



# SOCIEDAD Y VALORES ESTADOUNIDENSES

JULIO DE 2004

The background of the central image is a collage of various restaurant advertisements. Some of the visible ads include:

- RAY'S FINEST FRESH**: PREPARED DAILY. 783-1475
- WATSHU BAR TEIYAKI**: Japanese Restaurant. 202-965-2350
- CHICKEN-OUT**: Real Food. Dined Right. Free Drive-Through. 783-836-1111
- SEAFOOD DINNERS AT FAMILY PRICES**: 202-331-0370
- ORIGINAL CRAB HOUSE**: Since 1943. 703-780-0100
- K Dynasty Restaurant**: A Family Restaurant Serving Breakfast - Lunch - Dinner. 202-835-2853
- Veneziano**: 202-483-9300

## NOSOTROS Y LA MESA REFLEXIONES SOBRE COMIDA Y CULTURA

# SOBRE ESTE TEMA

"DIME QUÉ COMES Y  
TE DIRÉ QUIÉN ERES."

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN

**B**rillat-Savarin, abogado y político francés, autor de escritos clásicos sobre la comida como *La Fisiología del Gusto*, pasó dos años en Estados Unidos durante la revolución francesa. La versión contemporánea de su célebre máxima "eres lo que comes" llegó a convertirse en una expresión popular en Estados Unidos, que se presta a una variedad de interpretaciones. En las páginas siguientes examinamos cómo los estadounidenses preparan y consumen su comida y lo que esa tradición revelan acerca de nuestra cultura. En cierto sentido analizamos las implicaciones literales de la máxima de Brillat-Savarin: mirar la comida como una manera de comprender mejor los valores más profundos de quienes viven hoy en Estados Unidos.

Una de los aspectos más sorprendentes, en cualquier discusión sobre las costumbres culinarias estadounidenses, es lo rápido que el debate sale de las fronteras de este país. Estados Unidos es una mezcla rica y variada de razas, religiones e identidades étnicas y esa diversidad se refleja en la cocina. Nuestros hábitos de comer dicen mucho sobre la historia social, cultural, económica y demográfica de nuestra nación. Aunque nunca hemos creado una cocina nacional como algunas naciones más antiguas, los primeros inmigrantes de Inglaterra y de Europa central llegaron con sus recetas basadas en carne y papa, que todavía ocupan la mesa de millones de estadounidenses cada día. La carne estofada, el puré de papas, la carne molida en diversas encarnaciones (pan de carne, hamburguesas, salchichas y el "hotdog", el pancho o perrito caliente, bocadillo estadounidense por antonomasia), platos de fideos como macarrones gratinados, panes, bollos de rosquilla, encurtidos y ensaladas de repollo, son todos descendientes modernos de los platos que adornaron las mesas de nuestros antecesores alemanes, polacos y

judíos venidos de Europa central.

Sin embargo, la presencia dominante de la carne y la papa en la mesa estadounidense no se detuvo con el surgimiento de las diversas cocinas regionales, que con frecuencia combinan ingredientes locales únicos (algunas veces nuevos) con las tradiciones culinarias particulares de un grupo inmigrante dominante. Los acadios franceses que llegaron a Luisiana usaron el cangrejo de los pantanos como el ingrediente básico de lo que vino a llamarse la cocina "Cajún"; los alemanes establecidos en la rica región cerealera de Wisconsin crearon la cultura de cerveza y la salchicha en la parte superior del medio oeste y la abundancia de cangrejo de mar en Maryland, de almejas en Cape Code y de langosta de mar en Maine les dió a los colonos ingleses las vituallas que casi cuatro siglos después todavía son populares.

Las oleadas sucesivas de inmigrantes, incluidas las que hoy llegan a nuestras costas, traen nuevas tradiciones culinarias y han adaptado los ingredientes, cocinas y costumbres que encuentran en su nueva patria, ampliando más y más lo que llamamos la "comida estadounidense". La evolución de la comida estadounidense se parece mucho al rostro continuamente cambiante de Estados Unidos, de una tarea en desarrollo.

Los lectores regulares de nuestras revistas electrónicas saben que nuestro enfoque habitual es dar información y contexto sobre la política del gobierno de Estados Unidos sobre asuntos internacionales contemporáneos. En las primeras discusiones editoriales para hacer esta revista consideramos ese enfoque -- por ejemplo, con artículos sobre cómo Estados Unidos alimenta a sus pobres, los programas de Estados Unidos para distribuir

alimentos en otras parte del mundo, el debate sobre los alimentos modificados genéticamente -- pero al final decidimos que esos importantes temas pueden ser objeto de una revista diferente, en otro momento. Creemos que esta revista las dará a los lectores una perspectiva importante y especial de la vida y de los valores estadounidenses y, al hacerlo, quizás toque una nota común con otras culturas. Como dijera en una ocasión James A. Beard, el desaparecido crítico culinario, "la comida es nuestro territorio común, una experiencia universal".

Al celebrar la asombrosa diversidad culinaria de Estados Unidos celebramos la diversidad en sí. En nuestro ensayo de apertura el autor David Rosengarten acude al ejemplo de la cocina italiana y china para describir cómo Estados Unidos recurre a la cocina tradicional de sus muchos grupos diferentes de inmigrantes para crear un escenario gastronómico único, vibrante y siempre cambiante. Luego, tres autores con antecedentes muy diferentes ofrecen sus perspectivas y reflexiones nostálgicas sobre el Día de Acción de Gracias, esa celebración típicamente estadounidense en torno en una mesa y una cena. Otros

artículos exploran los orígenes y preparación de comidas típicamente estadounidenses como el asado a la parrilla, el "té helado" y los sandwiches --los emparedados--, muchos de los cuales representan el carácter y personalidad de ciertas ciudades y regiones de Estados Unidos y que son motivo de enorme orgullo para la gente que los prepara y los consume. También incluimos información sobre cómo los estadounidenses enfrentamos la obesidad, un problema relacionado con nuestra abundancia. Finalmente, incluimos notas ligeras, como un glosario con los giros idiomáticos estadounidenses que usa la comida como referente.

Esperamos que nuestros lectores se informen y diviertan con estos artículos. Sin embargo, sobre todo, esperamos que con estas páginas el lector adquiera una nueva perspectiva del carácter estadounidense y una mejor comprensión de la sociedad y de los valores de Estados Unidos, de cómo se reflejan en nuestra tradición gastronómica.

*--Los Editores*



DEPARTAMENTO DE ESTADO DE ESTADOS UNIDOS / JULIO DE 2004 / VOLUMEN 9 / NÚMERO 1

## SOCIEDAD Y VALORES ESTADOUNIDENSES

### INDICE

#### PRESENTACIÓN

- 6 Somos lo que comemos: una nación de inmigrantes**  
POR DAVID ROSENGARTEN  
La cocina de Estados Unidos es una rica mezcla con variedad de fuentes y tradiciones diversas. Un anexo –**Supermercado del mundo**– destaca brevemente el origen y la difusión de los alimentos comunes en todo el mundo.

#### CELEBRAR EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS

- 11 LA VIDA CAMPESINA EN UN CRIADERO DE PAVOS**  
POR NEIL KLOPFENSTEIN  
El trabajo duro y los valores familiares son el producto secundario de la vida en el campo.
- 15 Sazón cubana**  
POR ANA MENENDEZ  
Una familia inmigrante se suma con ansia a la comida considerada como la quintaescencia de Estados Unidos y la adapta a sus propios gustos.
- 18 Un matrimonio con tradiciones contrastantes**  
POR APRIL REYNOLDS  
La autora tuvo que modificar su tradicional receta con pavo para la cena, a lo afronorteamericano sureño, cuando se trasladó al norte para estudiar y cuando al casarse se integró en una familia italiana.

#### DE LA COCINA A LA MESA

- 21 Los árbitros del sabor**  
POR MICHAEL BANDLER Y STEVEN LAUTERBACH  
Las siete personas descritas revelan la influencia que famosos chefs han tenido en la dieta estadounidense.

**27 Larga espera ante el carbón**

POR SYLVIA LOVEGREN

La barbacoa estadounidense demanda horas de preparativos, pero la paciencia bien vale la pena.

**30 No cuenten conmigo en esto – una reflexión sobre el "té helado"**

POR FRED CHAPPELL

El poeta laureado de Carolina del Norte mira con humor el té helado, la clásica bebida estadounidense.

**33 De cuchillos & tenedores**

POR FRANCINE PROSE

La autora revisa las maneras en que la gente de Estados Unidos come y lo que ello significa en nuestra vida. Un anexo – **¿Porqué comemos así?** – explica el método "zigzag" en Estados Unidos.

**37 El orgullo del emparedado (sandwich)**

POR ED LEVINE

Un conocido escritor especializado en cocina hace un recorrido sobre los sandwiches de Estados Unidos.

**40 La gordura en el país: problema de peso en Estados Unidos**

POR MICHAEL JAY FRIEDMAN

Con más sobrepeso que nunca, los estadounidenses saben que deben comer menos y hacer más ejercicio. También disponen de una plétora de guías sobre para consultar qué comer, como ilustra **el anexo: Perplejos ante la variedad.**

#### ALGUNOS INGREDIENTES ADICIONALES

**43 ¿Esto es un restaurante?**

Mirada nostálgica a restaurantes de antes, con la forma de los alimentos que servían.

---

**44 Tan estadounidense como... un pastel de manzanas**

Instrucciones para hornear el postre considerado el epitome de Estados Unidos.

**45 La comida en el habla corriente**

Entre quienes hablan inglés, con frecuencia lo que se dice refleja todo lo que se come.

**47 Bibliografía**

**49 Recursos en la Internet**



---

**SOCIEDAD Y VALORES ESTADOUNIDENSES**



La Oficina de Programas de Información Internacional del Departamento de Estado de Estados Unidos ofrece productos y servicios que explican al público del extranjero las políticas estadounidenses. La oficina publica cinco periódicos electrónicos que analizan los principales temas que encaran Estados Unidos y la comunidad internacional. Los periódicos —*Perspectivas Económicas*, *Cuestiones Mundiales*, *Temas de la Democracia*, *Agenda de la Política Exterior de Estados Unidos* y *Sociedad y Valores Estadounidenses* — ofrecen declaraciones de política estadounidense junto con análisis, comentarios e información de antecedentes en sus respectivas áreas temáticas.

Todos los periódicos aparecen en versiones en español, francés, inglés y portugués; algunos temas selectos aparecen también en árabe y ruso. Los periódicos en inglés se publican aproximadamente cada mes. Las traducciones se publican generalmente de dos a cuatro semanas después de la versión original en inglés.

Las opiniones expresadas en los periódicos no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas del gobierno de Estados Unidos. El Departamento de Estado de Estados Unidos no asume responsabilidad por el contenido y acceso constante a los sitios en la Internet relacionados con los periódicos electrónicos; tal responsabilidad recae enteramente en los proveedores. Los artículos pueden reproducirse y traducirse fuera de Estados Unidos, a menos que haya restricciones específicas de derechos de autor. El uso de fotografías debe ser autorizado por las fuentes correspondientes.

Los números actuales o atrasados de los periódicos electrónicos y la lista de los próximos periódicos pueden encontrarse en la página de la Oficina de Programas de Información Internacional del Departamento de Estado de Estados Unidos en la World Wide Web: <http://usinfo.state.gov/journals/journals.htm>. También están disponibles en varios formatos electrónicos para facilitar su lectura en pantalla, transferencia, descarga e impresión. Agradecemos hacer cualquier comentario que se desee en la oficina local de la embajada de Estados Unidos (att. Sección Diplomacia Pública), o en las oficinas editoriales: Editor, eJournal USA: U.S. Society & Values IIP/ T/ SV  
U.S. Department of State  
301 4th St. S.W.  
Washington, D.C. 20547  
United States of America  
E-mail: [ejvalues@state.gov](mailto:ejvalues@state.gov)

---

*Editor.....Steven Lauterbach*  
*Editor gerente.....Neil Klopfenstein*  
*Editor asociado.....Michael J. Bandler*  
*Editores asociados, consulta, investigación .....Mary Ann V. Gamble*  
*.....Kathy Spiegel*  
*Editor de fotografía.....Barry Fitzgerald*

---

*Editora.....Judith S. Siegel*  
*Editor ejecutivo.....Guy E. Olson*  
*Gerente de producción.....Christian Larson*  
*Ayudante de gerente de producción.....Sylvia Scott*

*Junta editorial*  
*George Clack Kathleen R. Davis Francis B. Ward*

# SOMOS LO QUE COMEMOS: UNA NACIÓN DE INMIGRANTES

POR DAVID ROSENGARTEN

*Muchas son las influencias que han impulsado el desarrollo de la cocina en Estados Unidos. A los indígenas norteamericanos se les reconoce haber hecho del maíz un ingrediente básico en la dieta nacional. Los primeros inmigrantes de China e Italia, como los esclavos de Africa, contribuyeron al empleo de alimentos que hoy son comunes para el estadounidense. La ausencia de realeza monárquica, motivo de creatividad culinaria en otros países, junto a la "sensibilidad estoica y utilitaria" de la ética puritana, pudieron haber impedido la invención de una cocina refinada en las primeras décadas de la existencia del país; aunque la adopción y adaptación de los platos traídos por las nuevas oleadas de inmigrantes a lo largo de las décadas ha dado origen a la riqueza y diversidad en el menú familiar y en los restaurantes de Estados Unidos.*

*David Rosengarten es conocida autoridad en materia de alimentos, vinos y el arte de la cocina; es autor del galardonado libro Taste. Con frecuencia se presenta en el canal de televisión Food Network, transmitido por cable en todo el mundo y publica el boletín informativo sobre cocina, titulado Informe Rosengarten.*

**L**a cocina estadounidense es lamentablemente malentendida en el mundo por quienes solamente la consideran desde la distancia. "¿Los estadounidenses comen hamburguesas, no?", es la opinión generalizada en el exterior – que no es tan errada! – sobre el alimento de los estadounidenses. Es cierto que nuestras hamburguesas y perros calientes nos gustan mucho, y otros bocadillos deliciosos, sencillos y emblemáticos. Sin embargo, también nos gustan otras cosas, por una buena razón cada vez más importante, la enorme mezcla de comestibles que configuran el fogón "estadounidense" la hace una de las cocinas más vitales del mundo. Vitalidad que se debe, en gran parte, al elemento que constituye la fortaleza de Estados Unidos en otras esferas, la llegada a estas tierras de inmigrantes procedentes de casi todo el mundo; inmigrantes que combinaron el talento y la perspectiva que traían de su país con la realidad y la logística diaria de la vida estadounidense. Finalmente, la gente entendida en alimentación reconoce hoy en todas partes la alta calidad de lo que se cocina en Estados Unidos, aunque ello haya tomado muchos años para alcanzar ese nivel de calidad y reconocimiento.

¿Porqué? Pues bien, la verdad sea dicha, en Estados Unidos la baraja estuvo amañada contra la gastronomía.

Para comenzar, los indígenas norteamericanos, habitantes de larga data en el continente, que establecieron su civilización mucho antes de la llegada de los primeros europeos, no estaban en situación ideal para crear una cocina nacional. La extensión misma del país y la naturaleza dispersa de la cultura indígena norteamericana militaban contra el progreso culinario, que tanto depende de un fecundo intercambio de ideas. En la Francia de hace tiempo, por ejemplo, una idea culinaria podía llegar a París desde Lyon en el correo

semanal, pero era mucha más remota la posibilidad de que las ideas culinarias de la tribu Seminole en la Florida y de la tribu Pueblo en las Montañas Rocosas se fusionaran en algo nacional. La ausencia de grandes ciudades en el panorama de los nativos norteamericanos también obró en contra del desarrollo gastronómico, pues el tiempo ha demostrado que el contacto que ofrece el entorno en las grandes urbes beneficia el surgimiento de una gran cocina.

Además, a la cocina estadounidense siempre le faltó el incentivo que permite la realeza (parte de nuestro encanto nacional). En Francia, Italia, España, Persia, norte de India, Tailandia, en Pekín, en todos esos lugares la cocina tuvo una fuerte inspiración en la necesidad de crear recetas "nacionales" para la corte real. Ello no sólo llevó a cocinar en forma unificada en estos países, sino que dio ímpetu a su complejidad, ya que los jefes de cocina se trataban de superar unos a otros en búsqueda de la aprobación real. Aunque las masas ciertamente no disponían de lo que Luis XVI comía en 1788 (como lo expresó su famosa esposa en una conocida declaración), las ideas culinarias y las recetas que en el transcurso de los siglos se crearon en Versalles y en otros palacios reales, más adelante quedó incorporado en lo que todo francés come en cualquier lugar de Francia.

### **UBICUIDAD DEL MAÍZ**

En ausencia de esa fuerza estimulante, antes de la llegada de los europeos la comida estadounidense nunca se fusionó en un fenómeno unificado de costa a costa. Desde luego que los norteamericanos nativos hicieron contribuciones importantes con ingredientes que comemos hoy, particularmente el maíz. Es fascinante pensar que tantas cosas que consideramos parte de nuestra vida gastronómica nacional, como el choclo en marlo, la crema de maíz, los perros de maíz, hojuelas de maíz para el desayuno, la sémola o "grits", hojuelas de la tortilla y aún nuestra barata cerveza de maíz, todas se basan en ese ingrediente preferido por los primeros norteamericanos nativos. ¿Pero acaso esa preferencia estableció una "cocina nacional"? Al mirar al vecino México, donde sí se gestó una cocina nacional, creo que podemos decir que la respuesta es "no". Los españoles, que empezaron a llegar a México en el siglo XVI no solamente se apropiaron de ese buen ingrediente y prepararon cosas distintas con él, sino que realmente combinaron sus ideas con las ideas del indio nativo mexicano. ¿Tacos al carbón? Los españoles trajeron el cerdo y los indios pusieron los tacos. Hoy, en México toda mesa ofrece versiones modernas de los ingredientes y las

ideas culinarias indias con esos ingredientes. No se puede decir lo mismo de una mesa moderna en Estados Unidos.

Más tarde, otros factores, profundamente arraigados en el espíritu moderno estadounidense, conspiraron aún más para frenar el surgimiento de una gastronomía nacional en Estados Unidos. Cuando los europeos llegaron por primera vez, la batalla por el sustento, de cualquier tipo, era la razón que fundamentó la cocina, no era la búsqueda de creatividad; no se puede inventar una gran cocina cuando la preocupación es saber cual corteza de árbol es comestible para sobrevivir ese día. Imagínese a un ciudadano francés en 1607 en París, bien establecido, protegido, preparado para heredar una tradición culinaria, y ayudar en su evolución. Ahora imagínese a un vecino de Jamestown, que comienza de la nada, permanentemente preocupado por las cosas más elementales.

Desde luego, al crecer la civilización estadounidense, el espíritu pionero tuvo su papel en demorar el refinamiento culinario. "Miren esa loma, vamos a ver qué hay más allá". Y entre Virginia y California las lomas eran muchas. No todos los estadounidenses de los siglos XVIII y XIX cruzaban el país en diligencia, pero la inquietud por la exploración, un rasgo característico vigente en el estadounidense, modelaba un tipo de vida en contraposición con la mentalidad europea de la misma época, aquella que dice "nuestra familia está asentada en este lugar desde hace cuatrocientos años", que una vez más iba a contrapelo con el conjunto de valores e intereses que normalmente conducen a establecer un gran arte culinario.

### **ALGUNOS ASPECTOS PECULIARES**

Tal espíritu, desde luego – la actitud ética de "comer para vivir" en lugar de "vivir para comer" –, impulsó otros aspectos peculiares de la comida tradicional estadounidense. Ciertamente, hemos aportado pautas en el planeta al crear alimentos "de conveniencia", tanto porque tenemos los recursos tecnológicos para hacerlo, y también porque mucha es la gente que "no tiene tiempo para cocinar". Seamos francos, el arroz que cuece en un minuto o la sopa que requiere un minuto en el horno de microondas no puede tener gran influencia en la creación de una alta cocina estadounidense.

Por último, ha sido mala suerte del Estados Unidos gastronómico de estar dominado, por muchos años, por el sistema de valores imperante en el "mainstream", los criterios públicos principales en Estados Unidos, o sea la denominada ética puritana. Una gran cantidad de

industria y de bien ha surgido de esos valores, pero nadie puede jamás señalar a los puritanos y sus descendientes de fomentar el desarrollo positivo de las artes, particularmente del arte culinario. Recuerdo que en mi juventud la gente de edad avanzada (que ya ha desaparecido prácticamente) consideraba casi una grosería incivil hablar de comida, aún en la hora de comer. Uno recibía su sustento y lo ingería para vivir otro día. ¿Porqué una persona bien pensante debe hablar del sabor de algo, a no ser por vanidad? Y así fue durante cientos de años en Nueva Inglaterra y otras regiones, de una sensibilidad estoica y utilitaria imperante en la mesa, que mal podía impulsar la creación de una cocina refinada.

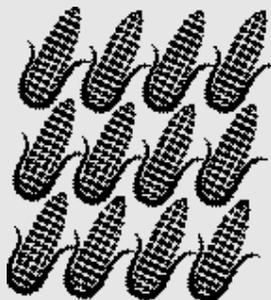
Si este país se hubiera estancado después del influjo de los europeos originales en los siglos XVII y XVIII, nuestra historia culinaria se habría estancado también. Sin embargo, poco después otros inmigrantes comenzaron a llegar y es a estos grupos que debemos la salvación del paladar estadounidense, así como su pulimento hasta hacerlo uno de los aportes más finos en la gastronomía de hoy en el mundo.

Una de nuestras desgracias nacionales más grandes fue el origen de muchos de los primeros triunfos gastronómicos de nuestro país, o sea la atroz transformación del ciudadano africano libre en esclavo estadounidense confinado. De esta tragedia, sin embargo, surgió una fuerte sensibilidad, que tuvo una influencia poderosa en el desarrollo de la cultura estadounidense, sin mencionar la cocina. Los africanos trajeron a estas tierras ingredientes curiosos, quimbombó, batata, maní (originario de Perú, que luego llegó a Norteamérica desde África). Comían "las sobras del puerco", porque los

## EL SUPERMERCADO MUNDIAL

**E**n la actual economía mundial puede resultar difícil imaginar que en una época muchos de los ingredientes de la dieta internacional se desconocían en un extremo u otro del globo, antes del descubrimiento europeo del continente americano a fines del siglo XV. Por ejemplo la papa, cultivada por primera vez en las montañas de los Andes en América del Sur, fue llevada a Europa por los exploradores españoles. La piña, también originaria de América del Sur, fue llevada por exploradores españoles y portugueses a zonas tropicales del mundo, incluso al África y Asia.

Los comestibles también recorrieron la dirección contraria. La lechuga y el brócoli, originarios de Europa, actualmente se cultivan mucho en las Américas, incluso en Estados Unidos. El maní, conocido como cacahuete, es una leguminosa que se trasladó en ambas direcciones. El maní se cultivó primero en América del Sur y fue llevado a Europa y África del Norte por los negociantes españoles y portugueses; de allí esos negociantes y comerciantes más tarde lo llevaron a América del Norte. Hoy en el mundo la gente consume regularmente comestibles originados en diversos sitios de todo el mundo. Entre los comestibles originarios de las Américas figuran el frijol, el cacao, el maíz, el calabacín, el pimiento, el zapallo, la calabaza, la fresa y el tomate.



patrones de los esclavos se quedaban con la mejor parte y los esclavos tenían que ingeniárselas para darle sabor a los residuos. Tenían además una camaradería natural con los esclavos llegados del Caribe, que trajeron a este país una nueva cantidad de especias que agregaron un tremendo sabor al cocinar estadounidense. Los esclavos y los ex esclavos ya estaban presentes en el escenario en Charleston, Carolina del Sur, cuando esa ciudad llegó a ser un puerto principal del comercio en especias. Estaban en Nueva Orleans, contribuyendo al desarrollo de una de las cocinas regionales más características de Estados Unidos. Fueron los encargados de atender las barbacoas en el sur, ayudando a crear lo que es, no tengo duda, la contribución más significativa de Estados Unidos a la cocina del mundo.

Si toda esa temprana actividad gastronómica fue generada por los inmigrantes que vinieron por el sudeste, una actividad paralela tenía lugar en el sudoeste, donde los indios mexicanos y los colonos españoles llevaban su sazón desde México hasta Texas y Nuevo México. Lo que quedó en nuestro sudoeste estadounidense no es tanto lo que los inmigrantes originales comían en México o en España, sino lo que llegó a ser un elemento crucial en nuestro panorama nacional culinario, con las enchiladas y las fajitas tan típicamente estadounidenses como cualquier otro plato que se consume en el resto del país.

### PREDOMINIO CHINO E ITALIANO

Durante la segunda mitad del siglo XIX el escenario estaba listo para el período más importante de

la inmigración gastronómica en la historia estadounidense, cuando llegaron los inmigrantes chinos e italianos. Es un acontecimiento sumamente importante, pues si hoy se visita cualquier ciudad estadounidense y se abre la guía telefónica para buscar en la lista de restaurantes, se encuentra que los restaurantes chinos e italianos, a pesar de la creciente popularidad de muchas otras cocinas étnicas, todavía dominan el campo.

La comida china en Estados Unidos tiene una posición secundaria con respecto a la italiana. Llegó al país con los inmigrantes chinos que vinieron a trabajar en los ferrocarriles en el Oeste o, mejor dicho, que vinieron a alimentar a los trabajadores del ferrocarril. Los cocineros no tenían muchos ingredientes con qué trabajar pero con gran imaginación echaron trocitos de carne y vegetales en sus grandes sartenes y llamaron "chop suey" al platillo. Cuando esta manera de cocinar llegó a las grandes ciudades y se difundió por el país, surgió toda una nueva cocina, chino-estadounidense, con rollos rellenos, sopa wontón, arroz frito, pollo chow mein y costillas de cerdo. Aunque nunca logró la popularidad de la comida italo-estadounidense, que apareció poco más tarde, porque la mayoría de los estadounidenses que disfrutaba esos platos, generalmente no trataba de hacerlos en casa. Sin embargo, sí logró algo sumamente importante, abrir la mente y el paladar de casi todo estadounidense del siglo XX al exótico atractivo de la comida asiática, dando lugar a la absorción de las recetas asiáticas en nuestros hábitos nacionales para comer.

Poco más tarde llegó la cocina grande, la italo-estadounidense. Alrededor de 1880 comenzó la primera oleada, con los inmigrantes procedentes de Nápoles que llegaban a Isla Ellis. No mucho tiempo después habitaban los alrededores de la calle Mulberry en Manhattan, donde trataban desesperadamente de reproducir las recetas de su patria. No podían hacerlo porque no habían los ingredientes acostumbrados. Sin embargo, a punta de ingenio, aprovecharon lo que tenían a mano. ¡Qué importaba si los nuevos platos tuvieran hierbas secas en lugar de frutas frescas, tomates enlatados en lugar de tomates frescos, más salsa en la pasta que la tradicional y más carne en la dieta? La cocina italo-estadounidense resultante quedó magnífica, aunque nadie nacido después de 1975 no lo sabrá, porque los mejores "chefs de cocina" italianos en Estados Unidos hoy ignoran la cocina italo-estadounidense y prefieren las elevadas cumbres del radicchio unguido con vinagre balsámico añejo.

Sin embargo, el triunfo real de esa manera de cocinar subsiste en el hogar estadounidense, donde la pizza, la

lasagna, el manicotti, las albóndigas, la ternera a la parmegiana, congelados o enviados por el restaurante, o hechos en casa, juegan un papel tremendamente vital en el menú diario en Estados Unidos. Me atrevo a decir, además, que lo que aprendimos de la cocina italo-estadounidense es muy importante, de que la cocina originaria de otros países no sólo puede llegar a tener una versión interesante aquí, sino que también pueden llegar a ser parte fundamental de nuestra dieta principal.

## LA NUEVA INMIGRACIÓN

Lo anterior se ha demostrado una y otra vez. El resto del siglo XX vio la llegada de grupos múltiples de inmigrantes y, con un paladar nacional "ablandado" por el triunfo gemelo de las cocinas chino-estadounidense e italo-estadounidense, la aceptación fue gradual de otras cocinas étnicas en nuestra vida cotidiana. Aunque la inmigración a este país de grupos europeos como los griegos y los franceses y los escandinavos, por ejemplo, no se aproxima en cantidad a la inmigración italiana, siempre encontramos "gyro y souvlaki" y "shish kebab" en los puestos en muchas esquinas urbanas y siempre celebramos la actitud francesa ante la comida, como la piedra angular de nuestra cocina estadounidense y seguimos damos preferencia sólida a la pastelería danesa en nuestro desayuno.

La cocina del resto del mundo también está presente en el menú estadounidense, además de la europea. ¿Algún tipo de restaurante, además de los salones de pizza, han conquistado nuestras ciudades como el que ofrece sushi en años recientes? ¿Se ha observado el rápido aumento de los restaurantes sudamericanos que cocinan a la parrilla, las churrasquerías brasileñas y las parrilladas argentinas que abren el camino? ¿Y aquello que parece menos que un movimiento, pero algo más que un arrebato, es decir, los comedores públicos étnicos que se multiplican, desde la casa del kebab afgano hasta la barbacoa coreana; desde las fondas de enjira etiope hasta los restaurantes que ofrecen cerdo a la cubana; desde el salón del curry de India hasta la casa del tallarín tailandés.

Sin embargo eso no es todo en el Estados Unidos gastronómico. Lo que es especialmente poderoso en toda esta actividad gastronómica en estas tierras es el factor "crisol". Es verdad que en los sitios étnicos del vecindario, la comida tailandesa no se mezcla con la cubana, la cocina polaca no se confunde con la filipina. Sin embargo, basta con que un ama de casa estadounidense entre a un restaurante tailandés para llevar a su hogar el gusto de la leche en un guisado de coco para que pronto, ayudada con la diversidad de

ingredientes, combine la receta de paprikash húngara de su tío George con el curry rojo tailandés. Mientras tanto en los niveles más sofisticados de la gastronomía este tipo de fertilización a contra cruzada avanza a un ritmo todavía más furibundo entre los "chefs" de la cocina estadounidenses, que aprovechan el acopio en la multitud de recetas étnicas de todo el mundo para crear, noche tras noche, aventuras gastronómicas híbridas, que el mundo antes no había visto. En Estados Unidos es siempre un proceso de transformación, y lo que siempre resulta es lo que conoce como la comida estadounidense. ■

# CELEBRAR EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS: LA VIDA CAMPESINA EN UN CRIADERO DE PAVOS



POR NEIL KLOPFENSTEIN

*Crecer en un criadero de pavos inspiró, en torno a la mesa del Día de Acción de Gracias, recuerdos de trabajo duro y momentos felices. En los años transcurridos desde entonces, evocar esos recuerdos motiva un profundo aprecio por el valor de la buena comida y de la buena familia, y del reconocimiento de que no todos disfrutaron esos beneficios.*

*Neil Klopfenstein, funcionario del Servicio Exterior de Estados Unidos, es director de la Oficina de Sociedad y Valores Estadounidenses, en el Departamento de Estado. Fue anfitrión en el Día de Acción de Gracias cuando trabajaba en sus misiones en el extranjero en Brasil, Noruega y Tailandia.*

**C**recí en un criadero de pavos en Iowa. No es lo único que criábamos en la granja – también cultivábamos maíz, avena, alfalfa y soja, y teníamos una manada de vacas y cerdos de engorde. Pero eran los pavos los que distinguían a nuestra granja y a las de mis dos tíos, de las otras en la comunidad. Eramos los únicos granjeros de la zona dedicados a los pavos.

Mi abuelo comenzó a criar esta emblemática ave estadounidense durante la Gran Depresión de los años 30. Mi abuelo era lo que hoy se diría "empresario". Siempre estaba en busca de un nuevo ángulo o un nuevo cultivo para hacer algún dinero. El abuelo Klopfenstein descendía de los astutos agricultores menonitas suizos y fue el primer granjero de la parte norte del Condado de Henry en sembrar semillas de maíz híbrido. Cuando leyó

en un periódico agrario, tipo Wallace's Farmer, sobre cómo criar pavos, determinó que los pavos tenían un rincón provechoso en un mercado granjero deprimido. Estaba en lo cierto.

Criar pavos no es algo para los pusilánimes o de los que carecen de motivación. Es mucho trabajo – especialmente cuando se cria 4.000, como lo hacíamos en nuestra granja. Los pavitos llegaban en camiones procedentes un criadero comercial, apenas unos días de nacidos. Ese es el único momento en que los pavos son bonitos. Cuando nos entregaban los pavitos, a mediados de abril, en cajas especiales de cartón con agujeros en la tapa y los costados, los poníamos en una criadora grande debajo de estufas calentadas a gas, para mantenerlos abrigados hasta que fueran lo bastante grandes como para generar su propio calor corporal. Cuando los pavitos cumplían unos diez días había que cogerlos uno por uno para recortarles la mitad del pico superior. Este sangriento procedimiento era para evitar que los pavos se picotearan mutuamente el lomo.

Los pavitos se mantenían en la criadora hasta cumplir unas seis semanas, cuando por única vez recibían un poco de atención personal. Los empujábamos a un corralito donde mi padre y mi tío les inyectaban a cada uno medicinas para vacunarlos contra el cólera y la encefalitis de los pavos. Luego de las inyecciones, en junio se los llevaba en un furgón a un campo de alfalfa fresca. Allí los pavos crecían fuertes, a campo abierto, y al mismo tiempo, fertilizaban el campo con el estiércol. Cada dos semanas recorríamos los 4.000 pavos y sus cobertizos, comederos y tanques de agua, unos 30 metros dentro en el campo, al forraje fresco. A fines del otoño, la alfalfa había desaparecido y todo el campo quedaba bien fertilizado con estiércol.

### **MOMENTO DEL RODEO**

Una mañana de fines de octubre, casi un mes antes del Día de Acción de Gracias, llegaban a la granja dos grandes camiones trayendo pequeñas jaulas. Mi padre, mi hermano, mis tíos, primos y yo, además de un par de vigorosos estudiantes de secundaria que contratábamos, estábamos en el campo para recibir los camiones. Era el momento de "atrapar los pavos" para enviarlos al mercado. Los muchachos más jóvenes y mi abuelo cercaban los pavos y en grupo los empujaban a un corral. Luego, los estudiantes más musculosos entraban al corral para alzar de las patas a los pavos, que ya pesaban unos 10 kilos, y entregarlos a los hombres parados al costado del camión. Era importante cogerlos por las patas para alcanzárselos a los camioneros. Una pata suelta era un pavo descontrolado y un fuerte aletazo en

la cara. Cuando los pavos pasaban a manos de los camioneros, estos los embutían de a ocho por jaula hasta cargar el camión. La ceremonia de "atrapar el pavo" tomaba unas tres horas, seguida de un reconfortante desayuno servido por la abuela, las tías y mamá.

Siempre reservábamos para nosotros unas dos docenas de pavos, para nuestra mesa y la de amigos y vecinos. Casi una semana después de enviar al mercado los pavos, preparábamos los restantes. (Un procedimiento sangriento, no recomendable para los débiles de estómago). El pavo que comía nuestra familia el Día de Acción de Gracias era uno de esos.

En mi casa la celebración del Día de Acción de Gracias fue siempre bastante parecida – a la misma hora, los mismos invitados, la misma mesa, el mismo menú y los mismos ritos. Al mediodía se servía la comida de Acción de Gracias, siempre a la misma hora en que en los estados campesinos del Medio Oeste se servía la comida principal del día. En general, la comida estaba en la mesa a mediodía, pero dado lo extraordinario de su preparación y el tiempo impredecible que se demoraba en asar el pavo, el momento real de sentarnos a la mesa se corría hasta eso de la una de la tarde en punto.

Aunque crecí con todos mis primos, tías y tíos paternos, que vivían en un radio de unos cinco kilómetros de nuestra casa, el Día de Acción de Gracias era un asunto reservado a la familia más cercana. Los padres de mi madre llegaban en auto desde su granja, a unos 80 kilómetros de distancia y se sumaban a mi hermano, mi madre, mi padre y a mí, hasta completar seis personas en la mesa. La abuela y el abuelo Sander llegaban siempre un par de horas antes de la comida, trayendo sus contribuciones y su ayuda para la cocina.

### **PONER LA MESA**

En general se comía en la cocina, pero la comida de Acción de Gracias, junto a otras fiestas y cumpleaños, merecía que se la hiciera en la "elegante" mesa del comedor en la sala. Mi padre y yo corrimos la mesa desde la pared, le agregábamos un panel y luego desplegábamos en su superficie un mantel recién planchado. (Un mantel era especial – por lo común comíamos con nuestros platos sobre esterillas individuales). La mesa se ponía siempre en la misma forma, con la loza japonesa que desde Okinawa –donde era cabo del ejército durante la guerra en Corea mi padre le envió a la que pronto sería su novia; con la vajilla que los padres de mi padre les regalaron a los recién casados en 1953, y con la cristalería que le regaló a la familia el padrastro (un inmigrante italiano católico, cortador de vidrios en Nueva Jersey, que se casó con una judía rusa y

se mudó a California en la década de los 20) de un tío mío, hermano de mi madre. Embellecía la mesa un centro con calabacines, un dulce amargo (un vino espeso estadounidense) y algunas réplicas de un pavo (en cerámica o cera, después de todo, éramos criadores de pavos).

El menú de la gran festejo también era el mismo. Por supuesto, el plato principal era el pavo asado casero – por lo general de unos ocho kilos. La guarnición más importante era el relleno de pan, que llamábamos aderezo (con el que no se rellenaba el pavo, porque mi madre había leído en alguna parte que uno podía envenenarse con el relleno mal cocido). Las otras guarniciones eran papa majada, salsa de menudencias de pavo, batatas, guiso de habichuelas verdes, maíz (cosechado, blanqueado y congelado el año anterior en nuestro campo) y una extraña mezcla con arándanos agrios pisados, cáscara de naranja, nueces y gelatina (favorita de mi madre, y de nadie más). A la comida la seguían los mismos pasteles caseros (y entiéndase bien, completamente caseros: corteza, relleno, todo) horneados por mi abuela materna. Los hacía de dos clases: calabaza y pacanas.

El ritual de la mesa también era el mismo. Mi madre se sentaba en el extremo de la mesa, próximo a la cocina. Mi padre frente a ella. Yo junto a mi abuela (yo era su preferido) y mi hermano junto al abuelo. Nos reuníamos en torno a la mesa y mi madre le decía a uno de nosotros, los muchachos, que pidiera la bendición; usualmente lo hacía mi hermano. Luego, mi padre trinchaba el pavo y le pasábamos los platos y nos servíamos las guarniciones. Mi madre y mi abuela hablaban de los antiguos vecinos y amigos, allá en su pueblo y los dos granjeros, abuelo y papá, hablaban en su mayor parte de temas agrícolas. Mi hermano y yo competíamos por la atención de los adultos. Ocasionalmente, los temas de conversación giraban en torno a los acontecimientos noticiosos del momento: el Movimiento de los Derechos Civiles, la guerra de Vietnam, la inflación; aunque la mayor parte de la conversación era sobre temas locales.

### **AGRADECER LA BUENA FORTUNA**

Cuando era niño nunca pensé demasiado en el significado del Día de Acción de Gracias. Sabía que se trataba de una buena comida y una buena familia y de sentirse agradecido por ambas cosas. No fue sino recién cuando fui mucho mayor y cuando dejé el criadero de pavos que comprendí que no se pueden dar por sentadas cosas como una buena comida y una buena familia. Son

cosas que no son tan comunes como yo pensaba, y de las cuales uno debería sentirse agradecido por tanta buena fortuna.

Han transcurrido muchos años desde los Día de Acción de Gracias en la granja de pavos. Muchas cosas han cambiado y hay seres queridos que han muerto. Pero el Día de Acción de Gracias es todavía la festividad en la que más extraño mi casa. Por lo tanto, cuando no puedo estar con mi buena familia, por lo menos trato de tener una buena comida. Aunque ya no puedo salir al campo para agarrar un pavo para servirlo en la mesa, sí puedo lograr que el pastel de calabaza se haga con los ingredientes básicos. Esa es la razón por la que yo mismo lo preparo, con la receta que aprendí y heredé de mi abuela. ■

---

### **RECETA DEL PASTEL DE CALABAZA DE LA ABUELA SANDER**

(Cantidad: dos pasteles de 20 centímetros de diámetro)

Corteza del pastel

3 tazas de harina  
1 cucharada de té de sal  
1 taza de manteca de cerdo, margarina, mantequilla o una combinación de ellas  
1 huevo batido  
1 cucharada de té de vinagre  
5 cucharadas soperas de agua

Mezclar a mano la harina, sal y manteca de cerdo hasta que la masa se desmorone. Agregar huevo, vinagre y agua. Mezclar todo. Dividir la masa por la mitad y amasar dos bolas. Envolver cada bola en plástico espolvoreado con harina. Una vez que la masa se haya endurecido (30 minutos, o algo así), colocar la bola en una superficie enharinada y amasar la corteza. Si la masa está demasiado pegajosa, agregar harina. Poner la corteza amasada en una fuente de pastel de 20 centímetros. Hacer estrías en el borde de la corteza. Repetir el procedimiento con la otra bola de masa.

Relleno del pastel

3 tazas de calabaza hervida y molida  
1 taza y media de azúcar morena  
2 cucharadas de té de canela  
1 cucharada de té de gengibre (fresco o en polvo)  
1 cucharada de té de sal  
4 huevos  
3 tazas de leche  
1 taza de crema liviana  
Revolver el azúcar, las especias y la sal con la calabaza.

Batir ligeramente los huevos y mezclarlos con la leche y la crema. Combinar bien las dos mezclas y vertirlas en las cortezas ya preparadas (pero sin hornear – ver la receta más arriba). Hornear en horno caliente (400 grados Farenheit) hasta que la pasta de calabaza quede firme (alrededor de 45 minutos).

Enfriar los pasteles antes de servirlos. Adornarlos con crema batida.

# CELEBRAR EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS: SAZÓN CUBANA



POR ANA MENÉNDEZ

*Para una familia inmigrante cubana —"atada por los recuerdos y las esperanzas compartidas"— el plato principal para celebrar el Día de Acción de Gracias no era el pavo, era el puerco asado. Con el pasar de los años las reuniones familiares se espaciaron, los gustos culinarios cambiaron y el pavo desplazó de la mesa al puerco.*

Foto: Hay una variedad de mojos disponibles en el supermercado, pero nuestra autora afirma que el hecho en casa es el mejor.

Ana Menéndez, escritora cubano-americana, es autora de una colección de cuentos publicada en 2001, con el título de *In Cuba I Was a German Sheperd* (En Cuba yo era un pastor alemán) y de la novela *Loving Che*, en 2004. Antes de dedicarse a la creación literaria, Menéndez trabajó durante seis años como periodista en el diario *The Miami Herald* y en el *Orange County Register*, de California

Le decíamos "Tansgibin" y para celebrar la fiesta llenábamos los platos con comida cubana elaborada con tanto esfuerzo, que rayaba casi en lo cómico: arroz y frijoles negros, tostones (plátanos fritos) y yuca. Para entonces no sabíamos que nuestro comportamiento era propio de cualquier grupo étnico y mucho menos que estábamos marcando una nueva tendencia. Era, sencillamente, el tipo de alimento que consumíamos, seguros de nuestra superioridad culinaria y herederos de una larga tradición gastronómica que expresaba de todo, desde el enojo (me estás haciendo la vida un yogur) hasta la ubicuidad (estás como el perejil, en todas las salsas), en términos alimentarios. En nuestro pequeño contexto el Día de Acción de Gracias nos parecía la celebración perfecta. Y si nos daba un poco de vergüenza no haberla inventado nosotros nos dimos a la tarea de transformarla con el celo religioso que impulsa a un pueblo que de pronto se halla repentina y lamentablemente lejos de la patria.

El protagonista de la fiesta era, por supuesto, el puerco. En los primeros años, cuando mis padres soñaban todavía con regresar a la isla el "Tansgibin" se festejaba como todas las grandes ocasiones en Cuba, con puerco asado. Eran los tiempos cuando la familia era más numerosa y estaba más unida, todavía atada por recuerdos y esperanzas compartidas y un puerco de 30 kilos asándose en el patio, todo eso era algo perfectamente natural.

## PREPARAR EL PUERCO

El día antes de la fiesta, los hombres manejaban hasta Homestead (ciudad al sur de Florida, a unos 45 kilómetros de Miami) para elegir un puerco vivo para la matanza. Luego se limpiaba el puerco haciendo un corte a lo largo de la caja torácica (proceso del que nunca fui testigo) y se lo colocaba sobre papel periódico en una gran bandeja en la cocina para dejarlo macerar. La salsa, o mojo, era el factor más importante en la ecuación, y las familias vivían y morían guardando su receta de mojo. Hoy se pueden comprar botellas llenas de un jarabe extraño, mezcla de sustancias químicas con la etiqueta de "mojo", lo cual sólo puede decir que es otro triste ejemplo de las trivialidades del exilio.

De cualquier modo, el mojo no es complicado de hacer. Y compensa en aspecto lo que le falta en sutileza. En primer lugar, se pelan varias cabezas de ajo y se las machaca con un poco de sal en un mortero (para evitar que salten). Si se está macerando un puerco son necesarias grandes cantidades. El ajo se coloca dentro de una licuadora con jugo fresco de naranja agria. Se puede añadir comino y quizás orégano seco. Se mezcla muy bien y se vierte todo sobre el puerco. En los años antes de la obsesión con el envenenamiento con alimentos, el puerco se cubría y se dejaba toda la noche sobre la mesa. De niña, me gustaba tanto el mojo que a menudo entraba a la cocina sin ser percibida para mojar los dedos en el costillar adobado del puerco.

El día siguiente, los hombres cavaban un hoyo en el patio, encendían una hoguera y colocaban el puerco sobre una parrilla cubierta de hojas de plátano y sobre ellas láminas de papel de aluminio. Tenía todo el aspecto de un ritual, así como de un ensayo, pues llegada la Nochebuena todo se repetía con mucha más ceremonia y ánimo. Esos eran los días largos y cálidos en Miami. Los hombres, descamisados y bebiendo cerveza, contaban chistes y se sumían en sus recuerdos, ocupados con el asado desde la mañana hasta la tarde. El resto de la comida quedaba en manos de las mujeres y la jornada era un ir y venir de ollas y arroceras, sazones y olores, del silbido de la olla de presión que se apresuraba con los frijoles negros y después la yuca. Era una reunión alegre y repleta de bromas, pero cuando recuerdo el trabajo de las mujeres en la cocina creo que por ello soy una de las pocas mujeres de mi generación que no considera a la cocina una carga o una afrenta a mi independencia, sino como a un lugar de calor y sustento.

## CAMBIOS INEVITABLES

Esos fueron los días felices, matizados por las breves y dulces horas de la infancia, que al recordarlos me provocan la extraña sensación de que nada de eso ocurrió en Estados

Unidos, sino en la Cuba del recuerdo de mis padres. Sin embargo los cambios, inevitables e irrevocables, llegaron gradualmente. Como suele suceder, fueron precedidos por la comida. Cierta vez alguien trajo un pastel de calabaza comprado en Publix (cadena de supermercados). Aunque todos dictaminaron que el pastel era incomible, se había abierto una grieta en el muro. Luego siguió la salsa de arándanos. Yo misma aporte una receta de relleno (con higos y jamón prosciuto) que para mi desconcierto total se ha convertido en un clásico gastronómico en la casa. Muy pronto se comenzaron a escuchar las advertencias de lo poco saludable de la carne de puerco. Por otra parte, la familia se hacía más pequeña. Primero por enfermedades, luego por muertes y finalmente por malentendidos y presiones de una vida que con el paso del tiempo se hacía más rápida y sin ninguna gracia. De repente, un puerco entero era una extravagancia vergonzosa, un intento desesperado e inútil por recuperar los días pasados.

Y así fue como llegó el pavo. No recuerdo cuándo exactamente. Sí recuerdo que ese momento sentí un leve alivio. Ya para entonces había comenzado a molestarme la estrechez del gusto culinario de mi familia, que me parecía que era el reflejo de una falta de curiosidad por el resto del mundo. Todavía no había descubierto a MFK Fisher (Mary Frances Kennedy Fisher (1908-1992) escritora estadounidense que en muchos de sus ensayos celebraba el placer de cocinar y comer bien), y de cualquier modo, no tenía suficiente edad para comprender que una persona hambrienta no tiene por qué hacer malabares para su paladar. Recuerdo que muy pronto después de la aparición del primer pavo, reinó gran confusión sobre cómo preparar al novedoso animal. El problema se solucionó eventualmente dándole el mismo trato que al puerco. Se maceró al pavo en ajo y jugo de naranja agria, en el largo baño nocturno en mojo. Cuando ni ese preparado pudo eliminar la inherente insipidez del pavo, a alguien se le ocurrió hacerle pequeños cortes en la piel y rellenarlos con láminas pequeñas de ajo. Así se evitaba un desastre. Y para felicitar al cocinero se le dijo "sabe tan bien como un lechón".

Hace casi diez años que dejé Miami. Sólo he regresado para pasar una o dos fiestas de Nochebuena. Pero por alguna razón siempre estoy de vuelta en esa ciudad para el Día de Acción de Gracias. Mi hermana todavía la proclama su festividad favorita, aun cuando en los últimos años ha aprovechado la ocasión para salir de la ciudad. La celebración sufre altibajos. De vez en cuando logramos reunir a un buena cantidad de personas, aunque hace años que no lo celebramos con puerco. A veces se convierte en otra oportunidad para ver a la familia extendida y también para ser testigos de los estragos del tiempo. Fue en una de esas reuniones del Día de Acción de Gracias que escuché a

mi abuela paterna preguntarle a su hijo, "Dime, ¿hace mucho tiempo que estamos en este país?". Yo estaba en la biblioteca de la casa de mis padres, escribiendo el que sería mi primer libro, e inmediatamente incluí esa pregunta en mi relato. Nadie podía imaginar entonces que ese momento mi abuela iniciaba el largo descenso a la enfermedad del olvido que, con el tiempo, terminó por separar a la familia mientras ella quedamente murmuraba en una esquina "¿Esta es la casa de tía Cuca? Tengo que regresar a casa, mi madre me espera en Cárdenas..."

### UNA PEQUEÑA REUNIÓN

El último Día de Acción de Gracias fue el menos concurrido de todos. Nos reunimos, por primera vez en la memoria, no alrededor de una gran mesa plegable en el porche, sino en la mesa normal del comedor de la casa de mis padres. Sólo estábamos presentes mis padres, la madre de mi madre, su hermana y yo. Mi marido estaba en Iraq, informando sobre la guerra. Mi hermana estaba en Aruba con su novio. El esposo de mi abuela había fallecido, así como el de su hermana. Mi otra abuela había sido temporalmente recluida en un hogar de ancianos, un último acto del olvido, que mi padre no pudo soportar en el Tansgibin.

Al llegar el momento de dar gracias, mi padre se negó a hacerlo. ¿No tienes nada que agradecer? le preguntó airada mi madre. Mucho, dijo mi padre entre dientes. Las mujeres se miraron nerviosamente. En el silencio que reinó, la única agnóstica que había entre nosotros dijo una oración. Es probable que, con tono irónico, haya dado las gracias por la familia y pedí paz para el mundo. He olvidado los detalles sin importancia. Recuerdo que el resto de la comida transcurrió en un silencio difícil. Había guerra dentro y fuera y habían muchas cosas que yo deseaba que fueran diferentes en ese Día de Acción de Gracias. Pero el pavo estaba delicioso. Y asaltada por un momento de nostalgia percibí que, lo que todavía no deja de sorprenderme, que el pavo sabía igual que un puerco asado. ■

### MOJO PARA PAVO

Dos cabezas enteras de ajo, separar y pelar los clavos

1 cucharada de sal

4 tazas de jugo de naranja agria (o una mezcla 50-50 de jugo de limón y jugo de naranja)

1/2 taza aceite de oliva (en mi familia se omite el aceite, pero es bueno para calentar las especias)

1 cucharadita de semillas de comino

2 cucharaditas de orégano seco (2 hojas de laurel o dos ramitas de romero en lugar del orégano, aunque no es lo tradicional)

Tostar las semillas de comino en una sartén sin aceitar. Machacar las semillas en un mortero y mezclar con aceite de oliva y con las hojas de laurel o romero, si se las incluye en la receta. En el mismo mortero machacar el ajo y la sal hasta convertirlo en pasta suave y dependiendo del tamaño del mortero se trabaja en tandas. En una olla, calentar el aceite con las especias hasta que despidan su aroma, evitar que hiervan. Dejar enfriar y quitar las hojas de laurel y las ramas de romero. Mezclar bien en la licuadora el aceite con el jugo de naranja agria y la pasta de ajo. Rinde 4 1/2 tazas, suficiente para adobar un pavo entero, o un puerco pequeño.

# CELEBRAR EL DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS: UN MATRIMONIO CON TRADICIONES CONTRASTANTES



Cortésia W. Atlee Burpee

POR APRIL REYNOLDS

*La autora añoraba los sabores y las tradiciones de su infancia afroamericana en el sur de Estados Unidos, luego que se trasladó al norte para vivir y estudiar en la ciudad de Nueva York. Su intento por replicarlos en las comidas que hacía para sus amigos de procedencia internacional, la indujo a compromisos y adaptaciones, y con el tiempo, luego de casarse, a aceptar la tradición gastronómica de sus suegros de ascendencia italiana.*

Foto: Las hojas verdes de berza, con alto contenido de calcio, es un alimento básico de la cocina del sur de Estados Unidos.

April Reynolds es profesora de literatura creativa en el Colegio Sarah Lawrence, Bronxville, Nueva York. Es autora del libro *Knee-Deep in Wonder*, publicado en 2003 y galardonada con el Premio 2004 *Beyond Margins*, del Centro PEN America. Su primera novela se basa en la trayectoria de varias generaciones de una familia afroamericana del sur de Estados Unidos *generations in the life of an African-American family in the U.S. South*

**E**l Día de Acción de Gracias era la única ocasión del año en que mi padre decía una oración. Los recuerdos que tengo de él frente a la mesa donde estaba servida la comida son tan frescos como una mano de pintura recién aplicada; recuerdo sus enormes manos entrelazadas mientras hacía un repaso del pasado colectivo de la familia el año transcurrido, en busca de motivos para dar gracias. "Señor, este año..." su voz se apagaba mientras pensaba en algo apropiado para decir y le veíamos retorcerse en la silla. Nuestra casa se nos caía encima, para ser exactos, porque la plomería no funcionaba, no se podían encender al mismo tiempo la aspiradora y la televisión y el piso y el techo estaba lleno de huecos porque nuestra casa no resistía el clima de Texas. Porque era demasiado pobre (según mi padre) o demasiado tacaño (según mi madre), lo cierto es que mi padre no había contratado a alguien que supiera arreglar todo lo que aquejaba a nuestra ruinoso casa. Pero cada año, el Día de Acción de Gracias, mi padre tomaba la determinación de comunicarle a Dios que él y los suyos le estaban agradecidos por algo. "Señor, te doy gracias por mis hijos", decía en su oración, pero todos

sabíamos que le éramos tanto un problema como una bendición. Eramos cinco bocas que había que alimentar, que había que vestir y dar techo y mis padres se complacían en decirnos que les dábamos más trabajo de lo que valíamos.

Lo que finalmente salvaba la oración obligatoria anual de mi padre eran los niños y los familiares hambrientos reunidos ante la mesa del comedor. Deseosos y prestos para comer, demostraban su impaciencia emitiendo ruidosamente y al unísono una tos que sospechosamente siempre sonaba como algo parecido a "date prisa, hombre". Avergonzado por el silencio, mi padre inevitablemente se apoyaba en lo obvio y decía "Señor, Dios, te doy las gracias por los alimentos sobre esta mesa" con lo que reconocía que sí había algo por lo que una pobre familia sureña de siete miembros podía sentirse agradecida, estaba desplegado delante de ellos.

### **TAREA BIEN HECHA**

De alguna manera esta festividad era como el Cadillac estacionado en la entrada de nuestra casa particular; una manifestación tangible del éxito financiero de mi padre. Un hombre de raza negra que de niño recogió algodón, que perdió no a uno sino a ambos padres antes de cumplir los quince años, que no terminó ni el séptimo grado, pero que podía dar de comer a una veintena de tíos, tías y primos. Aunque mi padre juró nunca incurrir en deudas, era obvio que gastaba dos salarios, como mínimo, para costear esa abundante cena. En mi familia, el Día de Acción de Gracias era una oportunidad de demostrar la abundancia de bienes, aunque no se tuvieran muchos. En realidad, cada año nos reuníamos alrededor de la mesa para felicitar a mi padre por una labor bien hecha y por no caer en la asistencia social.

Y qué gran festejo el que teníamos. El indispensable pavo, cuya receta a lo largo de los años se había sometido a un sinnúmero de innovaciones técnicas en la cocina, desde dorarlo hasta el punto de carbonizarlo hasta dejarle la piel pálida casi translúcida, que aguantaba los consejos culinarios que mis familiares le daban a mi madre (colocarlos en una bolsa de papel para sellar bien los jugos, hornearlo a una temperatura de 500 grados durante una hora y luego retirarlo), era el plato principal de la mesa. Le rodeaba el jamón, menudencias en salsa de tomate y salsa picante, hojas verdes de berza, hueso de jamón y el ingrediente secreto de los Reynolds: jugo de pepino encurtido sazonado con eneldo. Luego también había hojas de nabo, batata al almíbar, relleno de pan de maíz Jiffy, puré de papas, macarrones con queso y espinaca a la crema. Para postre: budín de banana, pastel de batata, pastel de crema de coco, torta de queso y a veces hasta siete pasteles de pacanas. Yo

siempre me privaba del postre, pero ¡cómo me encantaba la comida! La conversación de la familia, mirar la complicada tarea de diseñar el menú- al que mi madre dedicaba semanas pensando sobre la preparación de la comida- hacían de esta fiesta mi celebración favorita. Exentos de la responsabilidad de hacer los regalos que la Navidad y los cumpleaños imponían, lo único que nos preocupaba a mí y a mis hermanas era saber cuánta comida quedaría después de la cena y hacer disimuladamente apuestas sobre cuál de los primos, una vez harto de comer, volvería para servirse una tercera ración de relleno de pan de maíz.

Cuando me fui de casa para estudiar en Nueva York, el Día Acción de Gracias era lo que más echaba de menos. Como era demasiado pobre para viajar hasta mi casa, pasé el primer breve receso universitario con amistades en Brooklyn. Entonces atribuía su versión del Día Acción de Gracias a su ignorancia juvenil. Lo único reconocible sobre la mesa era el puré de papas. Ninguno de mis amigos había escuchado del relleno o de las menudencias. Tampoco de salsa de menudillo de aves y de jamón. En lugar de ello mis amigos David, de California; Alicyn, de Grecia y Penélope, de Francia, cocinaban montones de couscous y lentejas rojas con pimienta de la India, pimientos amarillos y tartas de queso de cabra. Comimos pollo capón tostado en lugar de pavo. No soy tonta, un pollo capón es un pollo entrado en años. Y para hacer las cosas peor, mis hermanas llamaron desde Texas para darme en cucharadas las recientes noticias de la familia y de cómo había salido el pavo. Echaba de menos la familiaridad de la cena tradicional. ¿Equivalía mi traslado a Nueva York ingerir platos de taboule y falafel cada Día de Acción de Gracias? De repente me hacía falta mis familia charlatana. ¿Qué era el Día de Acción de Gracias si mi tía Gladys no estaba para levantarse la peluca y rascarse la cabeza, su forma personal de expresar cuanto le gustaba el pavo? Decidí preparar mi propia cena de Día de Acción de Gracias. Aunque no estuviera conmigo el numeroso clan Reynolds, me merecía comer esa delicia de salsa de menudillo de aves una vez al año.

### **DE INVITADA A ANFITRIONA**

La preparación de mi propia versión de la cena del Día de Acción de Gracias fue un salto a la adultez. De pronto hacía el cambio de invitada a anfitriona responsable y todo por mi festividad favorita. Invitamos a amigos y compañeros de trabajo cuyas familias vivían demasiado lejos. No más musaka griega para mí, llamé a mis padres, tomé muchas notas sobre cómo hacer un relleno jugoso y preparar las mundialmente famosas menudencias que hacía mi madre. Todo iba a salir a maravillas, un verdadero Día de Acción de Gracias sureño al este de Harlem. Sólo había un problema: mi esposo.

Bueno, no era realmente un problema, ocurre que es un italiano verdadero. Parece que no era yo la única de la casa que revivía los recuerdos de Día Acción de Gracias. No habíamos invitado a tanta gente para justificar la preparación de cada plato, que considerábamos esencial para una verdadera celebración de Día de Acción de Gracias, ni tampoco teníamos espacio para preparar tanta comida. Nuestra celebración de Día Acción de Gracias es todavía un compromiso difícil, una negociación entre el gusto del norte, las nostalgias sureñas y las expectativas italianas. Y aunque no tenemos menudencias o espagueti con salsa roja, acordamos que sin una versión del abundante antipasto de la abuela de Kenneth, sencillamente el Día de Acción de Gracias no sería el Día de Acción de Gracias.

Por ello, fiambres como capicola, mortadela, prosciutto, sopressatta y salame de Génova, todos finamente cortados se juntan hasta alcanzar una enorme altura junto con endibia, tomates, pimientos asados, alcaparras y atún italiano. Este primer plato es tan importante que, según mi esposo, las mujeres se congregan alrededor de este antipasto frío para tomarse una foto antes de sentarse a comer.

En mi casa no tomamos una foto del antipasto, pero cada año cumplo fielmente la receta de la abuela Edith. Y aunque extraño algunos de los platos que mi familia preparaba, como mi padre me siento agradecida y contenta por los alimentos que hay sobre la mesa. Este matrimonio mío, la unión de la cocina casera y una celebración, de la cocina italiana con la afroamericana del sur, donde muchos de mis amigos del norte del país se reúnen para comer con nosotros es, claramente, algo estadounidense. Y créanme que el año que viene prepararé las menudencias. ■

## **RECETA PARA BERZAS VERDES**

Las hojas verdes de berza y las hojas de nabo son un alimento básico en los hogares sureños. Como casi todo plato de la cocina sureña, su preparación requiere paciencia, pero vale la pena el tiempo que se le dedica.

3 libras de hojas verdes de berza, picada o separada a mano  
6 tazas de agua  
2 huesos de jamón ahumado, o 1 jamón de corva ahumado  
1 cebolla mediana, picada en trozos  
Sal al gusto  
Pimienta al gusto  
2 cucharadas de jugo de pepino encurtido sazonado con eneldo

En una olla grande añadir agua y el hueso de jamón. Colocar sobre hornilla muy caliente hasta que hierva. Reducir el calor, destapar la olla y dejar cocer a baja temperatura durante dos horas o hasta lograr una reducción de tres cuartas partes del agua y la carne del jamón se desprenda sola del hueso. Añadir cebolla y hojas verdes de berza ya lavada. Dejar que se amortigue. Tapar olla y cocinar durante 45 minutos hasta que todo quede suave. Añadir jugo de pepino encurtido sazonado con eneldo al servir.

Alcanza para seis a ocho personas.

# LOS ÁRBITROS DEL SABOR

POR MICHAEL BANDLER Y STEVEN LAUTERBACH

*En Estados Unidos muchos chefs de cocina ganaron fama escribiendo libros y haciendo programas de televisión para explicar sus filosofías y métodos para cocinar. Aquí la semblanza de siete de ellos que han ayudado y siguen ayudando a definir la cocina de Estados Unidos..*

## PIONERO DE LA TELEVISIÓN



Quizás nadie haya influido más en la evolución de la cocina estadounidense que **James Beard**, a quien frecuentemente se lo considera como el "Padre de la cocina en Estados Unidos". Nacido en 1903 en Oregon, noroeste de Estados Unidos, Beard se interesó en la comida desde niño, cuando ayudaba a su madre en una

pensión que ella manejaba en Portland, su ciudad natal. Luego pasó muchos veranos pescando, buscando mariscos, frutas y fresas para preparar comidas con los ingredientes que encontraba.

Beard se convirtió en profesional de la cocina más por necesidad que por intención. Cuando su persistencia para entrar en el mundo del espectáculo, como cantante y actor, no se tradujo en ingresos suficientes, basado en el amor que desde niño sentía por la comida en 1935 inauguró en Nueva York un servicio de comida a domicilio, conocida como "catering", para servir en domicilios particulares la comida ya preparada. La empresa se especializó en delicadezas y bocadillos que se sirven en los cócteles, o en lugar de una comida, lo que fue innovación que revolucionó rápidamente el negocio, porque esas delicadezas eran más sustanciosas y de mejor calidad que las que antes se ofrecían. Su éxito en el negocio lo indujo a abrir un pequeño negocio de comestibles llamado Hors d'Oeuvre, Inc., y a publicar en 1940 su primer libro, titulado Hors D'Oeuvres

Michael Bandler and Steven Lauterbach son escritores de Sociedad y valores estadounidenses.

and Canapés .

Su interés culinario se amplió y prosperó. En 1955 abrió en Nueva York la Escuela de Cocina James Beard, y más tarde abrió otra escuela en su Oregon natal. Fue asesor gastronómico, y encargado de diseñar menús en el famoso restaurante Four Seasons, en Nueva York, y luego inauguró su propio restaurante en el elegante balneario de Nantucket, Massachusetts. En 1946 se presentó en I Love to Cook (Amo Cocinar)", el primer programa televisivo dedicado a la cocina, en la cadena NBC, cuando la televisión todavía estaba en pañales. En las décadas posteriores Beard siguió apareciendo regularmente en la radio y televisión.

Lo más importante, Beard escribió docenas de libros con recetas de todo tipo de comidas, muchas de las cuales se convirtieron en clásicos frecuentemente citados para expresar y definir el carácter de la cocina estadounidense. Toda su vida Beard fue viajero incansable y defensor de la buena comida preparada con ingredientes nativos de Estados Unidos, frescos y saludables. Beard resumió su filosofía culinaria poco antes de su fallecimiento en 1985, cuando declaró a la revista Newsweek que "no me gusta la cocina gastronómica, ni esta cocina o aquella cocina. A mí me gusta la buena cocina".

El legado de James Beard perdura hoy en la Fundación James Beard, entidad que otorga premios nacionales y regionales en las artes culinarias y que se dedica a impulsar y celebrar lo mejor de la cocina estadounidense.

## LA CHEF FRANCESA

Mencione el nombre de **Julia Child** a casi cualquier

estadounidense mayor de treinta años para que se le despierten en la mente imágenes inconfundibles. Tal vez sea el tono de la voz profunda, cultivada, elegante, con un acento divertido. Podría ser la expresión facial - calurosa y acogedora, con las cejas alzadas denotando curiosidad, coronada por suaves rizos. O hasta podría ser la imagen de la mujer alta y delgada, de postura firme, imperiosa pero exuberante, afanada en las tareas que se había propuesto.



Julia Child, también conocida como la "Chef Francesa", falleció a los 91 años en agosto de 2004. Durante su carrera profesional logró virtualmente sin ayuda, que los neófitos y los inútiles se interesaran en el arte culinario, al ver comida elegante y la manera de prepararla. Lo logró con décadas de programas diarios en la cadena de televisión pública de Estados Unidos, una serie de libros y presentaciones personales y una infinita cantidad de artículos y entrevistas en periódicos y revistas.

El título de su libro más conocido, *Mastering the Art of French Cooking* (Dominar el Arte de la Cocina Francesa), que escribió junto con Simone Beck y Louisette Bertholle, lo dice todo. Miles y miles de personas de todo el mundo se atrevieron a dominar ese arte con la guía paciente, genial, entusiasta e inteligente de Julia Child.

La primera fase de su vida tiene pocos indicios de la legendaria situación a la que llegaría en un mundo sumamente exigente y relativamente exclusivo. Nacida en California, Child egresó del Colegio Smith y durante la Segunda Guerra Mundial sirvió en la Oficina de Servicios Estratégicos, en Asia Oriental. Después de la guerra contrajo matrimonio con el diplomático estadounidense Paul Child, mudándose a París, donde ambos radicaron durante seis años. Allí decidió aprender a cocinar y se anotó en la escuela de cocina Cordon Bleu. El resto, como dicen, es historia. Según ella misma lo observara una vez "comencé a cocinar a los 32 años, hasta entonces lo único que sabía hacer era comer".

Su libro clásico apareció en 1961, cuando ella tenía 49 años de edad. En el término de dos años, Child tenía su propio programa de televisión, denominado *La Chef Francesa* (que todavía se difunde en algunas estaciones de televisión de Estados Unidos). Con el correr de los años siguieron otras series de programas, entre ellas *Julia Child y Compañía* y *Cenar con Julia*, seguidos por una diversidad de libros con recetas de cocina.

En 2003, Child alcanzó un envidiable nuevo tope en la

fama cuando el equipamiento de cocina que utilizó en los estudios de la televisión en Boston fue instalado en el Museo Nacional de Historia de Estados Unidos de la Institución Smithsonian en Washington, D.C., agregándose a otros artículos famosos de la cultura popular estadounidense, junto a las zapatillas que Judy Garland usó en la película *El Mago de Oz*, el bate de béisbol del legendario Babe Ruth, los vestidos que lucieron las esposas de los presidentes durante su inauguración y varias otras cosas de la parafernalia consumidora.

Para evitar que las comidas de su menú - las cremas tostadas, los quenelles y cosas parecidas - la situaran a ella, a su estilo y su sustancia, en un pedestal inalcanzable, Child hablaba de sus ideas sobre la cocina, la comida y la vida misma con una perspectiva práctica, o sea con los pies en la tierra.

"Una comida no necesita ser complicada", observó una vez en tono tranquilizador a sus oyentes, "ha de ser sencilla, para compartir en familia".

## SABOR DEL SUR

Los afronorteamericanos han tenido una influencia decisiva en cada aspecto de la cultura, sociedad e historia de Estados Unidos y la cocina no es una excepción a ello. Nadie ha hecho más que **Edna Lewis** para familiarizar al gran público con la cocina tradicional afronorteamericana y para que esta recibiera el reconocimiento y respeto que se merece.



La vida de Edna Lewis es, de muchas maneras, típica de los afronorteamericanos de su generación. Nació el 13 de abril de 1916 en Freetown, Virginia, una comunidad aislada fundada después de la emancipación de 1865 por esclavos liberados, uno de los cuales fue abuelo de Edna Lewis. Creció allí en una familia extensa, con tres hermanas, dos

hermanos y varios primos y otros parientes.

Fue allí donde Edna Lewis aprendió a cocinar observando a su madre y a otros familiares y aprendiendo por sí misma. Fue ahí que aprendió los principios que más tarde la guiarían en su carrera como chef profesional, o sea cocinar en la tradición del sur, con ingredientes frescos, verduras caseras y sabores y condimentos naturales. Entre los ingredientes que Edna Lewis considera esenciales para preparar la comida sureña figura el maíz molido (granos de maíz descascarado y seco, hervido para las comidas), grasa

de cerdo, azúcar y manteca.

En la década de 1930 Edna Lewis salió de Freetown para radicarse en Nueva York. Trabajó en una variedad de empleos antes de abrir en 1948 su primer restaurante, el Café Nicholson. El menú incluía platos tradicionales sureños como ser chuletas de cerdo con arándanos, pollo asado y un pastel de hoja llamado "Domingo por la noche", horneado en una fuente plana y grande, de forma rectangular. Muy pronto en la clientela regular del Café Nicholson habían celebridades, artistas de teatro, políticos, junto a neoyorquinos comunes provenientes de todas las clases sociales. Más adelante estableció un negocio para servir comidas a domicilio y fue la jefa principal en varios otros restaurantes, tanto en el sur de Estados Unidos como en Nueva York.

Pero fue sólo recién después de quebrarse una pierna y estar en el hospital en 1969 que Edna Lewis comenzó a anotar sus recetas. Así comenzó lo que tal vez fuera su empresa de mayor éxito: escribir libros con recetas de cocina. Su primer libro de recetas de cocina, titulado *The Taste of Country Cooking* (Sabor de la Comida del Campo), se publicó en 1976 y fue un éxito inmediato. Organizado de acuerdo a las estaciones del año, el libro celebra las tradiciones de su infancia y juventud, familiarizando a un vasto público con los placeres de una auténtica cocina sureña, que incluye - aunque de ninguna manera se limita - a comidas y platos de origen afronorteamericano. Otros libros de recetas de cocina de igual éxito siguieron en la década de los años ochenta.

En la década de 1990 Edna Lewis se mudó a Georgia donde siguió impulsando la cocina afronorteamericana. Allí conoció a un joven chef llamado Scott Peacock, dueño del restaurante "Horseradish Grill" en Atlanta. Igual que Edna Lewis, Peacock era un gran admirador de la tradicional cocina sureña. Ambos se hicieron buenos amigos y colaboraron en un libro de recetas de cocina, que tuvo gran éxito, titulado *The Gift of Southern Cooking: Recipes and Revelations from two Great Southern Cooks* (Don de la Cocina Sureña: Recetas y secretos de dos grandes cocineros del Sur).

La popularidad de los recetarios de cocina de Edna Lewis, entre personas de toda clase y raza, demuestra ampliamente que el amor por la buena comida puede verdaderamente reunir a gente con antecedentes completamente diferentes.

#### **ARTISTA DE LA SALUD**

Hasta hace una generación, a la mayoría de los

estadounidenses no les preocupaba demasiado lo que comían. Al haber vivido durante la Gran Depresión y la Segunda Guerra Mundial, muchos consideraban que una comida rica, abundante y relativamente barata, era el resultado consecuente de la "buena vida" de la posguerra y por consiguiente satisfacían sus gustos como correspondía. Esa actitud comenzó a cambiar a principios de la década de 1970, cuando **Mollie Katzen** y otras personas como ella, empezaron a impulsar la idea de comer de manera saludable. Esta iniciativa no sólo cambió la manera en que muchos estadounidenses comen, sino que también despertó la conciencia sobre los temas relativos a la salud y el medio ambiente, y su relación con la producción y el consumo de alimentos.



El enfoque de Katzen se define en su filosofía básica sobre los alimentos, la que además de las consideraciones puramente culinarias incluye también consideraciones estéticas, ambientales, dietéticas y psicológicas. "Quiero que la gente sepa que lo puede tener todo, alimento bueno y nutritivo en su vida diaria, sin sacrificar el sabor", explicó. Esta combinación de

comida sabrosa con opciones saludables ha hecho que esta autora de libros de recetas de cocina, personalidad de la televisión, el arte y la música, sea tan popular en el panorama estadounidense contemporáneo.

"Para mucha gente la comida está repleta de contradicciones. Deseo ayudar a que las personas se concedan más libertad, que sean más generosas consigo mismas y al mismo tiempo coman bien. La mayoría de las personas relacionan una dieta saludable con restricciones. Quiero ayudar a la gente a descubrir nuevamente nuestra gran capacidad de gustar de alimentos genuinos y sanos que no solamente tienen buen sabor, sino que también aumentan nuestro bienestar y nuestra vitalidad", observa Katzen.

En lo que respecta a las prédicas que con demasiado frecuencia acompañan a las discusiones en la televisión y en los libros, ella dice, "sermonear a la gente sobre lo que debe hacer sólo la incomoda. La vida de la gente ya está llena de presiones y tensiones. Me interesa mucho más conocer a la gente en el lugar donde vive".

Katzen, madre de dos niños, nació en Rochester, Nueva York. Su padre fue abogado y su madre trabajadora social. Empezó a cocinar antes de la adolescencia, pero descubrió los placeres que se obtienen de las verduras frescas cuando estudiaba arte en la Universidad Cornell de Ithaca, Nueva

York. Pasó parte de su estadía en la universidad aprendiendo los diferentes tipos de cocina, mientras trabajaba en una variedad de restaurantes.

Poco después de graduarse, a los 23 años, con otros interesados en las artes culinarias formaron en Ithaca una cooperativa llamada "Restaurante Moosewood", que se hizo conocer por sus comidas vegetarianas. Al aumentar su popularidad y a solicitud de muchos clientes Katzen armó un libro con un montón de recetas de cocina. El libro, de 78 páginas, titulado La Cocina Moosewood, recopilado e ilustrado caprichosamente por Katzen y publicado por primera vez en 1977, se convirtió en uno de los diez libros de recetas de cocina de mayor éxito de todos los tiempos.

En 1988 Katzen re-editó y amplió su libro. Refinó las recetas para reducir en ellas el colesterol y el sodio, y utilizó medidas más regularizadas y agregó instrucciones para que el libro fuera más accesible para los cocineros novatos.

En 1995, inauguró un programa de cocina en la televisión pública de Estados Unidos, que dió lugar a otro libro de recetas de cocina titulado Vegetable Heaven (Paraíso Vegetal), así como a una colección de "asombrosas recetas para cocineros de ocho años de edad para arriba", entre ellas Pretzel honesto: y otras 64 recetas asombrosas para cocineros de ocho años para arriba. Este fue su segundo libro de recetas de cocina para niños, después de Pretend Soup (Pretender sopa). Hay más de un total de cuatro millones de libros de Katzen en circulación.

Recientemente, empezó a trabajar en desayuno con Mollie Katzen's Sunlight Café (el Café Sunlight de Mollie Katzen), una colección de 350 recetas para toda clase de desayunos, desde ruibarbo empapado en frambuesas hasta panqueques de harina de arroz y coco. Al instar a sus seguidores a que sepan cuan satisfactorio puede ser el desayuno, lo hace con pleno conocimiento de las restricciones de tiempo que la gente tiene a esa hora temprana en el día.

La obra de Katzen, observó un crítico del diario The New York Times "es ejemplo de un estilo de cocina saludable que no tiene dogma y no pide disculpas". En lo que respecta a su inventiva en cuanto a las recetas, escribió un crítico del diario Washington Post que "gracias a ella todos comemos mejor".

### **EL COCINERO ACCIDENTAL**

México y Estados Unidos han estado siempre ligados en diferentes formas: histórica, cultural, económica y demográficamente. Los dos países también están estrechamente ligados gastronómicamente, tal como lo

ilustra la historia de la Chef **Zarela Martínez**.

Zarela Martínez nació en Sonora, en el norte de México. Viene de una familia de ganaderos y ha viajado frecuentemente a Estados Unidos. Cuando joven emigró a Estados Unidos y trabajó durante varios años como trabajadora social en El Paso, Texas. Su ingreso en el negocio de los restaurantes fue, como ella lo describe, más o menos accidental. Se casó con un viudo que tenía varios hijos y, para ganar más dinero, comenzó una segunda carrera profesional como chef en un restaurante.



En 1981 Zarela Martínez conoció al renombrado chef estadounidense Paul Prudhomme, quién hizo que la cocina de estilo Cajun de Luisiana fuera popular en todo Estados Unidos y el mundo. Prudhomme fue su mentor y la alentó a especializarse en la cocina de su México natal. Ella y Paul Prudhomme ganaron aún más fama en 1983 cuando fueron

escogidos, junto con otros dos chefs, para preparar la primera comida regional estadounidense para siete jefes de Estado, entre ellos el presidente Ronald Reagan, en la Cumbre Económica del Grupo de los Ocho realizada en Williamsburg, Virginia. Ese mismo año, alentada por su éxito se mudó a Nueva York, donde fue diseñadora de menús y más tarde chef principal del Café Marimba, uno de los principales restaurantes de Nueva York, para preparar y servir comida auténticamente mexicana.

Desde entonces, la carrera profesional de Martínez creció y se diversificó más aún. En 1987 inauguró en Nueva York su propio restaurante, llamado "Zarela", que se ha convertido en un punto de referencia culinaria en la ciudad. Se ha convertido también en autora de mayor éxito de venta de libros de recetas de cocina que celebran las diferentes cocinas de México, incluso la cocina con acentos mediterráneos y africanos del estado de Veracruz y la cocina exclusiva de Oaxaca, producto de una fusión de influencias españolas y de indios americanos nativos.

Martínez se ha convertido también en un rostro familiar en la televisión. Presentó una serie de trece programas para el Sistema de Televisión Pública, titulada Zarela, la cocina veracruzana. También aparece frecuentemente como invitada en muchos programas dedicados a la gastronomía.

Martínez afirma que su mayor logro ha sido ayudar a que la cocina mexicana adquiera mayor reconocimiento y apreciación en Estados Unidos y el mundo. Señaló que cuando inició su carrera profesional como chef, le apena leer los directorios de restaurantes conocidos que

ignoraban la cocina mexicana. En ese entonces, según Martínez, se consideraba a la comida mexicana como que solamente consistía en unos pocos platos adaptados e insípidos. Hoy, con la ayuda de profesionales expertos como Martínez, la cocina mexicana es apreciada en Estados Unidos en toda su deliciosa diversidad y autenticidad.

### EN MENOS DE TREINTA

Ella es modesta cuando se trata de su talento y de su profundo conocimiento de las comidas y la cocina. "Soy de las que prefiero la cerveza en botella", dice, ignorando a quienes quieran compararla con el champaña.



Sin embargo, durante los cinco años pasados, **Rachael Ray** está en el foco de la cultura popular estadounidense en más de una forma, gracias a su personalidad, su presencia en la televisión y - más que nada - la inventiva con que ha creado su propio rincón en el mundo.

Su rincón - o truco publicitario, si se prefiere - es la comida que se hace en 30 minutos.

Casi todos enfrentan la necesidad urgente - por una u otra razón - de preparar algo de comer rápidamente, muchas veces inesperadamente. ¿Qué puede hacerse? ¿Qué no puede hacerse?

Ahí es cuando Rachel Ray, figura estelar de Food Network, el canal de televisión por cable que desde hace once años transmite en los Estados Unidos, viene al rescate.

Cuando los ejecutivos de la cadena televisora - en búsqueda de algo diferente que fuese de interés para la persona media, en lugar del gastrónomo o del conocedor - buscaron a Rachel, ella tuvo dudas. "Realmente, este no es mi lugar", les dijo, citando los nombres de cocineros famosos que según ella sí pertenecían en ese lugar.

"La comida es para todos", le respondió la presidenta de la cadena Judy Girard. No importa quién seas o de dónde vengas, estás relacionada con la comida. Todo el mundo come".

Y la mayoría de la gente, por regla general, busca sencillez y rapidez. Por ejemplo, el platillo llamado Primavera Orza demora diez minutos en prepararse y quince minutos en cocinarla. Los huevos al sorbete llevan otros diez minutos. La comida responde al límite de 30 minutos que Ray se fija para preparar su alimento.

Su perspectiva es ecléctica y global - abarca desde tacos

de pescado envueltos en lechuga hasta tomates rellenos de ensalada tabul. Sus preferencias pueden ser de la alta cocina (canapés de trucha ahumada con crema fresca y salsa de hierbas) o pueden ser decididamente comunes (pollo picante). Personalmente, puede preferir la minestra, que es una sopa elemental - frijoles y verduras con ajo en caldo, uno de los platos favoritos de su abuelo. "Podría vivir de esta sopa todo el invierno y no cansarme nunca de ella", dijo Rachel recientemente en una entrevista.

Las comidas de treinta minutos no son equivalentes de lo que se conoce familiarmente como comida rápida. Tal como ha observado y reiterado, en televisión y en la creciente cantidad de libros de recetas de cocina que ha escrito, su método es contrario al de la comida rápida, dado que ella ofrece menús balanceados; muestra cómo pasar rápidamente de una preparación a otra hasta completar toda la comida en una media hora.

Ray es producto de una familia enraizada en la cocina, desde su abuelo materno, quien cultivó y preparó lo que necesitaba para los doce miembros de su familia, hasta la familia de su padre, producto de la cultura criolla de Luisiana, rica en comida. Sus padres fueron dueños de un restaurante de familia en Cabo Cod, en Massachusetts, y más tarde se mudaron a Nueva York, donde su madre supervisó la preparación de comidas para una cadena de restaurantes en la región de Adirondack, al norte del estado.

Rachel Ray comenzó su carrera profesional en la tienda Macy de Nueva York, primero en el mostrador de caramelos y dulces y más tarde al frente de la sección de alimentos frescos. Cuando fue contratada como compradora de alimentos y chef en un mercado de gastronomía en Albany, la capital del estado, inició una serie de clases de cocina para aumentar la venta de comestibles durante las temporadas de las fiestas.

A las clases se les dió el nombre de "Comida en 30 minutos" y su popularidad hizo que los medios informativos hablaran de ella, lo que condujo a un segmento semanal en un programa de noticias de la tarde. Después vino un libro de recetas de cocina, del que se vendieron 10.000 ejemplares solamente en el área. Antes de que pasara mucho tiempo, el éxito de Rachel Ray se divulgó y su nombre se hizo conocido en todo el país.

A pesar de su fama, Ray insiste en que se la considere como alguien que no es diferente a cualquiera de sus lectores o televidentes - o sea, en sus propia palabra, "una persona muy ocupada a quien no le sobra el tiempo y que tiene un buen apetito por la compañía de gente en la misma categoría de vida".

## ENCUENTRO ENTRE ESTE Y OESTE

Una de las personalidades mejor conocidas de la cadena gastronómica es **Ming Tsai**. Joven, bien parecido y guapo, Tsai (su apellido se pronuncia "Sai") nació en Newport Beach, California y se crió en Dayton, Ohio. Se interesó por la comida y la cocina en una edad temprana, cuando su madre (quien, igual que su padre, nació en China), abrió un restaurante chino en Dayton. Cuando tenía 14 años Tsai ya preparaba comidas en el restaurante de su madre. Estudió ingeniería en la Universidad Yale, como lo hizo su padre, aunque su verdadero amor siempre fue cocinar. Por ello, pasó dos veranos en Francia estudiando en la famosa escuela de cocina Cordon Bleu, y después obtuvo su título de posgrado en administración de hoteles de la Universidad Cornell.



Después de trabajar en varios restaurantes, incluso en el Natacha, de París y en un restaurante sushi en Osaka, Japón, Tsai tomó el puesto de chef ejecutivo en el Santacafé, un restaurante de Santa Fé, Nuevo México. Cuando el programa Dining Around de la cadena de

televisión Food Network presentó el restaurante Santacafé, Tsai hizo su debut en la televisión. Después, apareció en muchos otros programas del mismo canal, incluso Ready, Set, Cook y Chef du Jour (Listos, Marcar, Cocinar y Chef del Día) . En 1998 a Tsai se le dió por tener su propio programa en la cadena Foot Network, llamado East Meets West with Ming Tsai, (Encuentro del Este y Oeste con Ming Tsai). El programa, uno de los primeros en presentar la cocina asiática, de inmediato fue un éxito, tanto popular como entre los críticos, ganando en 1999 un Premio Emmy de la Academia de Artes y Ciencias de la Televisión.

A la cocina de Tsai, presentada en la televisión y en sus libros de recetas de cocina y en el restaurante Blue Ginger que le pertenece y que opera en Boston, se la llama algunas veces "cocina de fusión". La cocina de fusión combina ingredientes asiáticos y occidentales en platos novedosos y exóticos. Sin embargo Tsai prefiere el término cocina "Este-Oeste", que le parece apropiado en vista de su ascendencia asiática, su educación estadounidense y su formación culinaria europea. No importa cómo se la llame, la cocina de Tsai ilustra cómo una amplia variedad de ricas y diversas influencias configuran el actual mundo culinario en Estados Unidos. ■

# LARGA ESPERA ANTE EL CARBÓN

POR SYLVIA LOVEGREN

*El método de asar lentamente la carne sobre brasas de carbón fue adoptado por los primeros colonos europeos llegados a América del Norte, donde se lo llamó barbacoa, o asado a la parrilla. Cuando está hecha, la carne tierna se pica o se troza, se adereza con salsas que varían de región a región y con frecuencia también se la usa para preparar un emparedado con pan blando y algo de ensalada de repollo. Y como ocurre con tantos otros métodos culinarios, entre los puristas es interminable el debate sobre cómo es la verdadera barbacoa, aunque ninguno duda del sitio de preponderancia que ocupa como manjar delicioso y único en Estados Unidos.*

Sylvia Lovegren, cineasta y escritora, es autora de *Fashionable Food: Seven Decades of Food Fads* (Comida de moda, siete décadas de tendencias culinarias) (Hungry Minds, 1995)

**H**ay un cierto plato deliciosamente estadounidense que requiere horas de preparación, que requiere combustible y utensilios especiales, que esté a cargo de un cocinero eximio que se haya capacitado durante años hasta lograr el sabor perfecto. Es el plato favorito de presidentes y gobernadores, escritores y hacendados, de mucha gente común de Estados Unidos; hay gente que viaja cientos de kilómetros para saborearlo. Se trata de una comida estadounidense que posiblemente no se encuentre en París o Londres, o Hong Kong, o Estambul, ni en ninguno de los "mejores" restaurantes de cualquier lugar del mundo. Para encontrar esa barbacoa se debe viajar a lugares como Fayetteville, Arkansas; Wilson, Carolina del Norte, o Waxahatchee, Texas.

¿Y cuál es ese manjar tan estadounidense, tan difícil de hallar fuera de Estados Unidos y sin embargo tan deliciosamente a mano dentro de sus fronteras?

Ese plato es la barbacoa, o el asado...

¡No! ¡No! ¡No! se eleva el grito. ¡Todo el mundo tiene barbacoa! Miren el cordero asado armenio, o el pato asado cantonés o los camarones a la parrilla en Australia. Usted dirá que casi cada cultura del mundo que usa fuego tiene una barbacoa. Y casi que tendrá razón.

## ALGO DIFERENTE

Porque aquí hablamos de una clase diferente de barbacoa, un método secreto para asar lentamente la carne sobre las brasas, de algo cuyas raíces se remontan en el profundo pasado estadounidense. Un método de cocinar tan raro que cuando lo vieron los primeros europeos que llegaron al Nuevo Mundo no pudieron dar crédito a lo que veían.

Como lo describiera un francés en 1564: "Se sabe de un caribe que al regresar de la pesca al hogar, fatigado y

hambriento, tuvo la paciencia de esperar que el pescado se asara sobre una parrilla de madera levantada a medio metro del suelo, sobre un fuego tan pequeño que algunas veces requería todo un día para hacerse". Los nativos llamaban a su parrilla de madera "babracot", que el conquistador español modificó a "barbacoa".

### **MANJAR ADICTIVO**

No es de extrañar que ese largo y lento proceso, de 12 a 16 horas de cocción, haga que la carne más dura se suavice tanto, hasta que se desprenda sola del hueso al impregnarse con el agradable sabor y aroma del humo de la leña dura. Es una comida tan adictiva que nadie que la haya probado se sorprendería al escuchar a un anciano en Lexington, Carolina del Norte, decir que ordena ese mismo plato, en su restaurante de parrilla favorito, todas las noches, seis veces a la semana (el restaurante cierra los domingos), una semana si y otra los últimos quince años.

Los primeros colonos europeos se aficionaron pronto a este extraño método de cocinar la carne. Cuando George Washington llegó a ser el primer presidente de Estados Unidos, los asados de barbacoa eran ya algo acostumbrado. Pero el primer presidente no fue el último en disfrutar de esta forma de entretenimiento, una manera idealmente estadounidense de socializar y hacer política al mismo tiempo: el presidente Lyndon Baines Johnson era famoso por sus asados texanos a mediados de la década de 1960, en los que comida y política se servían en porciones iguales. Y todavía hoy, en grandes franjas del sur, del medio oeste y del oeste, la barbacoa y la política van de la mano... como el humo y las brasas.

El barbacoa que George Washington comía en la década de 1700 era probablemente del mismo tipo que se cocina hoy en la costa del sudeste de Estados Unidos. En este tradicional estilo, se abre a un cerdo en dos, se le extraen las entrañas, se lo coloca en un "pozo" (cavado en la tierra o un barril de metal cubierto con una parrilla) y se lo dejar asarse durante doce horas o más sobre brasas de madera dura, que se ponen debajo de la carne. Algunos cocineros suelen rociar la carne con algunas especies y aceite, pero en general el largo viaje sobre las brasas es al aire y con un poco de sal como único condimento. Cuando está cocida, la carne tierna se pica o troza (nunca se la corta), se la cubre con una salsa picante simple, hecha con vinagre y pimientos rojos, y con frecuencia se la sirve como un sandwich en un pan blando y con un poco de ensalada de repollo.

### **DISCUSIONES SOBRE TODO**

Muchos puristas insistirán en que este método antiguo es el único para hacer una barbacoa "verdadera". Pero casi todos los amantes de la barbacoa son puristas de una u otra clase, y casi todos insisten en que su barbacoa favorita es la mejor. Un "maestro asador" (como se llama un experimentado chef de barbacoas) de la costa oriental que asa el "cerdo entero" se burlará de quienes asan sólo las paletas del cerdo en el oeste de Carolina del Norte, los que a su vez despreciarán a los que cocinan costillas de cerdo en Tennessee, que por su parte se escandalizarán ante los asadores de pollo capón en Kentucky, los que a su vez se espantarán ante los ahumadores de carne asada de Texas. Un cocinero de paleta de cerdo de Carolina del Norte resopla desdeñosamente cuando le preguntan por el asado texano: "tendrá buen gusto, pero no es lo que llamamos una barbacoa verdadera". Desde luego, sus paletas de cerdo asadas exquisitamente son despreciadas por un maestro asador de la costa oriental quien dice que "si no es todo el cerdo, no es barbacoa".

Pero es común que los aficionados a la barbacoa entren en fuertes discusiones acerca de virtualmente todo lo que tenga que ver con su arte. Después de decidir la clase y corte de carne que se asará, la siguiente pregunta es: ¿con qué clase de leña hay que asarla? En el sudeste con frecuencia es nogal, pero otros juran que es mejor con roble. En Texas es probable que sea mesquite. Y cuando se llega a la gente que no usa ninguna clase de leña sino gas natural (llamados "gaseros" por los "quemadores de troncos"), bueno, "es igual que poner la carne en el horno de la cocina y hacer un buen cerdo al horno. Eso no se puede llamar barbacoa!", dice Smokey Pitts de la Sociedad para Preservar la Barbacoa Tradicional del Sur.

Luego está la cuestión del pozo para asar, si debe ser abierto al aire libre ("barbacoa a pozo abierto") o cubierto para que retenga el humo ("barbacoa tapada"). A los partidarios del pozo tapado les agrada el gusto ahumado adicional que da su método y señalan con orgullo el "tinte ahumado" rojizo que se forma en la carne como resultado de la reacción química entre el humo y la proteína. Pero no todos creen que eso sea bueno. Según el experto en barbacoa Bob Garner, la carne cocida en la parrilla a la perfección "es aromatizada delicadamente por el humo y no saturada como algo que se rescata de una casa en llamas". El barbacoa a pozo tapado tiende a ser el estilo popular de los asadores de las praderas de los vaqueros del oeste en Texas, Kansas y Missouri, en tanto que el pozo abierto es el

estilo favorito en el sudeste de Estados Unidos y entre los tradicionalistas.

Y luego está la cuestión de la salsa. La salsa que se compra en los supermercados tiende a ser espesa, picante, que tiene como base la salsa de tomate; ese estilo es verdaderamente popular en Kansas y en otras áreas del medio oeste. Pero la mayoría de las salsas de Carolina del Norte son claras y vinagrosas, sazonadas sólo con pimienta roja. Carolina del Sur es famosa por sus salsas de mostaza. Y algunos lugares intransigentes donde se sirve asado de carne vacuna en Texas no sirven salsa alguna con su asado ahumado... y miran con desdén a los forasteros que inocentemente piden por ella.

### **UNA TAREA DE HOMBRE**

Otras dos cosas que son únicas en el escenario culinario del asado estadounidense: primero, es un estilo de cocina practicado casi enteramente por hombres. Parte de la razón es que la barbacoa tradicional requiere mucho trabajo y es sucio y cansador. Hay que cortar troncos, partílos y transportarlos; hay que palear las brasas; los cortes grandes de carne tienen que asarse sobre las brasas humeantes durante horas. Sin embargo la verdadera razón por la cual los hombres tienden a ser los expertos en barbacoa puede ser mucho más sencilla: "la barbacoa es algo que les gusta a los hombres porque pueden quedarse toda la noche en pie, y beber", dice Bob Garner.

El otro hecho interesante acerca del barbacoa estadounidense es que mientras la mayoría de los maestros asadores son hombres, es muy posible que sean tanto

personas negras de ascendencia africana como blancos de ascendencia europea. Los esclavos africanos eran posiblemente quienes asaron la barbacoa que disfrutó George Washington en el siglo 18 y sus descendientes llevaron con ellos la tradición culinaria del asado cuando emigraron al oeste en el siglo 19 y luego a los estados norteros y occidentales. En lugares como Carolina del Norte y Texas ha florecido una fuerte tradición asadora europeo-estadounidense.

En años recientes, hacer asado se ha tornado en algo competitivo. Contendientes de todo el país se congregan en asados al aire libre enormemente populares en Kansas City, o en Owensboro, Kentucky, o en Memphis, Tennessee. Acuden con sus complejos asadores portátiles, sus recetas secretas de salsa de barbacoa para cocinar, llegar para alternar socialmente, mirar a los otros asadores maestros, competir por premios en dinero y galardones prestigiosos... y hablar y comer asado.

Resultaría ser difícil identificar a la auténtica barbacoa estadounidense fuera de Estados Unidos. Y dentro del país podría discutirse acerca de qué es una verdadera barbacoa. Pero ya sea el "cerdo entero" ahumado delicadamente en Carolina del Norte; o las costillas ahumadas con salsa pegajosa en Georgia; o pollo capón muy sazonado de Kentucky; o las picantes "puntas quemadas" (las partes crocantes del bistec de carne asada) de Kansas City; o la carne vacuna de corte de pecho ahumado de Texas, todo es típico de Estados Unidos y por cierto que todo eso tiene un gran sabor. Un amante entusiasta de la barbacoa lo resumió bien cuando dijo: "¿la mejor barbacoa? Esta, la que tengo frente a mí este momento". ■

# NO CUENTEN CONMIGO EN ESTO UNA REFLEXIÓN SOBRE EL "TÉ HELADO"



Cortesía de Lipton Tea

POR FRED CHAPPELL

*El autor, aunque nativo del sur de Estados Unidos, desdeña el té helado, ese refrescante brebaje que es sello característico de la región. Considera que detrás de la popularidad de esa bebida sumamente dulce, a la que califica de "banalidad insípida", hay algo perverso, lo cual no le impide ofrecer al lector instrucciones sobre la manera de prepararla.*

Fred Chappell es profesor de inglés en la Universidad de Carolina del Norte, en Greensboro, y poeta laureado de Carolina del Norte. Ha escrito muchos libros de poesía y literatura de ficción, entre ellos *First and Last Words*, *Midquest*, *More Shapes than One*, *Brighten the Corner Where You Are* y *I Am One of You Forever*.

Este artículo fue publicado originalmente en "Gastronomica", e incluido en la selección titulada "Best Food Writing - 2002 (New York: Marlow and Company, 2002)". Reimpreso con autorización del autor.

**H**ay gente que come ensalada de pasta fría. La disfrutan tras arruinar los vegetales con engendros pegajosos e insípidos de masa de pan viscosa y húmeda, que por lo común sólo es pasable cuando se le encima se le echa abundante salsa de tomate caliente y se cubre todo con una capa rígida de queso parmesano. Esta ensalada tiene la virtud de ser económica. Las sobras del miércoles se las vende a los parroquianos del jueves, esos que tienen el gusto atrofiado.

Probablemente, ese anquilosamiento sea también responsable del predominio del té helado en nuestro sur norteamericano. Fue Edgar Allan Poe quién primero diagnóstico la indomable contrariedad de la naturaleza humana en su cuento titulado "El retoño del perverso" lo que, sin duda, consideró un rasgo normal del carácter "Dixie", o sea del sureño. Pero, por favor, no cuenten conmigo en esto. Soy un sureño que detesta la tosca banalidad de esa agua turbia del color del tanino de las hojas de roble. Cuando alguna encantadora anfitriona sureña me ofrece té helado ya sé lo que me espera, una

larga tarde escuchando hablar de las geniales travesuras que acomete en su corralito el reciente retoño de su prima Mary Alice.

El té caliente sí tiene sentido. Tranquiliza y estimula a la vez y, ya hecho, se lo puede beber como soporífero. Puede emanar un aroma picante o delicado y podemos comprender por qué los chinos llamaron a cierta clase de flores "rosas de té". Es también tema de conversación, cuando los sureños reviven el tradicional debate inglés para determinar si el agua hervida debe llenarse en la tetera o si es preciso sumergir la tetera en el agua hervida. Semejante debate nos recuerda que no todos los vestigios de la civilización han desaparecido ante la embestida de los juegos de video y el correo electrónico.

Pero si uno hiela el brebaje no importa en lo mínimo a dónde vayan el agua o la tetera. Cualquier vestigio del aroma del té queda masacrado y sólo los aditivos le dan algún aroma al líquido descolorido. Hay, por supuesto, abundante discusión sobre estos condimentos agregados. Hasta la más plácida dama del sur puede erizarse y lanzarse a exclamar palabrotas si considera que un vaso de té helado ha sido preparado de manera impropia.

Observen ustedes que nosotros decimos "té helado". Quién se atreva a pronunciar las sucesivas consonantes dentilabiales para decir "té al hielo" será considerado un pretencioso. Y si dice "Coca?Cola", se dirá que tiene ínfulas, tan obvias como si se usara el "ustedes" como pronombre colectivo. Aquí en el sur decimos "todos ustedes", "CoCola" y "té helado" y le cobramos multa a los forasteros que lo pronuncian mal. La ignorancia de la ley no es excusa.

En años recientes algunas mujeres emprendedoras han comprendido lo inútil de la controversia tetera/agua hervida y comenzaron a preparar el "té al sol", una bebida que nunca tiene relación con la estufa de la cocina ni la tetera. Simplemente, llenan de agua una jarra de cuatro litros, echan varias bolsitas de té y dejan que el brebaje se caliente al sol afuera, en el jardín trasero, aprovechando el fulgurante sol de agosto. Si este método no alegra más la cocina, por lo menos reduce la hipócrita charla del procedimiento apropiado para hacerlo. El hielo no puede arruinar el té al sol, que ha sido creado para estar más allá del alcance del mal o de la ayuda.

Ahora, la receta del té helado:

Los limones son esenciales y deben ser de la variedad con cáscara gruesa, cortados en seis gajos. Nunca — repito, nunca — se los exprime, se los derrama en la jarra, de a

cuatro o cinco gajos. Las tajadas sobrantes se sirven en un plato de cristal tallado de seis pulgadas de diámetro. Puede agregarse menta, aunque siempre sumergida en la jarra, nunca en un vaso donde pueda quedar pegada a la pared interna, como la calcomanía de una motocicleta Harley-Davidson.

Y la dulzura es el alma de este brebaje. La azucarera pasa de mano en mano a una velocidad que marea, como la etiqueta de un viejo disco de 78 revoluciones por minuto. Los sureños exigen dulce. La anfitriona consciente habrá endulzado antes el té para sus invitados con un simple jarabe de azúcar, lo que excluye la posibilidad de que se filtre en la azucarera alguna desagradable granulosis. El jarabe de azúcar para el té helado se prepara con una libra de azúcar Dixie Crystal y una cucharada de agua.

En el sur el té helado endulzado es algo que se da por sentado, como esa idea de que la carrera de autos reforzados es nuestro pasatiempo nacional y que la iglesia bautista del sur es el brazo legítimo del Partido Republicano. Si alguien ordena té helado en un restaurante, se lo traerán endulzado. Si lo desea sin endulzar, debe pedirlo. En realidad, hay que pedirlo con la pistola desenfundada y gatillada. Y hay que repetir la orden varias veces, porque el té sin endulzar es, para la mayor parte de los camareros, algo tan complejo como un teorema de álgebra de Boole. Aun así, no puede estar seguro. Una vez mi esposa Susan pidió té sin endulzar y cuando se lo trajeron estaba dulce como la miel. La camarera le imploró comprensión, explicándole que "no hubo manera que sacarle el azúcar del te".

Aunque es un misterio el porqué los sureños son tan obsesivos con el azúcar, es algo indiscutible. Somos una raza que hace mermelada de calabacín, de tomate, de cebollas y hasta de corteza de melón. Nuestra famoso pastel de pecana es una masa firme pero pegajosa por el jarabe de maíz hervido, relleno con nueces. Dado que no es lo bastante dulce, probablemente se lo sirva con un poco de crema batida borbón, espolvoreada con cacao y decorada con rizos de chocolate blanco rallados con pelador de papas.

"¿Después de esto quiere un té helado?"

"Sí. Bien dulce, por favor".

Bueno, confieso que, aunque nacido en Carolina del Norte, no soy el ejemplar típico de lo que se toma por un sureño. Ni siquiera escribo con mayúscula el nombre de la región. Soy demócrata, no soy bautista y no me importa qué

modelo de automóvil manejo. Para mí, el agregarle malvavisco cocido a las batatas es como ponerle mermelada de moras a un bistec. Cierta vez leí en "Southern Living" una receta para hacer una torta de CoCola y tuve que reprimir un acceso de náusea. Yo le escapo, como si fuera un perseguido, al tocino, al pan de maíz, a la carne a la parrilla, a la sémola y al té helado.

Mi mujer Susan insiste en que necesito endulzarme. ■

# DE CUCHILLOS & TENEDORES

POR FRANCINE PROSE

*La pregunta de su hijo sobre las exigencias de la etiqueta formal en la mesa hace que la autora considere los diversos modales que se aplican a la hora de comer y concluya señalando que "todo lo que nos arranca de la estrecha prisión de nuestras presunciones culturales ... nos despierta a la posibilidad de que otros tengan modales y costumbres diferentes, lo que estimula nuestra curiosidad en temas que nunca nos habríamos molestado en averiguar". También deja abierta el interrogante "¿por qué ciertos modales para comer parecen tan perfectamente adecuados a cierto tipo de cocina?"*

Francine Prose es autora de más de una docena de libros de literatura, incluyendo novelas, cuentos cortos de ficción y no ficción y también cuentos infantiles. Ha recibido subsidios de la fundaciones Guggenheim y Fulbright, entre otras. Es colaboradora de la revista Harper y articulista habitual de la sección de arte en el diario The Wall Street Journal. Ha enseñado en varias instituciones, entre ellas el Taller de Escritores de Iowa y la Universidad Johns Hopkins.

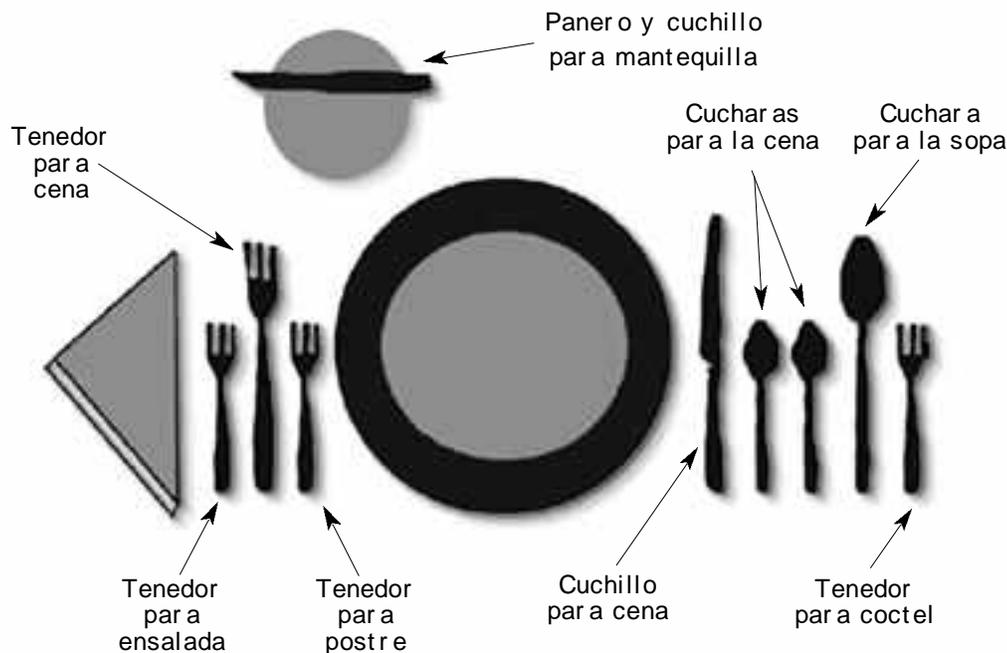
No hace mucho, durante la cena, le escuche a mi hijo de 21 años de edad hacerle a una amiga de la familia una de esas preguntas eternas y existenciales: ¿Cómo se sabe cual tenedor se usa primero en una cena formal? Quedé sorprendida por varias razones. Primero, por darme cuenta que mi niño ya es un adulto y que puede encontrarse, sin mí, en una reunión social donde posiblemente necesite saber eso. ¿Cuándo había asistido a una cena de ese tipo? ¡Qué tonto suponer de mi parte que su educación en el manejo de los cubiertos terminó cuando su padre y yo le enseñamos que usar bien la cuchara no significa usarla como catapulta para tirar su potaje de bebé al otro extremo del comedor! Me sorprendió saber que nunca se me ocurrió enseñarle este hecho básico (o más precisamente, avanzado) de la etiqueta. Por último, su pregunta parecía un recordatorio de lo mucho que damos por sentado, de cómo los actos más sencillos, como ser la manera de llevar el alimento del plato a la boca, contiene una enorme cantidad de información sobre nuestra cultura, nuestra clase, nuestra historia y nuestra manera de vivir.

Si como decíamos en los años sesenta, uno es lo que come, también tiene que ser cierto que uno es la forma y manera en que come. Siempre me han fascinado los utensilios altamente especializados para la cocina y la mesa, esas cucharitas aserradas para la toronja, las tenazas para romper el carapacho de la langosta, los miniganchos dentados para inmovilizar la mazorca y evitar que los dedos se unten con mantequilla, artefactos que tiendo a comprar cuando alguien pone en venta sus enseres domésticos, aunque pronto los relego al sótano. Es más, el ritmo de nuestra vida doméstica nunca parece incluir tiempo y energía para tener una mesa complicada en las ocasiones especiales. Actualmente un cuchillo, un tenedor, una cuchara, y a veces una cuchara de sopa, definen bastante bien los límites de nuestras ambiciones en cuanto a cubiertos.

## PERICIA CON PALILLOS CHINOS

¿Qué dice de nuestra familia el que recién ahora mi hijo pregunte por los misterios del tenedor para la ensalada o de la cuchara para el postre, cuando no recuerdo un momento en que alguno de mis hijos no sepan manejar los palillos chinos? Son expertos, con gran destreza agarran y levantan esos cubos escurridizos de queso de soja, o esas tiras esquivas de berenjena, realizando proezas extremas con confianza y coordinación visual y manual que incluso yo, moderadamente hábil en el manejo de palillos, hallo intimidante. En contraste, su abuela de 88 años nunca ha dominado ese arte que, como manejar un automóvil, es

probablemente mejor aprenderlo de joven; aunque casi estuvo a punto de lograrlo cuando una amable camarera de un restaurante japonés en nuestro vecindario trató de enseñarle, con ayuda de un artefacto de tecnología elemental: palillos enlazados con una cinta elástica y un pedazo de cartulina, que, según explicó la camarera, es empleado por los padres japoneses para ayudar a sus hijos pequeños a aprender a usar los palillos. La diferencia entre generaciones, entre mi madre y mis hijos ciertamente parece indicar que, en lo que se refiere a la cultura, cada vez somos más multiculturales; es el progreso que veo en mis dos hijos (a diferencia de padres monolingües) que pueden hablar el español con mayor o menor fluidez y facilidad.



### ¿POR QUÉ COMEN ASÍ?

La gente que viaja de visita a Estados Unidos desde Europa y de otros lugares del mundo algunas veces suelen quedar perplejos al ver los modales de los estadounidenses con el cuchillo y el tenedor, particularmente en situaciones formales. La mayoría de los estadounidenses usan lo que a veces se denomina el "método zigzag", basado en las reglas de etiqueta ideadas décadas atrás, quizá en el siglo XIX. Es decir, uno recorta el bocado con el cuchillo en la mano derecha y el tenedor en la izquierda, luego coloca el cuchillo en el plato y cambia el tenedor de la mano izquierda a la derecha para comer. La mano izquierda se coloca en el regazo, donde no se la vea, hasta cuando se la necesite para cortar. Apoyar la mano izquierda, el brazo o (¡ni pensar!) el codo, sobre la mesa, lo señala a uno como mal educado, o algo peor. (Este proceso presume, desde luego, que la persona en cuestión sea diestra, porque si es zurda comenzaría con el cuchillo por la izquierda y el tenedor en la derecha).

En contraste, con el eficiente procedimiento conocido como "método europeo" el tenedor se mantiene en la mano izquierda después de terminar de cortar el bocado. Según otra pequeña variación, la mayoría de los estadounidenses lleva a la boca el tenedor con los dientes hacia arriba con la comida; los europeos generalmente lo sujetan con los dientes hacia abajo, algunas veces con el dedo índice extendido. Las teorías sobre estas diferencias varían, pero según una de ellas, dado que el tenedor llegó relativamente tarde a Estados Unidos, cuando finalmente llegó se lo usó de manera parecida a su predecesora, la cuchara; en otras palabras, más como utensilio para pinchar. Como ocurre con otros rasgos culturales, ninguno de esos métodos es correcto o errado, es solamente diferente.

Uno de los beneficios de viajar y experimentar otras culturas es que nos libera de cierto patriotismo en lo que se refiere a cubiertos y vajillas, de eso que nos hace suponer que nuestra forma de comer es única e incluso la única manera correcta. Cuando tenía unos 20 años pasé un año en la India. Todavía recuerdo mi confusión y sorpresa y luego deleite cuando por casualidad entré en un maravilloso restaurante-tienda vegetariana del sur de India, donde la comida se servía en hojas de plátano y los parroquianos la comían con la mano. Como el aprender a usar los palillos chinos, la técnica (hacer una bola con el arroz y los vegetales y levantarla con la punta de los dedos, usando el pulgar para meterla en la boca) requirió alguna práctica, lo que al mismo tiempo era una educación cultural, que enseña humildad, abre la mente y es útil. La humillación de aprender bajo la curiosa mirada de camareros y ayudantes, que habitualmente se congregaban para observar mis primeros intentos fracasados, me hicieron una aprendiz rápida, por necesidad.

Adopté esta nueva forma de comer con tanto entusiasmo que, cuando regresé a casa en Estados Unidos, estaba decidida a seguir comiendo con las manos. Me parecía una forma superior y más directa de saborear y disfrutar la comida, con la promesa de que nunca más tendría que preocuparme la causa por la cual, por lo menos en nuestra casa, los cubiertos tendían a desaparecer misteriosa, constante e inevitablemente, como los calcetines en la lavandería. Sin embargo, mi entusiasmo por comer con las manos duró hasta cuando por primera vez me fijé en la cara de los clientes hindúes, en un restaurante hindú al que entré a cenar, la misma consternación y leve desaprobación que ahora veo en la cara de mi madre cuando escucha que los apartamentos del Lower East Side, donde pasó su niñez, se venden por millones de dólares. ¿Qué razón pueden tener los millonarios para llegar en tropel al vecindario que ella había abandonado? ¿Por qué debiera comer yo, en público, de una manera en que los comensales a mi alrededor, estadounidenses asimilados de origen hindú, conscientemente olvidaron al emigrar a este país?

### **MODALES Y COSTUMBRES DIFERENTES**

Toda experiencia de este tipo, todo lo que nos saca de la estrecha prisión de nuestros prejuicios culturales, es de agradecer. Nos despierta a la posibilidad de los modales y costumbres diferentes que otros tienen, lo que estimula nuestra curiosidad por temas que nunca nos habríamos molestado en investigar. Descubrir que el uso del tenedor y

del cuchillo no es en realidad una costumbre universal puede inspirarnos a descubrir que no sólo no se los emplea en todas partes, sino que, aún en la sociedad Occidental, no siempre se los usó y que, de hecho, son modificaciones relativamente recientes de nociones más antiguas sobre los modales en la mesa.

Los griegos antiguos usaron una variedad de utensilios para la mesa, pero en la época de los romanos, los cuchillos y tenedores habían caído en desuso y aún los comensales más elegantes empleaban solamente cucharas. Las cosas se simplificaron más durante el medioevo, cuando la mayoría de la gente comía con sus dedos o recogía la comida con pedazos de pan duro o pinchaban los bocados más sabrosos con la punta de un cuchillo. Se esperaba que los hombres trajeran sus propios cuchillos para comer, no para usarlos como armas, y para cortar galantemente los platos de carne de sus acompañantes femeninas. En ese período el Imperio Bizantino estaba más avanzado que Occidente. En la corte bizantina los tenedores se empleaban comúnmente y en el siglo XI Thomas Coryat trató de introducir en su natal Inglaterra el uso del tenedor (que había observado en las mesas italianas), pero el intento le costó que se mofaran de él y que lo tildaran de afeminado vanidoso.

En cuanto a mi país, fue el gobernador Winthrop el que trajo un tenedor a la colonia en la bahía de Massachussets, pero era cosa verdaderamente rara, quizá el único en las colonias; hecho que necesariamente altera la imagen que tenemos de la primera comida de Día de Acción de Gracias, en la que los peregrinos debieron verse obligados a comer el pavo con la punta de sus cuchillos, ayudados por una cuchara ocasional. Sólo a principios del siglo XIX el tenedor llegó a ser común en el hogar estadounidense. Desde entonces, como es sabido, la llegada del acero inoxidable en los años 20 liberó al ama de casa de la tarea de pulir toda la plata victoriana, mientras que en años recientes los cubiertos plásticos desechables (para mejor o para peor) han facilitado el hacer fiestas, la comida en los aviones y las comidas rápidas.

### **INTERROGANTES SIN RESPUESTA**

Aunque todo esto tiene sentido, los misterios persisten, sobre todo la cuestión de por qué ciertas maneras de comer parecen tan perfectamente adecuadas a determinadas cocinas. ¿Por qué la comida china sabe mejor cuando se la come con palillos? ¿Por qué los cuchillos y tenedores plásticos hacen que todo tenga un sabor mucho peor? ¿Por qué la cocina mexicana demanda que se la enrolle en una

tortilla fresca y se la lleve a la boca con las manos? ¿Y no es parte de la atracción de la comida que se encuentra en las calles, en todo el mundo, el que se la tiene que comer en movimiento, no sólo sin cubiertos, sin un plato? Por cierto una de las mejores comidas que he disfrutado es un plato de tacos al pastor, servido en un pedazo de papel delgado en un mercado en Ciudad de México.

Al recordar esa comida no deja de sorprenderme la amplia variedad de métodos para cumplir con el acto sencillo (puede pensarse que lo es) que es el comer; de la distancia que separa al animado puesto de vendedoras de comida en un mercado a la elegante cena a la que no hace mucho

asistí en un apartamento en Manhattan. La mesa lucía múltiples tenedores, cucharas y cuchillos, con diferentes copas de vino para los diferentes tipos de vino que se servían con cada plato.

Todo esto completa el círculo y regreso a la pregunta de mi hijo sobre cómo conducirse en una cena formal. "Es fácil", le respondió nuestra amiga. "Se comienza de afuera hacia dentro". Mi hijo reaccionó con una amplia sonrisa, me imagino que deseando que todas las preguntas de su vida tuvieran respuestas que parecen tan sencillas, tan obvias, tan razonables, tan afortunadamente fáciles de recordar. ■

# ORGULLO POR UN SANDWICH



POR ED LEVINE

*Los estadounidenses pueden discutir durante horas, y con pasión, sobre las bondades relacionadas a los sandwiches típicos de sus ciudades. El único punto sobre el cual no hay discusión es sobre la amplia diversidad de esas creaciones. La ciudad de Chicago es famosa por su sandwich italiano de carne, Milwaukee por su bratwurst o salchicha mezcla de ternera y puerco, Filadelfia por su sandwich de queso y carne y Los Angeles por su sandwich empapado en salsa francesa que, según la leyenda popular es resultado de un accidente. Lo que se puede decir con certeza es que ninguno de esos sandwiches fue creado para un comensal que se preocupara por las calorías que consume.*

Ed Levine ha escrito sobre comida para las publicaciones Gourmet, Bon Appetit, Business Week, GQ, Travel+Leisure, Fox News y el diario The New York Times. Además ha creado, y es coanimador del programa New York Eats (Nueva York Come), en el canal de televisión Metro Channel.

**V**isite cualquier ciudad de Estados Unidos, grande o pequeña, hable con su gente y estoy seguro que pronto encontrará dos cosas ciertas. Una, que tienen un sándwich del cual le dirán que fue creado en la ciudad y que no hay nada parecido en todo el país y, dos, que la gente está dispuesta a discutir durante horas con amigos y vecinos para determinar quién de entre ellos prepara la mejor versión de ese sándwich.

En el país hay sandwiches que han llegado a identificarse con su ciudad, tanto o más que sus equipos deportivos.

## EXCESIVO PERO DELICIOSO

El sándwich italiano de carne es comida típica de Chicago desde hace 66 años. En lugares como Mr. Beef y Al's los encargados eligen tajadas delgadas de carne lentamente asada y empapada en los jugos de una cacerola con abundante ajo, luego las apilan en un pan oblongo de sándwich, al que coronan con pimientos dulces o jardinera y una salsa de encurtidos picantes. Muchos residentes de la llamada Ciudad de los Vientos le agregan a su sándwich italiano de carne una salchicha italiana dulce, para hacer lo que los nativos de Chicago han bautizado como Combo, abreviatura de combinación. Suena excesivo, y bien puede serlo, pero no hay duda alguna de que es algo sabroso.

Pregúntele a cualquier encargado de una estación de servicio en Sheboygan o en Milwaukee - dos ciudades al norte de Chicago en el estado de Wisconsin - qué comen para el almuerzo y le garantizo que nueve de cada diez de ellos le responderá que un "brat" (se pronuncia "brot") o sea un sándwich de bratwurst, la salchicha hecha con carne de ternera y puerco. Los mejores brats son los que se asan a la parrilla sobre brasas de carbón, hasta que están a punto de reventar con los jugos chorreando de la salchicha, y se insertan en un pancito no muy duro.

En Des Moines, Iowa, donde se cría mucho cerdo, el sandwich de lomo de puerco es el bocadillo favorito en lugares como Smitty's, que queda junto al aeropuerto. El lomo de puerco es machacado, aplanado y asado. Es un platillo de forma extraña, demasiado grande, que excede el tamaño del bollo de la hamburguesa en que lo sirven, especialmente cuando lo completan con lechuga, tomate y lo untan con mayonesa y/o mostaza.

A cuatro horas en Des Moines, en Kansas City, el monarca es el sandwich de carne de pecho asada y ahumada. Las tiernas tajadas de la deliciosa carne ahumada se apilan entre dos rebanadas cuadradas de pan blanco comercial. En mi humilde opinión un gran sandwich de carne de pecho asada y ahumada no necesita salsa alguna, aunque la gente de Kansas City debate sobre los méritos de la carne de pecho y de la salsa para asado que ofrecen lugares como Gate's, LC's y Oklahoma Joe's.

En Nueva York, la gente discutirá horas e incluso días quién prepara el mejor sandwich de pastrami o carne en conserva, sin nunca llegar a una respuesta aceptable por todos. No es un fenómeno reciente. Tengo certeza de que las acaloradas discusiones sobre quién hace el mejor sandwich comenzó con los inmigrantes rumanos judíos que vendían la carne ahumada y curada con sal en las

carnicerías del Bajo East Side de la ciudad a comienzos del siglo pasado. Estos días las discusiones sobre el tema se hacen en Katz's (posiblemente el último "Delicatessen" en el Bajo East Side), el Carnegie Deli, el Second Avenue Deli en el East Village, o Artie's en el alto West Side.

### LA ALMEJA FRITA

En Boston la gente de la ciudad se ha apropiado del sandwich de almeja frita, originario de la vecina Essex. Para este sandwich se frien en manteca las almejas dulces y gordas durante unos pocos minutos y se las coloca en fila en un panecillo blando alargado con un poco de salsa tártara y una rodaja de limón. Aunque se dice que el sandwich de almeja frita fue inventado por Lawrence Dexter Woodman, en Essex, Massachusetts, el 3 de julio de 1916, los restaurantes de Boston, como el Summer Shack y Kingfisher's, definitivamente le hacen justicia a ese fabuloso bocado.

En Filadelfia las discusiones sobre sandwiches giran en torno al emparedado de queso y carne. Las tajadas de carne de pulpa, tan delgadas que son transparentes, se asan sobre una parrilla bien caliente. Al cabo de un procesamiento muy breve (menos de dos minutos) a la carne se le agrega

## SANDWICHES



queso, ya sea queso americano, provolone o, para los más tradicionalistas, Cheese Whiz. Esta deliciosa y pecaminosa mezcla se inserta en un panecillo alargado y suficientemente crocante para absorber sin romperse los jugos de la carne y el queso derretido y todo se corona con tiras de cebolla frita. Los parroquianos de Gino's, Jim's, Pat's y Tony Luke's reivindican la superioridad de su sandwich de queso y carne. En aras de la investigación seria, he probado las cuatro versiones del sandwich en una sola salida. Y todavía no puedo decidir quién lo hace mejor.

En Carolina del Norte el rey es el puerco asado y ahumado lentamente a la brasa en un pozo durante horas, hasta que la carne dulce y tierna se desgarrar fácilmente en hebras porcinas, sin ayuda de un cuchillo, o finamente picada con pedacitos de cuero de cerdo dorado para darle más gusto. En la planicie costera de la región oriental del estado, en ciudades pequeñas como Wilson, se asa el cerdo entero (en lo posible sólo con leña como combustible), en lugares como Mitchell's, donde lo parten y lo sirven en pan de hamburguesa con ensalada de repollo picado finamente. La salsa para el asado que se aplica en el oriente de Carolina del Norte se hace en base a tomate. En la mitad occidental del estado, la región de Piedmont, en ciudades como Lexington y en lugares como Lexington Barbecue No. 1, se asa sólo la paleta, que cortan y sirven en esos mismos panes de hamburguesa con ensalada de repollo. Aquí la base de la salsa es el vinagre. Preguntar a los de Carolina del Norte, de cualquier parte del estado, cual es el mejor asado en ese territorio, lo que sin duda es motivo de una respuesta con burlona superioridad. En cuanto a mí, adoro por igual el asado de las dos regiones de Carolina del Norte.

En Miami, hogar de cientos de miles de cubano-estadounidenses, el monarca es el sandwich cubano. Se colocan tajadas de jamón, puerco asado y queso suizo en un panecillo alargado algodonoso con rodajas de encurtidos, mostaza y salsa de ajo. Luego el sandwich se prensa en una plancha caliente hasta que el queso se derrite y el pan quede tostado y crujiente. Se puede visitar cualquier lugar de Miami, desde la moderna South Beach hasta la Calle Ocho, el corazón de la comunidad cubana allí, y encontrará docenas de lugares como el restaurante Versailles, que sirve esta delicia.

### **Comida para huelguistas**

En Nueva Orleans la supremacía del sandwich se la disputan el po-boy y la muffaletta. Según John T. Edge, en su libro *Southern Belly*, autorizada guía sobre la comida

sureña, el po-boy como lo conocemos nació cuando Bennie y Clovis Martin, propietarios de un puesto de venta de sandwiches, repartieron gratuitamente su creación entre los trabajadores de la compañía local de tranvías que estaban en huelga, saludando a cada uno de ellos con la frase "Aquí viene otro pobre muchacho" (Poor boy, o po-boy onomatopéicamente). Como observa Edges, probablemente no fueron ellos los primeros en servir las tajadas de carne asada o jamón en un sandwich de pan francés, pero sí fueron quienes le acuñaron el nombre. En la actualidad los especialistas de po-boy en Nueva Orleans le ponen de todo al sandwich, desde ostras, camarones, cangrejo y pato, en reconocidos comederos como Casamento's, Uglesich's, Parasol's, Mandina's y Mother's.

El caso de la muffaletta es completamente diferente. Su nombre viene de un pan siciliano con semilla, entre cuyas rodajas se coloca jamón, salame, mortadela, provolone y una ensalada de aceitunas con suficiente ajo como para espantar a los malos espíritus durante décadas. Todavía se la sirve donde la inventaron, alrededor de 1906, en el almacén Central Grocery, en el límite del Barrio Francés, así como en Decatur, The Progress Grocery, sus vecinos de calle. ¿Cuál es la mejor? Consiga media muffaletta de cada lugar y haga su propia prueba. Si insiste en que tiene que comerla sentado, vaya entonces a Napoleon House.

En Louisville, Kentucky, se puede paladear un sandwich tostado caliente en el mismo lugar donde fue creado, el Restaurante J. Graham's, del Hotel Brown. Según la historia oral del hotel, en algún momento a fines de la década de 1920, el chef Fred F. Schmidt tuvo la idea de hacer un sandwich de pavo con salsa Mornay, tocino y pimienta, todo a la parrilla. El resultado es una divina combinación derretida tan buena que cualquier ciudad estaría orgullosa por considerarla suya.

En Los Angeles, el céntrico Phillippe's sostiene haber inventado el sandwich mojado francés. Según Jane y Michael Stern, autores de *Roadfood* - una guía a unos 500 restaurantes en todo Estados Unidos - cierto día a un empleado se le cayó accidentalmente el panecillo cortado en la salsa de carne, cuando preparaba un sandwich para un cliente apurado. Sin esperar otro sandwich, el cliente le dijo que no importaba, que se llevaba el "sandwich mojado".

En estos días Phillippe's prepara sandwiches "mojados" con el ingrediente que uno quiera, carne, cordero, jamón, puerco o pavo. Si uno lo pide le "mojan" dos veces el sandwich. De esa manera tiene garantizado un sandwich bien mojado, con un recuento de colesterol que amerita una visita al cardiólogo. ■

# LA GORDURA EN EL PAÍS: PROBLEMA DE PESO EN ESTADOS UNIDOS

POR MICHAEL JAY FRIEDMAN

*La gran abundancia de alimentos a costo asequible y un estilo de vida sedentario le han agregado centímetros a la cintura colectiva de Estados Unidos. Dos terceras partes de la población estadounidense adulta pesa demasiado o, peor aun, es obesa. El costo del tratamiento médico por las complicaciones provocadas por la gordura actualmente asciende a más de cien millones de dólares al año. Cada vez más el público está consciente del problema y gasta millones de dólares en productos dietéticos, se pregona el beneficio del ejercicio físico para la salud y los restaurantes ofrecen menús con dietas bajas en calorías.*

Michael Jay Friedman es funcionario en la Oficina de Programas de Información Internacional del Departamento de Estado de Estados Unidos. Es abogado y doctorado en historia política y diplomática de Estados Unidos por la Universidad de Pensilvania.

**L**os estadounidenses tienen la buena suerte, sin precedentes, de tener al alcance una abundancia y variedad de alimentos. Enfrentados a comidas llamativas, apetitosas, a precio asequible y a la mano, a menudo con elevado conteo calórico, muchos son los estadounidenses que se exceden con los placeres que ofrece la mesa. Un estilo de vida que los impulsa a comer más y hacer menos ejercicio ha resultado en el marcado aumento de la obesidad. Las consecuencias para la salud son profundas y el peso que debe soportar la sociedad es considerable. Entre la población se difunde el convencimiento de que la abundancia de alimentos requiere tomar decisiones inteligentes.

Casi durante seis millones de años, los seres humanos fueron cazadores y recolectores, que cazaban, pescaban y deambulaban en busca de comida. Dado la dudosa posibilidad de una siguiente comida, el Homo Sapiens evolucionó para sobrevivir a la falta de alimentos. El cuerpo humano almacena el exceso de calorías en forma de grasa, que se convierte en energía cuando el organismo no dispone de alimentos. Este sistema metabólico de ajustada precisión nos hace un gran servicio, pero no está diseñado para transformar el constante consumo excesivo de alimentos. Sencillamente, el organismo sigue almacenando la energía excedente en forma de grasa, aun cuando el exceso de peso resultante sea perjudicial para el cuerpo.

## **CAMBIAR EL ESTILO DE VIDA**

En Estados Unidos la agricultura moderna acabó con la escasez de alimentos. Pero recién en los años recientes, los cambios en la dieta y estilo de vida han provocado una obesidad generalizada. Uno de los

cambios es que los estadounidenses consumen más alimentos procesados, que son apetitosos y ahorran trabajo y tiempo, además de ser generalmente más baratos por caloría que la fruta y la verdura. Pero los alimentos procesados suelen tener ingredientes para reforzar el sabor, como azúcar (11% del consumo calórico de Estados Unidos en 1970, 16% actualmente), aceites y almidones.

Otro cambio es que los estadounidenses son más propensos a comer en restaurantes, en particular donde se sirve la denominada comida rápida. Hoy los estadounidenses comen "afuera" dos veces más a menudo que en la década de 1970, dejando en los restaurantes más de 40 centavos de cada dólar que gastan en comida. Nos hemos aficionado especialmente a la comida rápida. Las ventas han aumentado 200% en los últimos 20 años, hasta el punto en que uno de cada cuatro estadounidenses come en un establecimiento de comida rápida cualquier día dado. Con el costo por caloría tan bajo, los estadounidenses se han acostumbrado a raciones más grandes: en promedio, las hamburguesas y las bebidas refrescantes que se sirven actualmente son 23 y 52 por ciento más grandes respectivamente, que las que se servían hace 20 años.

Los cambios en la dieta tienen que ver con los cambios del estilo de vida. Los estadounidenses con frecuencia viven solos o en familias donde tanto el hombre como la mujer trabaja. Con menos tiempo para planear y preparar la comida, los alimentos procesados

## DIETAS: UNA VARIEDAD DESCONCERTANTE

Los estadounidenses aparentemente están obsesionados con las dietas para adelgazar y sus motivos para preferir una u otra dieta varían mucho.

La mayor parte de las personas que cumplen una dieta lo hacen motivadas por el deseo de adelgazar y, al mismo tiempo, mejorar su salud y aspecto físico, aunque existen otras muchas razones. Entre ellas, algunas creencias religiosas que prohíben el consumo de determinados alimentos; consideraciones éticas, como aversión a matar animales, común entre los vegetarianos; deseo de proteger el medio ambiente evitando ciertos alimentos cuya producción se considera destructiva desde el punto de vista ambiental, o como parte de una forma de ver la vida.

Libros, revistas e Internet están repletos con información sobre una desconcertante variedad de dietas. Estas difieren enormemente sobre los alimentos que recomiendan o que prohíben, la importancia que conceden a las calorías, grasas, carbohidratos y ejercicio, así como en su metodología.

Esta superabundancia de dietas garantiza que si una de ellas no da el resultado apetecido, siempre hay otra que se puede probar. A continuación una lista de algunas de las dietas actualmente en boga en Estados Unidos:

### DIETA DE ATKINS

- Popularizada por el cardiólogo Robert Atkins, recientemente fallecido
- Restringe estrictamente los carbohidratos refinados, como el azúcar y la harina blanca
- Permite una gran cantidad de otros alimentos, como la carne
- Impone pocas restricciones al consumo de grasas o calorías
- Consta de cuatro fases: inducción, pérdida permanente de peso, pre-mantenimiento y mantenimiento durante toda la vida

### DIETA DE BEVERLY HILLS

- Popularizada por Judy Mazil, especialista en dietética y autora
- Recomienda comer fruta
- Prohíbe comer proteínas junto con carbohidratos
- Comienza con un plan de 35 días y dispone de una serie

ofrecen grandes ventajas. Un horno de microondas calienta un plato congelado en pocos minutos. Los restaurantes de comida rápida tienen ventanillas especiales para los automovilistas, en las que un padre que regresa a casa luego del trabajo puede comprar la cena de una familia hambrienta sin bajarse del vehículo. Estas comidas pueden tener más "calorías vacías" (sin nutrientes) que una comida tradicional preparada en casa, pero para una persona agobiada por la falta de tiempo, a menudo la comodidad es preferible al valor nutritivo.

Otro cambio en el estilo de vida afecta el segundo término de la ecuación obesidad-ejercicio. Las personas que se mantienen físicamente activas queman las calorías que consumen. Sin embargo, una creciente cantidad de estadounidenses vive en lugares donde sólo se puede llegar en automóvil a los centros comerciales y al centro de trabajo, o en medios de transporte público. En los últimos 25 años, los desplazamientos a pie o en bicicleta han disminuido 40 por ciento. Al mismo tiempo, la índole del trabajo ha cambiado, menos son las personas que se dedican a una actividad industrial que exija esfuerzo arduo. Lo más frecuente es que trabajen con datos electrónicos, sentados frente a una computadora. En el hogar, las distracciones como ver televisión y navegar por la Internet contribuyen a la reducción general de la actividad física, lo que hace más difícil eliminar calorías y kilos. Es muy significativo que el problema de la obesidad sea mucho menor en Nueva York, donde caminar al

trabajo, a las tiendas y a los lugares de distracción es más normal que en casi todas las demás ciudades del país.

### LA CINTURA ANCHA

Como resultado de este nuevo estilo de vida la cintura colectiva de Estados Unidos se ha ensanchando rápidamente, con grave perjuicio para la salud. La cantidad de personas gordas u obesas ha aumentado 74 por ciento desde 1991. Las dos terceras partes de los estadounidenses adultos pertenecen a una de estas dos categorías. Los Centros Nacionales de Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, con sede en Atlanta, Georgia, han elaborado una fórmula conocida como Índice de Masa Corporal (BMI) para calcular la grasa del cuerpo en relación con la masa magra del cuerpo. Se considera que una persona con BMI de 25 a 29,9 puntos es gorda y la que tiene BMI de 30 puntos o más es obesa. Para más detalles consultar el sitio electrónico, en inglés: <http://www.cdc.gov/nccd/php/dnpa/obesity/defining.htm>.

Las consecuencias para la salud son profundas. El costo del tratamiento médico por las complicaciones consiguientes asciende a más de cien millones de dólares al año. Se calcula que, por lo menos 300.000 estadounidenses mueren cada año por causas relacionadas con la obesidad, como diabetes y afecciones cardíacas; la

de productos específicos para preparar cada comida

#### DIETA SCARSDALE

- Popularizada por el cardiólogo Herman Tarnower, fallecido
- Establece un plan de 7 a 14 días
- Indica tipos de alimentos que se pueden y que no se pueden comer
- Hace hincapié en el consumo de frutas, verduras y fuentes de proteína sin grasa
- Prohíbe comer bocadillos entre horas

#### DIETA DE SOUTH BEACH

- Popularizada por el cardiólogo Arthur Agatston
- Organizada en tres fases
- Permite el consumo de porciones normales de proteínas magras, como pescado y pollo
- Prohíbe el consumo de pan, arroz, pasta, azúcar o productos de pastelería en la primera fase, que dura 14 días
- Permite cantidades ilimitadas de determinadas verduras, excluidas las glicémicas, como remolacha, zanahorias, maíz y batatas

WEIGHT WATCHERS (marca registrada) (Vigilantes del peso)

- Hace hincapié en un programa completo para un estilo de vida, que incluye reuniones regulares en las que los participantes se alientan mutuamente
- Hace hincapié en cambiar el estilo de vida, por ejemplo, actividades para reducir el aburrimiento de la dieta
- Asigna a todos los alimentos una puntuación basada en su contenido de grasa, fibra y calorías
- No tiene una lista de alimentos prohibidos, pero no se debe exceder un máximo de puntos

#### FIT FOR LIFE (EN FORMA DE POR VIDA)

- Popularizada por el nutricionista Harvey Diamond
- Depende en alto grado de frutas y verduras
- Restringe estrictamente los productos lácteos y las carnes
- Trata de enseñar a los participantes a comer de acuerdo con lo que se define como "ciclos digestivos naturales"

#### DIETA VEGAN

- Dieta estrictamente vegetariana, que prohíbe la carne y todos los productos animales, incluidos el queso y la leche

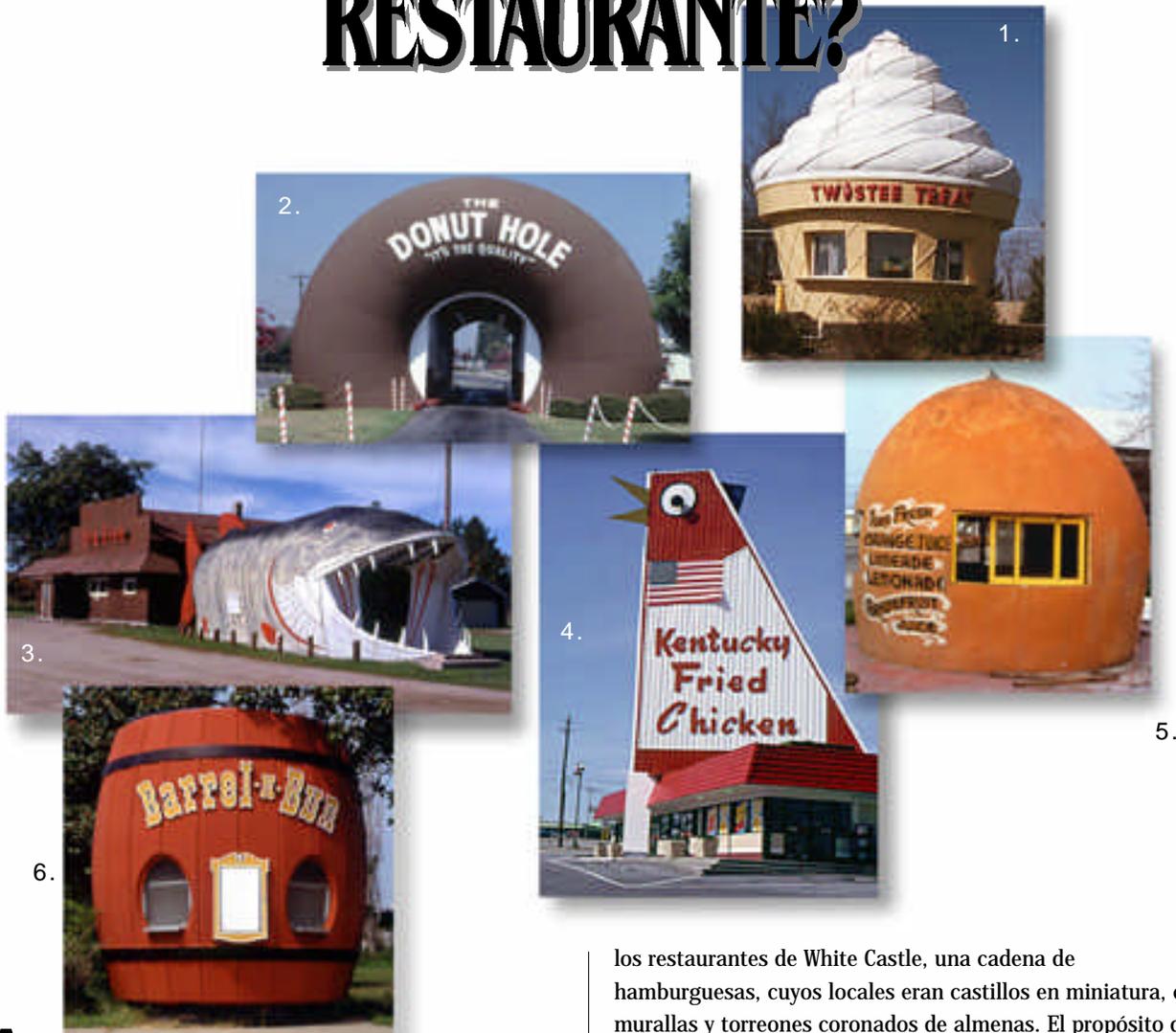
obesidad puede ser hoy la causa principal de la muerte prematura en Estados Unidos.

Estas estadísticas, por graves que sean, no dan una idea de cómo el exceso de peso puede privar a una persona de la capacidad de realizar y disfrutar de una serie de actividades normales en la vida cotidiana.

La obesidad generalizada es un fenómeno reciente, y muchos estadounidenses reconocen ya la importancia de prestar cuidadosa atención a la dieta y al estilo de vida. Los consumidores gastan unos 34 millones de dólares en productos dietéticos al año. Los resultados son variados, ya que el control del peso en debida forma exige normalmente hábitos saludables, en vez de una "solución rápida". Algunos indicios alentadores son la aparición en el mercado de bocadillos más sanos e igualmente cómodos y una mejor oferta de platos dietéticos. Incluso la industria de la comida rápida informa que la venta de ensaladas aumentó 16 por ciento en el curso del año anterior

Una persona que desea adelgazar y conservar la salud debe prestar debida atención a lo que come y a lo que hace normalmente todos los días. Los estadounidenses cada vez ven con más claridad que no pueden permitirse disfrutar sin límite de lo que parece ser una abundancia ilimitada. ■

# ¿ESTO ES UN RESTAURANTE?



A partir de los años treinta la fuerte competencia comercial entre los restaurantes, junto al auge del automóvil, dio lugar a una tendencia nueva en el diseño de restaurantes, a la que a veces se denomina como arquitectura "programática". Los propietarios y constructores empezaron a edificar restaurantes en formas insólitas y peculiares, a menudo reflejando el tipo de comida que servía el local. Por ejemplo, se construyeron restaurantes en forma de platos soperos, cafeteras, botellas de leche, rosquillas, bocadillos y frutas gigantescas, así como en forma de diversos pájaros y animales. Algunos de esos ejemplos notables son el famoso Restaurante Brown Derby, en Los Angeles, que tenía la forma de un sombrero hongo marrón;

los restaurantes de White Castle, una cadena de hamburguesas, cuyos locales eran castillos en miniatura, con murallas y torreones coronados de almenas. El propósito de los raros edificios era captar la atención del motorista, hacerlo reír o sonreír ante la extraña estructura y, con suerte, hacerlo que entrara a comer algo. Si bien ese tipo de arquitectura empezó a desaparecer en los años cincuenta, todavía quedan algunos ejemplares, algunos todavía operan como restaurantes y otros, son recuerdos nostálgicos de una era ya pasada. ■

1. Puesto de helados Twistee Treat, St. Joseph, Missouri /
2. Donut Hole, La Puente, California /
3. Big Fish Supper Club, Bena, Minnesota /
4. "The Big Chicken", Marietta, Georgia /
5. Puesto de venta de naranjada, Turlock, California /
6. Barrel and Bun, Buckroe Beach, Virginia

*Los derechos de propiedad intelectual de las fotografías son de John Margolies/Esto.*

# TAN ESTADOUNIDENSE COMO.. UN PASTEL DE MANZANAS

*El pastel de manzana es la quintaesencia del postre en Estados Unidos. Todas las familias tienen su receta favorita. He aquí una receta excelente, cortesía de la revista Cook's Illustrated:*

1 kilo de manzanas Granny Smith, peladas, cortadas en cuartos, con el meollo removido y recortadas en gajos de un centímetro - en 5 a 6 tazas (entre 1,2 a 1,4 litros)

3/4 de taza de azúcar, más 2 cucharitas para rociar la masa

2 cucharadas de harina común

1/2 cucharita de canela molida

Una pizca de sal

La mejor masa para pastel (ver abajo) con tapa de doble hojaldré, de 20 a 23 cms. de diámetro

2 cucharadas de mantequilla no salada, cortada en pequeños trozos

Poner las manzanas y a continuación los cuatro ingredientes en una palangana grande; dejar que las manzanas se maceren y encojan un poco, no más de 10 a 15 minutos.

Ajustar la rejilla del horno en una posición baja y calentar el horno a 204 grados. Arrollar el disco de la masa sobre una superficie ligeramente cubierta de harina formando un círculo de 30,5 cms, de aproximadamente 30 milímetros de espesor. Trasladar la masa a una fuente de vidrio para pasteles de 22,9 cms., dejando la masa de modo que sobresalga del borde de la fuente. Volcar la mezcla de manzanas, incluso los jugos, sobre la masa; esparcir los trozos de manteca sobre las manzanas.

Aplanar el disco más pequeño de la masa sobre una superficie ligeramente cubierta de harina formando un círculo de 25 cms. Colocarlo encima del pastel. Recortar los bordes de la masa arriba y abajo a 6 mms. que rebasa el borde de la fuente. Plegar el borde de la masa por debajo de modo que esté a nivel con el borde de la fuente. Pinchar la masa o apretarla con un tenedor para sellarla. Hacer 4 cortes a ángulos rectos en la masa para que se escape el vapor; rociar con el resto del azúcar.

Colocar el pastel sobre una bandeja de metal fino con borde; hornear hasta que el pastel se torne de color marrón claro, o sea unos 30 minutos. Reducir la temperatura del horno a 177 grados y seguir horneando hasta que la masa adquiera un color marrón dorado y se pueda perforar fácilmente las manzanas con un cuchillo, unos 30 minutos adicionales. Si el pastel se dora antes de quedar completamente cocido, cubrir con papel de aluminio y seguir horneando.

Trasladar el pastel a una bandeja de metal; dejar que se enfríe por lo menos una hora antes de servirlo. Servir caliente, con copos de helado de vainilla

## LA MEJOR MASA PARA EL PASTEL

Para el cascarón de un pastel de 20,3 a 22,9 centímetros:

Cortar la mantequilla en trozos pequeños, con un cuchillo grande cortar por la mitad y a lo largo la barra de mantequilla, girar la barra noventa grados, y cortar nuevamente. Cortar después la barra transversalmente en trozos de un cuarto de pulgada. Debe estirarse la masa hasta que tenga unos tres milímetros de espesor.

1 1/4 tazas de harina común

1/2 cucharita de sal

1 cucharada de azúcar

6 cucharadas de manteca no salada refrigerada, cortada en cuadrados de 6 milímetros

4 cucharadas de grasa vegetal refrigerada

De 3 a 4 cucharadas de agua helada

1.- Mezclar la harina, la sal y el azúcar en una máquina procesadora de alimentos equipado con cuchilla de acero, hasta que la mezcla quede como harina de maíz de grano grueso con los trozos de mantequilla no más grandes que arvejas pequeñas, con unas cuatro pulsadas por segundo. Volcar la mezcla en un tazón mediano.

2.- Rociar sobre la mezcla tres cucharadas de agua helada. Con la hoja de una espátula de caucho, mezclar con movimientos para doblarla. Aplanar la masa con la parte ancha de la espátula hasta que la masa quede consistente; agregar hasta una cucharada de agua helada si la masa no se suelta. Con la mano, darle forma de bola a la masa, después aplanarla hasta dejarla como un disco de 10 cms. de ancho. Rociarla ligeramente con harina, envolverla en plástico y dejarla en el refrigerador unos 30 minutos antes de arrollarla

Reimpreso con autorización del número de septiembre/ octubre de 1994 de la revista Cook's Illustrated. Para obtener un ejemplar de cortesía de Cook's, en Estados Unidos, llamar al 800-526-8442. Puede obtenerse artículos y recetas seleccionadas, así como información sobre la suscripción, visitar el sitio electrónico [www.cooksillustrated.com](http://www.cooksillustrated.com).

# LA COMIDA EN EL HABLA CORRIENTE

*Más que cualquier otro tema, la comida es fuente de muchas expresiones idiomáticas en el idioma inglés.  
A continuación algunos ejemplos, traducidos literalmente para adaptarlos mejor al castellano.*

Sembrar avena silvestre (To sow wild oats) – Gozar la juventud antes de asumir responsabilidades de adulto.

"Como muchos, John quiere sembrar avena silvestre después de terminar sus estudios".

Desde sopa a nueces (From soup to nuts) – Cualquier cosa posible o imaginable.

"Aquella tienda tiene desde sopas a nueces".

¡Ser un melocotón, grandioso! (To be a peach! – to be great!)

"Susana es un melocotón, me invitó un helado enorme."

¡Melocotón fino, fantástico! (Peachy keen – fantastic)

"Todos dicen que esa película es un melocotón fino."

Separar la paja del trigo (To separate the wheat from the chaff) –

Separar lo bueno de lo malo, lo útil de lo inservible.

"La evaluación servirá para distinguir la paja del trigo."

Trabajar por maníes - Tener salario bajo (To work for peanuts – to have a low salary)

"Harto de trabajar por maníes, Tomás buscó y encontró un mejor puesto de trabajo."

Uvas amargas - rencor y envidia (Sour grapes – resentment and jealousy)

"Algunos colegas tragaron uvas amargas con el ascenso de María."

Un limón - Un automóvil con fallas de fabricación (A lemon – an automobile that is always breaking down because of poor workmanship)

"Luego de la tercera falla en un mes Bill decidió devolver el limón a la tienda donde lo compro."

Tener la torta y comérsela - Tratar de tener dos cosas a la vez (To have your cake and eat it, too.)

"Rosa vivía con sus padres y quería independencia, lo que no era fácil."

Llorar sobre la leche derramada - Lamentar lo que no tiene arreglo (Crying over spilled milk – pointless regret over something that cannot be changed)

"Nicolás supo que era llorar leche derramada, ya era tarde para ir a la entrevista de trabajo."

Derramar los frijoles - contarle todo sin precaución (To spill the beans – to unwittingly reveal information)

"Juan derramó los frijoles y la fiesta sorpresa fracasó."

Traer tocino a casa - Mantener bien a la propia familia (To bring home the bacon – to support one's family adequately)

"El marido de Ana es de los que lleva el tocino a la casa."

Manzana de los ojos - causa de orgullo (Apple of one's eye – a source of enormous pride)

"Su hijo Jorge es la manzana de sus ojos."

Fácil como comer un pastel - sin esfuerzo (As easy as pie – very easy)

"El examen de matemáticas le fue tan fácil como comer un pastel."

Crema de la cosecha - flor y nata (Cream of the crop – the best)

"Estos jugadores son la crema de la cosecha".

Un dedo en cada pastel - entrometido en todo, a menudo con molestia de otros (A finger in every pie - involved in everything, often to the annoyance of others)

"Al jefe le encanta meter los dedos en cada pastel"

Fresco como un pepino - mantener la calma en momentos difíciles (Cool as a cucumber – maintaining calm in difficult circumstances)

"Sara es fresca como un pepino."

Taza de té - algo agradable para uno (Cup of tea – something that appeals to one's personal taste)

"El fútbol es su taza de té"

Usar los fideos - pensar, aplicar el cerebro (To use your noodle – to use your brain)

"Las cosas te serían más fáciles si usaras los fideos".

Engrasar - halagar, adular (To butter up – to flatter)

"El jefe está engrasado, no habrán problemas."

Volverse bananas - perder la compostura (To go bananas – to lose one's composure)

"Se puso bananas al ver su auto abollado."

Quitarle los dulces a un niño - tarea absurdamente sencilla (Like taking candy from a baby – an easy task)

"Ese vendedor es un tramposo, no vacila en quitarle los dulces a un niño."

Dar fruto - tener éxito (To bear fruit – to succeed)

"El esfuerzo de los hermanos Wright dio fruto."

Dos arvejas de una vaina - Exactamente iguales (Two peas in a pod – exactly alike)

"Marsilio y su hermano Julio son arvejas de la misma vaina."

Comerse un pastel de humildad - admitir un error (To eat humble pie – to admit a mistake)

"Le tocó comerse un pastel de humildad, por arrogante."

En una nuez - en resumidas cuentas (In a nutshell – briefly summarize)

"Para decirlo en una nuez, la situación mejoró este año."

En la sopa - con problemas (In the soup – in trouble)

"Raquel sabe que si no cumple con el contrato le espera la sopa."

En salmuera - en aprietos (In a pickle – in a difficult situation)

"Bob está en salmuera porque el automóvil se le averió"

Enchilada grande - persona importante (Big enchilada – an important person)

"Elisa es una enchilada grande, dirige la oficina de personal."

Oreja coliflor - deformada por los golpes (Cauliflower ear - an ear deformed by friction)

"Le dejaron la oreja como coliflor por no usar casco en la lucha grecoromana".

Plano como un panqueque - muy liso (Flat as a pancake – very flat)  
“Las grandes llanuras son planas como un panqueque .”

Chiflado como una torta de frutas - excéntrico o raro (Nutty as a  
fruitcake – very eccentric or bizarre)  
“El vecino está chiflado, como una torta de frutas .”

# BIBLIOGRAFÍA

## Lecturas adicionales, en inglés, sobre comida, cocina y la mesa en Estados Unidos

Anderson, Jean. *The American Century Cookbook*. New York: Clarkson N. Potter, 1997.

Art Institute Staff. *American Regional Cuisine: A Coast-to-Coast Celebration of the Nation's Culinary Diversity*. New York: Wiley, 2002.

Bastianich, Lidia Matticchio. *Lidia's Italian-American Kitchen*. New York: Knopf, 2001.

Beard, James. *James Beard's American Cookery*. Edison, NJ: Galahad Books, 1996.

Child, Julia, Simone Beck, and Louisette Bertholle. *Mastering the Art of French Cooking*. 40th ed. New York: Knopf, 2001. 2 vols.

Claiborne, Craig. *The New York Times Cookbook*. New York: HarperTrade, 1990.

Cronkhite, Russell. *A Return to Sunday Dinner*. Sisters, OR: Multnomah, 2003.

Crosby, Alfred W. *The Columbian Exchange: Biological and Cultural Consequences of 1492*. 30th ed. Westport, CT: Praeger, 2003.

Cunningham, Marion et al. *The Fannie Farmer Cookbook*. 13th ed. New York: Knopf, 1996. 874 pp. (Published in commemoration of the 100th anniversary of the classic *1896 Boston Cooking-School Cook Book* by Fannie Merritt Farmer. A searchable copy of the 1918 edition is online at <http://www.bartleby.com/87/>.)

Denker, Joel. *The World on a Plate: A Tour Through the History of America's Ethnic Cuisine*. Boulder, CO: Westview Press, 2003.

Diehl, Lorraine B. and Marianne Hardart. *The Automat: The History, Recipes, and Allure of the Art Deco Masterpieces*. New York: Crown, 2002.

Dornenburg, Andrew and Karen Page. *The New American Chef: Cooking With the Best of Flavors and Techniques From Around the World*. New York: Wiley, 2003.

Elie, Lolis Ellis and Frank Stewart. *Smokestack Lightning: Adventures in the Heart of Barbecue Country*. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1997.

Fisher, M.F.K. *The Art of Eating*. New York: Wiley, 2004.

Gutman, Richard J.S. *American Diner Then and Now*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2000.

Haber, Barbara. *From Hardtack to Home Fries: An Uncommon History of American Cooks and Meals*. New York: Simon and Schuster, 2004.

Hatchett, Louis B., Jr. *Duncan Hines: The Man Behind the Cake Mix*. Macon, GA: Mercer University Press, 2004.

Hughes, Holly, ed. *Best Food Writing 2004*. New York: Avalon Publishing Group, 2004. (Fifth in a series that selects "the most exceptional writing from the past year's books, magazines, newspapers, newsletters, and Web sites.")

Katzen, Mollie. *The New Moosewood Cookbook*. Berkeley, CA: Ten Speed Press, 2004.

Levine, Ed. *Pizza: Slice of Heaven*. New York: Universe, November 2004.

Levine, Ed. *New York Eats (More): The Food Shopper's Guide to the Freshest Ingredients, the Best Take-out and Baked Goods, and the Most Unusual Marketplaces in All of New York*. New York: St. Martin's Press, 1997.

Levenstein, Harvey A. *Paradox of Plenty: A Social History of Eating in Modern America*. Rev. ed. Berkeley: University of California Press, 2003.

Lewis, Edna. *The Taste of Country Cooking*. New York: Random House, 1976.

Lewis, Edna and Scott Peacock. *The Gift of Southern Cooking: Recipes and Revelations from Two Great American Cooks*. New York: Knopf, 2003.

Lo, Eileen Yin-Fei. *The Chinese Kitchen: Recipes, Techniques, Ingredients, History, and Memories from America's Leading Authority on Chinese Cooking*. New York: Morrow, 1999.

Lovegren, Sylvia. *Fashionable Food: Seven Decades of Food Fads*. New York: Macmillan, 1995.

Lukins, Sheila and Peter Kaminsky. *Celebrate!* New York: Workman's, 2003. (A collection of menus and recipes for 43 kinds of American celebrations, from New Year's Day through Independence Day to Chanukah and Christmas.)

Mariani, John. *America Eats Out: An Illustrated History of Restaurants, Taverns, Coffee Shops, Speakeasies, and Other Establishments That Have Fed Us for 350 Years*. New York: Morrow, 1991.

Marranca, Bonnie, ed. *A Slice of Life: A Collection of the Best and the Tastiest Modern Food Writing*. New York: Overlook Press, 2003.

Martinez, Zarela. *Food from My Heart: Cuisines of Mexico Remembered and Reimagined*. New York: Wiley, 1995.

Martínez, Zarela with Anne Mendelson. *Zarela's Veracruz: Mexico's Simplest Cuisine*. Boston: Houghton Mifflin, 2004.

Mercuri, Becky. *Food Festival, U.S.A.: 250 Red, White and Blue Ribbon Recipes from All 50 States*. Laurel Glen, 2002.

Morrison, Rosanna Mentzer. *FoodReview: Weighing In on Obesity*. ERS FoodReview No. 25-3. Washington: U.S. Dept. of Agriculture,

Economic Research Service, January 2003.  
<http://www.ers.usda.gov/publications/foodreview/dec2002/>

Nathan, Joan. *Jewish Cooking in America*. New York: Knopf, 1998.

Philipson, Tomas et al. *The Economics of Obesity: A Report on the Workshop Held at USDA's Economic Research Service*. E-FAN No. 04-004. Washington: U.S. Dept. of Agriculture, Economic Research Service. May 2004.  
<http://www.ers.usda.gov/publications/efan04004/>

Ray, Rachel. *Get Togethers: Rachel Ray's 30-Minute Meals*. New York: Lake Isle Press, 2004.

Reichl, Ruth and Gourmet Magazine Editors, eds. *Endless Feasts: Sixty Years of Writing from "Gourmet."* New York: Random House, Modern Library, 2004.

Rombauer, Irma S., Marion Rombauer Becker and Ethan Becker. *The Joy of Cooking*. Rev. ed. New York: Scribner, 1997.

Rosengarten, David. *It's All American Food: The Best Recipes for More Than 400 New American Classics*. Boston: Little Brown, 2003.

Rosengarten, David. *Taste: One Palate's Journey Through the World's Greatest Dishes*. New York: Random House, 1998.

Schenone, Laura. *A Thousand Years Over a Hot Stove: History of American Women Told Through Food Recipes and Remembrances*. New York: Norton, 2003.

Shapiro, Laura. *Perfection Salad: Women and Cooking at the Turn of the Century*. New ed. New York: Modern Library, 2001.

Shapiro, Laura. *Something from the Oven: Reinventing Dinner in 1950s America*. New York: Viking Penguin, 2004.

Tillery, Carolyn Quick. *The African-American Heritage Cookbook: Traditional Recipes and Fond Remembrances from Alabama's Renowned Tuskegee Institute*. Secaucus, NJ: Citadel Press, 1997.

Tillery, Carolyn Quick. *Celebrating Our Equality: A Cookbook with Recipes and Remembrances from Howard University*. Secaucus, NJ: Citadel Press, 2003.

Tillery, Carolyn Quick. *A Taste of Freedom: A Cookbook with Recipes and Remembrances from the Hampton Institute*. Secaucus, NJ: Citadel Press, 2002.

Tillin, Calvin. *The Tummy Trilogy*. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1994.  
Contains essays from three previously published books: *American Fried*; *Alice, Let's Eat*; and *Third Helpings*.

Tsai, Ming and Arthur Boehm. *Blue Ginger: East-Meets-West Cooking With Ming Tsai*. New York: Crown, 1999.

Tsai, Ming and Arthur Boehm. *Simply Ming: Easy Techniques for East-Meets-West Meals*. New York: Clarkson N. Potter, 2003.

U.S. Dept. of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention. Nutrition, Physical Activity, and Obesity Prevention Program. *Resource Guide for Nutrition and Physical Activity Interventions to Prevent Obesity and Other Chronic Diseases*. Atlanta, GA: [2003].  
[http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/guidance\\_document\\_3\\_2003.pdf](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/guidance_document_3_2003.pdf)

El Departamento de Estado de Estados Unidos no asume responsabilidad por el contenido y disponibilidad de los recursos citados aquí, todos los cuales estaban activos en julio de 2004.

# RECURSOS EN LA INTERNET

*Sitios con información adicional, en inglés, sobre comidas, cocina y la mesa en Estados Unidos*

## CHEFS

James Beard Foundation  
<http://www.jamesbeard.org/>

Julia Child: Lessons with Master Chefs  
<http://www.pbs.org/juliachild/>

Mollie Katzen  
<http://www.molliekatzen.com/>

Edna Lewis  
[http://eat.epicurious.com/holiday/black\\_history/index.ssf/?/holiday/black\\_history/lewis.html](http://eat.epicurious.com/holiday/black_history/index.ssf/?/holiday/black_history/lewis.html)

Zarela Martinez  
<http://www.zarela.com>

Rachel Ray  
[http://www.foodnetwork.com/food/rachael\\_ray/0,1974,FOOD\\_9928,00.html](http://www.foodnetwork.com/food/rachael_ray/0,1974,FOOD_9928,00.html)

Star Chefs  
<http://www.starchefs.com/chefs/html/index.shtml>

Ming Tsai  
<http://www.ming.com>

Yahoo: Search Directory -- Chefs  
[http://dir.yahoo.com/Society\\_and\\_Culture/Food\\_and\\_Drink/Chefs/](http://dir.yahoo.com/Society_and_Culture/Food_and_Drink/Chefs/)

## PERIODICALS

Amber Waves: The Economics of Food, Farming, Natural Resources, and Rural America  
<http://www.ers.usda.gov/AmberWaves/>

Bon Appétit  
<http://eat.epicurious.com/bonappetit/>

Cook's Illustrated  
<http://www.cooksillustrated.com>

Cooking Light  
<http://www.cookinglight.com/cooking>

Cuisine at Home  
<http://www.cuisinemag.com/>

Diabetic Gourmet  
<http://diabeticgourmet.com/>

Eating Well: The Magazine of Food and Health  
<http://www.eatingwell.com/>  
Everyday Food  
<http://www.marthastewart.com/page.jhtml?type=learn-cat&id=cat17922>

Food and Wine  
<http://www.foodandwine.com/>

Gastronomica: The Journal of Food and Culture  
<http://www.gastronomica.org/>

Gourmet: The Magazine of Good Living  
<http://eat.epicurious.com/gourmet/>

Simple Cooking  
<http://www.outlawcook.com/>

Southern Living  
<http://www.southernliving.com/>

Taste of Home  
<http://www.tasteofhome.com/>

Vegetarian Times  
<http://www.vegetariantimes.com/>

## WEB PAGES

The A&W American Recipe Collection  
<http://www.governorsrecipes.com/>  
Sponsored by A&W Root Beer, this site features dishes from each of the 50 states, as submitted by their governors. Access is provided through a clickable map, a drop-down menu, and a downloadable recipe book containing additional recipes using root beer.

America the Bountiful: Classic American Food from Antiquity to the Space Age  
<http://www.lib.ucdavis.edu/exhibits/food/>  
This exhibit from the University of California, Davis, chronicles the use of "10 classic American food groups including: beef, chicken, turkey, pork, potatoes, corn, greens, wheat, beans, and apples" that have played a role in American culture.

America's Test Kitchen  
<http://www.americastestkitchen.com/>  
This companion site to a public television series sponsored by *Cook's Illustrated* magazine provides all of the recipes from the series as well as related information on equipment, food ratings, and food science.

American Diner Museum  
<http://www.dinermuseum.org/>  
Dedicated to "celebrating and preserving the cultural and historical significance of the American diner," the American Diner Museum site offers news, features, events, tours, a registry of diners, and other resources.

Bon Appétit! Julia Child's Kitchen at the Smithsonian  
<http://americanhistory.si.edu/juliachild/default.asp>  
Designed to accompany an exhibition at the National Museum of American History, this Web site includes an audio interview with Julia Child, a timeline with related stories, a dynamic exploration of the exhibition, and detailed information about the objects that

are included. A companion site, "What's Cooking? Julia Child's Kitchen at the Smithsonian," <http://americanhistory.si.edu/kitchen/>, tells the story of the development of the exhibition.

#### Culinary Institute of America

<http://www.ciachef.edu/>

Founded in 1946, this private, not-for-profit college offers bachelor's degrees, associate degrees, and continuing education programs in the food service industry. Information on the site is designed for professionals, alumni, educators, and cooking enthusiasts.

#### Epicurious: The World's Greatest Recipe Collection

<http://eat.epicurious.com/>

This site contains thousands of recipes as well as articles and other features from *Bon Appétit* and *Gourmet* magazines. Links to information about food, wine, shopping, and travel are also provided.

#### Fast Food Facts – Interactive Food Finder

[http://www.olen.com/food/](http://www olen.com/food/)

Based on the book *Fast Food Facts* by the Minnesota Attorney General's Office, this interactive site allows you to determine the number of calories, grams of fat, sodium, and cholesterol in fast food, so you can create a menu based on your nutritional profile.

#### Feeding America: The Historic American Cookbook Project

<http://digital.lib.msu.edu/cookbooks/>

The Michigan State University and the MSU museum collaborated on this online collection of the "most important and influential 19th and early 20th century American cookbooks." The site includes a glossary of cookery terms, essays by culinary historian Jan Longone, biographies of the cookbook authors, and multidimensional images of antique cooking implements from the collections of the MSU Museum."

#### Food and Nutrition Information Center (FNIC)

<http://www.nal.usda.gov/fnic/>

The National Agricultural Library's FNIC's Web site provides a directory to resources for consumers, nutrition and health professionals, educators, and government officials. Sections of the site include extensive resource lists of educational materials, government reports, and research papers; searchable databases; dietary supplements; food composition; dietary guidelines; the Food Guide Pyramid, and a "Consumer Corner."

#### The Food Museum Online

<http://www.foodmuseum.com/>

This site provides a "virtual tour of the world's foods, based on artifacts from the museum's collections. The site answers food questions, relates food news, reviews books, and describes the museum's programs." Of interest is the exhibits section, which includes food lists and foods that originated in the Western Hemisphere.

#### Food Network

<http://www.foodnetwork.com/>

A commercial cable television network, the Food Network explores "new, different, and interesting ways to approach food – through pop culture, adventure, travel" – in addition to its many cooking shows. Besides television schedules, recipes, and cooking tips, the Web site presents information about entertainment, travel, and shopping.

#### The Food Timeline

<http://www.gti.net/mocolib1/kid/food.html>

This timeline from the Morris County Library, New Jersey, "illustrates the human experience of technological advancement,

social history, and creative ingenuity" through food from prehistory to modern times. The companion site, "Culinary History Timeline: Social History, Manners and Menus," <http://www.gti.net/mocolib1/kid/food1.html>, provides links to American and international culinary customs and traditions.

#### The Great American Potluck

<http://memory.loc.gov/ammem/ndlpedu/features/immig/ckbk/index.html>

This interactive site from the American Memory Project of the Library of Congress highlights the immigrant experience through recipes that are searchable by title, category, and region.

#### Key Ingredients: America by Food

[http://www.museumonmainstreet.org/exhibs\\_key/key.htm](http://www.museumonmainstreet.org/exhibs_key/key.htm)

An online educational companion to the Smithsonian Institution's traveling exhibition, "Key Ingredients: America by Food" explores regional traditions and international influences in American cuisine. Divided into three segments, the exhibition includes "500 Years of American Food," "The American Cookbook Project," and "Eating from Coast to Coast," where Americans recommend local restaurants, festivals, and markets.

#### Leite's Culinaria

<http://www.leitesculinaria.com>

Articles, recipes, food history, a newsletter, and other useful resources are contained in this site maintained by food writer David Leite. See especially the article, "Dining Through the Decades: 100 Years of Glorious American Food," which first appeared in the *Chicago Sun Times*, 29 December 1999: <http://www.leitesculinaria.com/features/dining.html>.

#### NativeTech: Food & Recipes

<http://www.nativetech.org/food/index.php>

This is an extensive collection of Native American recipes, browsable by type of dish or region and tribe. NativeTech also provides a Food & Recipes bibliography, which links to a list of Native American cookbooks: <http://www.nativetech.org/food/foodrefs.html>.

#### Not by Bread Alone: America's Culinary Heritage

<http://rmc.library.cornell.edu/food/>

From the Division of Rare and Manuscript Collections at the Cornell University Library, this exhibition "explores the influences and inventions that have shaped American food habits over the past 200 years." It highlights rare books, photographs, menus, and other early documents that trace the history of gastronomy in America.

#### Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans

<http://www.health.gov/dietaryguidelines/>

Published jointly every five years by the Department of Health and Human Services (HHS) and the Department of Agriculture (USDA), the guidelines provide authoritative advice on healthier living, based on exercise, moderate eating, and a balanced diet. Links to reports and other government sites are also provided. For more information on diet and nutrition, see the Web page of the Center for Nutrition Policy and Promotion, U.S. Dept. of Agriculture: <http://www.usda.gov/cnpp/>.

#### Nutrition.gov

<http://www.nutrition.gov/home/index.php3>

This is a portal page, providing access to accurate scientific information on nutrition, healthy eating, physical activity, and food safety from over a dozen government Web sites. It addresses the prevention of food-related diseases, such as diabetes, cancer, heart disease, and obesity; the food pyramid; food labels; health management; recipes; and other topics. The page also links to information about nutrition and food

assistance programs, federally supported research, and funding opportunities in the federal government.

#### Overweight and Obesity

<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/obesity/index.htm>

From the Centers of Disease Control's Division of Nutrition and Physical Activity, this site focuses on all aspects of overweight and obesity from contributing factors to health and economic consequences. Recommendations are offered, state-based programs are detailed, and a list of useful resources is provided.

#### Thanksgiving in American Memory

<http://memory.loc.gov/ammem/ndlpedu/features/thanks/thanks.html>

This learning resource from the American Memory Project of the Library of Congress includes a Thanksgiving timeline as well as sections on reminiscences and celebrations. Links to additional teaching resources and to the historical collections at the library are provided as well.

El Departamento de Estado de Estados Unidos no asume responsabilidad por el contenido y disponibilidad de los recursos citados aquí, todos los cuales estaban activos en julio de 2004.



*ELECTRONIC JOURNAL OF THE U.S. DEPARTMENT OF STATE  
Bureau of International Information Programs*

*<http://usinfo.state.gov/>*

