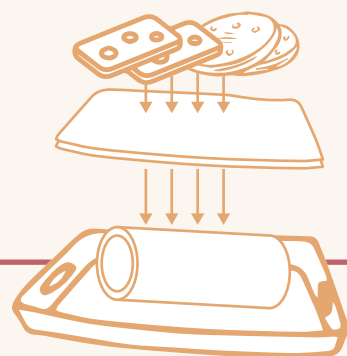
1. Cortar en cubos la mitad del queso tipo chihuahua y la mitad de la mortadela, entonces licuarlo o tritararlo para que queden finos.

2. En un tazón grande colocar la carne, el queso con mortadela triturado, el pan remojado y desmoronado, el huevo, queso parmesano, sal y pimienta. Mezclar muy bien.

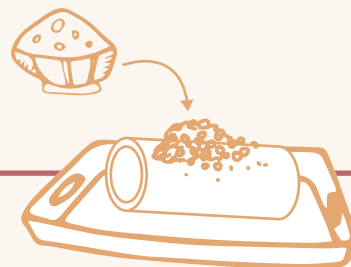
3. Tomar un platón para hornear y cubrir la superficie con un poco de aceite de oliva, espolvorear con pan molido.



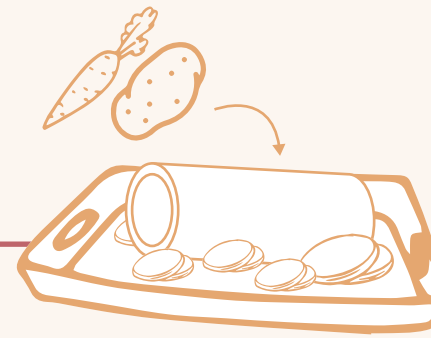
4. Extender la mitad de la carne en forma rectangular, aproximadamente 1.5 cm de altura.



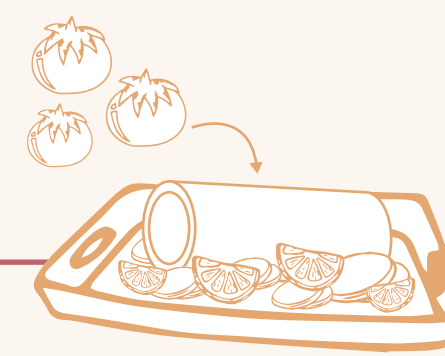
5. Colocar dos rebanadas de mortadela y dos de queso. Cubrir con el resto de la carne, sellando los bordes con las manos para dar forma cilíndrica al polpettone y para que el queso no se escape del centro.



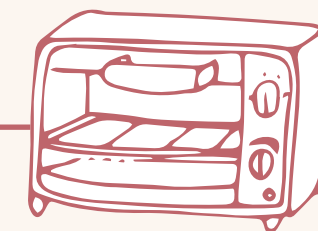
6. Espolvorear con pan molido, lo que ayuda a sellarlo.



7. En el mismo platón se pueden agregar rodajas de papas o zanahorias que se cocinarán al mismo tiempo y tomarán el sabor del jugo de carne que se desprenda.



8. Decorar el polpettone con rodajas de tomates, pero solo al final de la cocción para que no se quemen.



9. Hornear a 160 °C por aproximadamente 15 minutos o hasta que esté cocinada la carne.



15 MINUTOS



MARCO

de Roma

Esta historia es muy singular no sólo por tratarse del único hombre que decidí incluir en este libro, sino porque es una persona muy especial. Marco es un auténtico romano, dueño de muchas contradicciones. Adora la cocina típica italiana pero por otro lado le gusta experimentar con nuevas recetas.

Ha viajado por muchísimos países: India, México, Irán, China, Argentina, Guatemala, Vietnam, Tailandia, y por supuesto toda Europa, lo que le ha permitido probar sabores distintos.

Conocí a Marco gracias al sitio de la comunidad de viajeros Couchsurfing en una reunión en Roma. Me pidió que le diera clases de español, porque estaba por irse a Argentina. En ese entonces estudiaba y era una forma de ganarme el pan. Todos los viernes Marco venía a mi casa, le daba la clase de español, en las que a veces usaba herramientas inusuales como canciones de Plastilina Mosh que hablaban de castigos, para que escuchara al mismo tiempo que leía la letra. No omití enseñarle algunos piropos para que tuviera suerte en su viaje a Argentina, algo como: “Si así como las mueves bates, que rico chocolate”. Después de la clase, Marco se quedaba a cenar, y mientras yo cocinaba él tocaba la guitarra y cantaba

canciones italianas y de Chavela Vargas. Así fue como comenzó nuestro vínculo por la cocina y nuestra amistad. Un día decidí que a cambio de las lecciones, él podía ayudarme a corregir mi tesis en italiano. Marco dice que así fue como yo decidí por los dos que ya éramos amigos sin darle alguna opción. Algunas de mis amigas no sabían tomar con ligereza las bromas y sarcasmos de Marco, sin embargo a mí me divertían. Todas las mañanas le enviaba las páginas nuevas que iba escribiendo para mi tesis, que

hablaba sobre el narcotráfico y la violencia contra los periodistas en México. Él las corregía puntualizando lo “placentero” que era comenzar su mañana leyendo acerca de decapitados y cabezas abandonadas. Creo que el día de mi discusión de la tesis, después de mi mamá, él fue la persona más orgullosa en la sala. Le gusta afirmar bromeando que es coautor de mi tesis. La verdad es que no sé cómo la habría hecho sin su ayuda.

“Algunos amigos llegan a tu vida para acompañarte en una etapa, muchos se van sin dejar una huella importante. No es el caso de Marco. Aún no estoy segura de cómo reaccionará al saber que otra vez, sin consultarlo, le doy un título más, como cuando anuncié que ya éramos amigos.”

Para mí Marco es como una especie de Woody Allen italiano, más atractivo por supuesto. Es un tipo con buen humor, que te hace reír y se ríe de sí mismo. Aunque ahora está en una relación, por mucho tiempo no tuvo suerte con las mujeres. Posiblemente entra en la categoría de buenos hombres que se sienten atraídos por las cabronas, que lo han hecho pasar muchos tragos amargos. ¿Cuántas veces no sucede así? Chicos buenos con chicas que los tratan como tapete y viceversa.

Además de su trabajo de oficina en un Ministerio del Gobierno, Marco se dedica a actuar y a escribir, sobre todo obras de

teatro. Los temas que aborda son casi siempre emocionales pero de una manera muy peculiar. La primera de sus obras que fue puesta en escena incluía a una Papisa enana que predicaba en latín, a un hombre/reloj biológico que cantaba y bailaba, y a una pareja de enamorados, Papillio y Brughenzio (ese es el nombre del personaje de la chica), que se enfrentaban a dilemas de presión social para la maternidad. Fue la primera vez que Marco me ofreció un vistazo a su mente. Entonces me percaté de su

SABÍAS QUÉ...



! Es la ciudad con la más alta concentración de bienes históricos y arquitectónicos del mundo; su centro histórico delimitado por el perímetro que marcan las murallas aurelianas, superposición de huellas de tres milenios, es la expresión del patrimonio histórico, artístico y cultural del mundo occidental europeo.



! Roma es una ciudad italiana de 2 877 215 habitantes, capital de la región del Lacio y de Italia. Es el municipio más poblado de Italia y es la cuarta ciudad más poblada de la Unión Europea. Por antonomasia, se la conoce desde fines de la antigüedad como la Urbe. También es llamada “La Ciudad Eterna”.



! Como capital del Imperio romano, se constituyó en una de las primeras grandes metrópolis de la humanidad, centro de una de las civilizaciones antiguas más importantes. Influyó en la sociedad, la cultura, la lengua, la literatura, el arte, la arquitectura, la filosofía, la religión, el derecho y la moral de los siglos sucesivos.

capacidad de observar, analizar y profundizar, que es común en todos los escritores. Marco me explica como para él, la cocina y el teatro tienen algo similar, se debe exagerar. Me cuenta de una amiga que preparó un plato y le pidió una opinión a un chef profesional, éste le dijo “sé generosa. Se debe exagerar cuando se comienza a cocinar”. “Es así también en el teatro, cuando se ensaya hay que exagerar y hacer las peores cosas que se te ocurran. Siempre podemos quitarlas, pero no podemos después agregar nada en la prueba final.”

Marco es un ser humano extraordinario con un gran corazón. Es una de las pocas personas que tiende una mano desinteresadamente. Me ayudó a poner en orden mi residencia en Italia, si no fuera por él no habría podido entregar un certificado que nadie más quería darme y que era fundamental para mi visa. Siempre conté con él para llorar cuando pasé por rupturas amorosas y para afrontar sus consecuencias. Algunos amigos llegan a tu vida para acompañarte en una etapa, muchos se van sin dejar una huella importante. No en el caso de Marco. Aun no estoy segura de cómo reaccionará al saber que otra vez, sin consultarlo, le doy un título más, como cuando anuncié que ya éramos amigos. Porque no sólo es uno de mis mejores amigos, también es uno de mis ángeles de la guarda en Roma.

Cuando se fue a vivir solo, hizo el esfuerzo por comenzar a cocinar, pues quería comer bien como cuando vivía con sus

padres. “Descongelar comida ya hecha me entristece. Yo no como por hambre sino por gula”, me confiesa. “Cocinar me relaja. Me gusta el lado creativo de la cocina, el transformar un elemento humilde por excelencia y aparentemente insulso como el arroz, en un platillo colorido y delicioso como el risotto. Este es uno de los platos más simples de la cocina italiana (como la pasta), que sin embargo ofrece una marea de posibilidades. Cocinarlo significa hacer arte cuando se inicia a “jugar” con alcachofas, papas, berenjenas, calabacines, pimientos, tomates...Conozco a pocos italianos que en este “juego” no hayan terminado inventando un platillo digno de un buen restaurante sin pretenderlo. Para mi cocinar es divertido y ayuda a tener la mente abierta. Cuando cocinas estás forzado a bajar la velocidad, a manejar el tiempo en modo racional y organizar tus espacios y tus ingredientes. Esto hace bien al cuerpo y a la mente. En mi caso es importante que a una mujer le guste comer, pues a mí me gusta. Creo que es un síntoma de bienestar mental que refleja nuestro equilibrio interno.

“Cuando se fue a vivir solo hizo el esfuerzo por comenzar a cocinar, pues quería comer bien como cuando vivía con sus padres. “Descongelar comida ya hecha me entristece. yo no como por hambre sino por gula”, me confiesa.”

Comer además está muy relacionado con el ser sociable.

Pienso que cocinar es uno de los deportes más completos que existe, y si debo escoger entre ir a correr o hacer una *parmigiana* de berenjenas, ¡prefiero entrenar con la *parmigiana*, obviamente!”

RISOTTO

de calabaza

Marco considera que la cocina italiana es clásica más no se atreve a usar sabores fuertes. La cocina italiana se trata de hacer combinaciones que funcionan. Esta receta del *risotto* es clásica del norte de Italia. Es una delicia.



SE RECOMIENDA:



Al remover el arroz debe hacerse con cuidado para que no se bata e hidratarlo para que no se seque.

SE SIRVE CON:



Este plato se sirve con queso parmesano rallado finamente.

INGREDIENTES (4-6 personas):



½ taza de parmesano rallado finamente



200 g de tomates cortados en cubos



1 calabacín grande



400 g de calabaza de castilla



1 cebolla blanca mediana



1l de caldo vegetal



Sal y pimienta negra



Chile en polvo

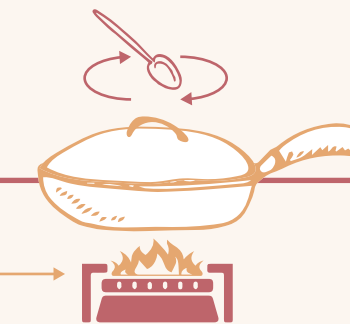
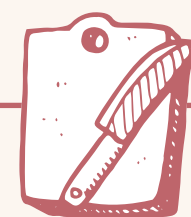


Orégano seco



Aceite de oliva

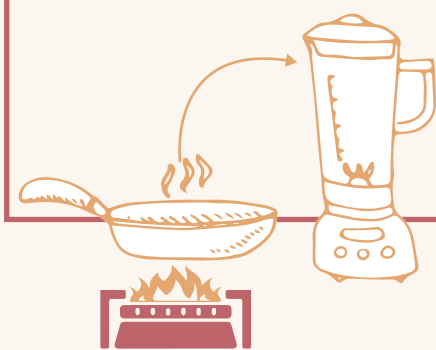
CÓMO COCINARLO...



1. Cortar la calabaza y el calabacín en cubos y picar finamente la cebolla.

2. En un wok o una sartén profunda. Sofreír la cebolla a fuego medio hasta que quede transparente, entonces agregar los tomates y la calabaza.

3. Cubrir y dejar cocinar, removiendo de vez en cuando para que las verduras no se peguen al fondo. Apagar cuando la calabaza se suavice.



3a. Licuar el sofrito de calabaza, tomates y cebolla. En caso de que se requiera se puede agregar un poco del caldo de verduras para mezclar mejor.



3b. No agregar agua, pero si sal y chile, o si se prefiere pimienta negra y una pizca de orégano.



4. En otra sartén, o incluso la misma que usamos antes, sofreír los calabacines hasta que queden ligeramente dorados.

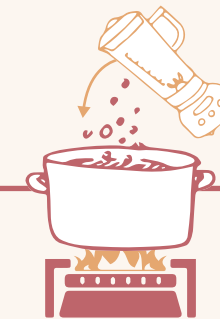


1 MINUTO

5. En una olla grande calentar aceite de oliva, agregar el arroz y a fuego medio, dorar un poco, por un minuto aproximadamente.



6. Agregar el caldo poco a poco con un cucharón sopero. Verter una cucharada, una vez que el arroz absorba el caldo, agregar otra cucharada, y así sucesivamente.



7. El arroz no se debe dejar de remover y se debe cuidar todo el tiempo para evitar que se seque.

7a. Cuando el arroz vaya a la mitad de la cocción, entonces agregamos la mezcla de calabaza que se licuó.

20 MINUTOS

8. Cocer por otros veinte minutos, mientras se agrega lo que resta del caldo.



9. Cuando se apaga la flama, agregar los calabacines, un par de cucharadas de mantequilla y el queso parmesano rallado finamente. Remover hasta que la mantequilla se derrita. Servir inmediatamente.

PATATE

con berenjenas al horno

El consejo para que este platillo se vea muy bien, es cortar las verduras en pedazos muy grandes. Durante la cocción perderán agua y se encojerán, por lo que es mejor exagerar con el tamaño. Este plato también puede llevar un poco de pimentón o chile en polvo que no sea muy picante.



SE RECOMIENDA:



Cortar las berenjenas y los calabacines en trozos más grandes que las papas, ya que estas verduras perderán agua durante la cocción.

SE SIRVE CON:



Cualquier otro platillo como acompañamiento. También puede ser una entrada.

INGREDIENTES (4-6 personas):



½ taza de parmesano rallado finamente



¼ de taza de pan molido



3 calabacines cortados en gajos grandes



4 papas grandes cortadas en gajos grandes



1 berenjena grande cortada en gajos grandes



Aceite de oliva

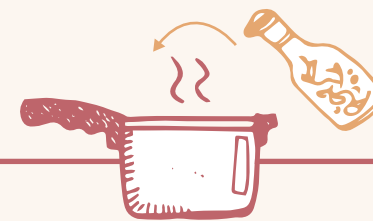


Sal

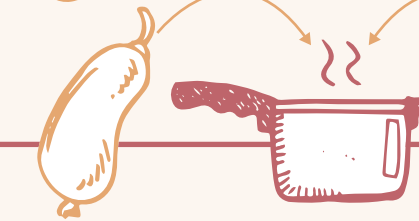


Orégano seco

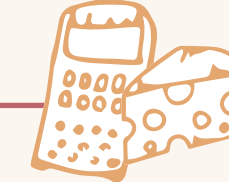
CÓMO COCINARLO...



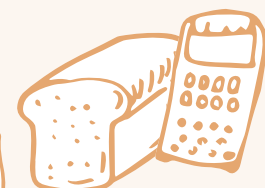
1. En una charola para hornear cubrir el fondo con aceite de oliva.



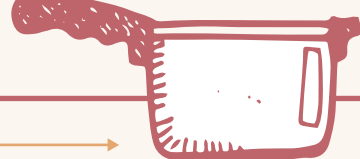
2. Colocar las papas, calabacines y las berenjenas.



3. Espolvorear con el queso parmesano



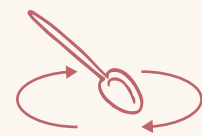
3a. 3 pizcas de sal, orégano y pan molido al final



4. Rocíar con aceite de oliva una vez más



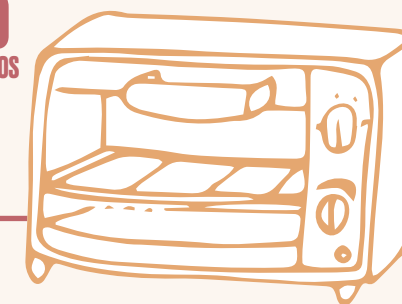
20 MINUTOS



5. Cada veinte minutos, girar y remover las verduras para que se doren por ambos lados.



40 MINUTOS



6. Meter en el horno precalentado a 200° C por 40 minutos o hasta que las papas queden doradas. Continuar cocinando en el horno hasta conseguir el dorado perfecto.



Más consejos de la Pau

La berenjena es deliciosa horneada o a la plancha, pero esta hortaliza tiene otras muchas posibilidades en la cocina: desde un guiso o una crema, a un saludable paté. Es un alimento saludable y poco calórico, ya que más del 90% del fruto es agua. En cuanto a sus propiedades nutricionales, contiene hidratos de carbono, fibra, proteínas y grasas. No se debe consumir cruda porque contiene un compuesto químico llamado solanina, que en elevadas cantidades es perjudicial para el ser humano.



AGRADECIMIENTOS

Ver materializado este libro es uno de los más grandes logros de mi vida... pero como bien dice aquel proverbio africano: "Si quieres llegar rápido, ve sólo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado". Estas letras son el fruto de muchos años de trabajo en equipo, de muchas cabezas juntas y de muchas personas que creyeron en mí.

La principal persona a quien le agradezco es a mi hermano Luis Miguel, que me prestó gran parte de su tiempo y talento para que este proyecto fuera más que un libro de recetas y de historias, una infografía completa de cada platillo y su entorno. Espero con mucha emoción que podamos repetir este éxito juntos. Gracias por tu paciencia, por tu dedicación y tu apoyo. Es un honor tener a mi hermano como diseñador de mi primer libro. Gracias también a mi cuñada Araceli, que siempre me ha apoyado incondicionalmente.

Tengo que agradecer a muchas personas, y espero que sepan que el orden en que las menciono, no determina el tamaño de mi gratitud y reconocimiento. Agradezco a mi prima Paloma Natera, que no sólo me ayudó a tomar la mayor parte de las fotos de estas recetas, sino también, junto con su marido Heinrich, me abrió las puertas de su hogar. Gracias infinitamente a toda tu familia por su cariño.

Gracias a todas las mujeres que aparecen en estas páginas y a Marco, por abrirme las puertas de su casa y contarme sus historias. Gracias a sus familias que me facilitaron esas entrevistas, gracias a Stefania Sagona, Egizia Cecchi, Chiara Orsolini, Mersia Valente, Silvia Maglioni, Carmen Soggia y Alessandro Mangoni.

Finalmente gracias a dos personas que son mi brújula y mi sostén, mi madre y mi esposo. Mami, no necesito dedicarte un párrafo para que sepas lo agradecida que estoy por tu amor infinito y tu paciencia con mis malos humores. Este proyecto es una semilla que también tú dejaste en este mundo, pues me ayudaste a llegar a Italia, donde nació la idea de este libro.

Pierre, gracias por entender mi pasión por cocinar, por nunca dudar de mis talentos y por brindarme siempre tu amor y apoyo. ¿El segundo libro lo hacemos en Francia?.






PAULINA CEBALLOS

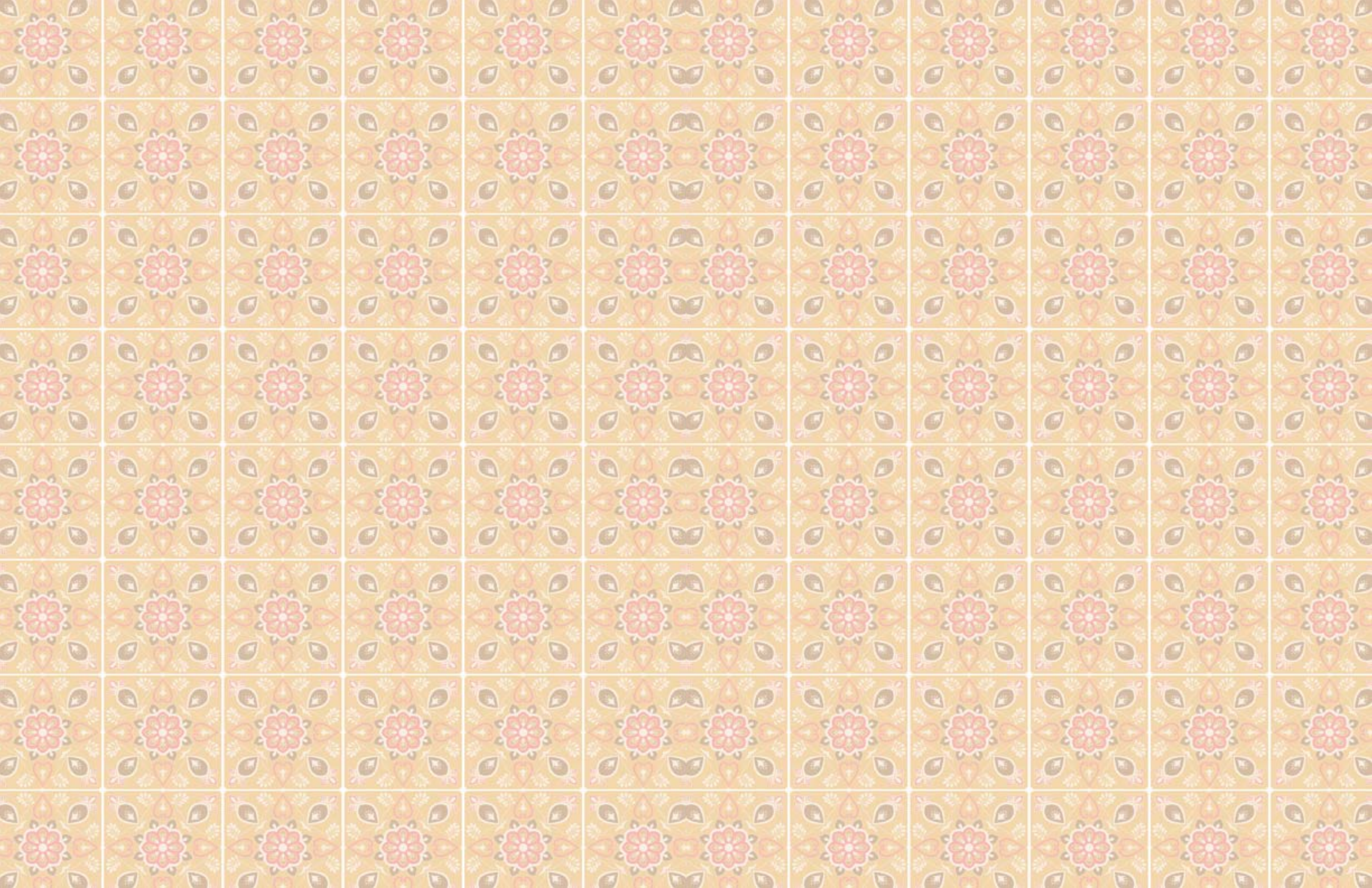
Paulina Ceballos comenzó su carrera de locutora a los 16 años, trabajó por más de 7 años en diversas cadenas de radio en Veracruz como Los 40 Principales y Exa FM. Después de terminar la Licenciatura en Marketing se fue a Roma, Italia, para estudiar un master en Periodismo. En Roma se especializó en online-marketing y comunicación. Durante varios años trabajó en temas de agricultura y seguridad alimentaria, principalmente como representante del sector privado ante las Naciones Unidas. Además de la gastronomía y los viajes, la danza es una de sus más grandes pasiones, lo que la ha llevado a formar parte de dos grupos folclóricos mexicanos, Los Rancheros en Roma, Italia y Los Chapulines en Lisboa, Portugal, que ahora es llamado Alebrije, del que fue fundadora y maestra cuando radicó en Lisboa, durante los años 2014 y 2015.

Fluente en seis idiomas (español, inglés, francés, alemán, portugués e italiano), Paulina actualmente radica en el sur de Alemania con su esposo, donde está preparándose para dar clases de cocina mexicana e italiana.



30 RECETAS * 27 MUJERES • Y • MARCO

ESTUDIO  DRACOM





Este no es un recetario común: más que una recopilación de recetas es un vistazo a la vida de 27 mujeres italianas de edades y orígenes distintos, que accedieron a abrir las puertas de su casa e invitar a su cocina a esta curiosa periodista mexicana.

Después de varios años de vivir en Roma y de probar su gastronomía, Paulina se dio cuenta de que la idea que se tiene de la cocina italiana es muy limitada, pues abarca mucho más que pizzas y pastas. Decidida a difundir platillos que no siempre se encuentran en los restaurantes italianos, sino más bien en las tradicionales mesas de familia, Paulina pensó en realizar este compendio integrado por ingredientes e instrucciones que pudieran conseguirse y elaborarse fácilmente fuera de Italia. Sin embargo, como extranjera, sintió que le faltaba la historia detrás de cada receta, así como la experiencia para realizarlas. ¿Quién mejor que las propias italianas para difundir su gastronomía? Cada mujer de este libro recibió con placer la intención de este concepto, sintiéndose orgullosas de poder compartir una experiencia culinaria que significara algo para ellas.

Fue así como Paulina se sentó con 27 mujeres, y con Marco, que mientras explicaban cada paso de la receta, también respondían a las preguntas sobre su historia de vida y su conexión con la cocina. Desde la mujer judía que de niña llegó de Libia a Roma, hasta la abuelita que pasó su infancia escondida en las montañas durante la Segunda Guerra Mundial, pasando por las jóvenes que batallaron para encontrar el amor de su vida; cada historia es distinta y va acompañada de su esencia personal.

Las entradas van acompañadas de una infografía, un impecable diseño y un concepto único, realizado por el hermano de la autora, que cuenta con más de 20 años de experiencia como diseñador gráfico de las editoriales, periódicos y revistas más importantes de México. Es además autor de "Imperio", novela gráfica acerca de la conquista española.

Te invitamos a deleitarte con su arte, a sumergirte en la vida de estas mujeres y descubrir los secretos de la cocina italiana... cualquiera puede preparar un espagueti, pero, ¿quieres cocinar italiano?