

# Comer con identidad



Frank Rodríguez Pino  
Liudys Carmona Calaña

Ediciones  
**El Abra**

# Comer con identidad

# Comer con identidad

**Frank Rodríguez Pino**  
**Liudys Carmona Calaña**



Primera edición: 2017  
ISBN 978-959-276-099-8

Edición: Dulce María Sotolongo  
Diseño: José Antonio Taboada del Toro  
Diseño de Cubierta: Reynaldo Aquiles Duret  
Corrección: Yojamna Sánchez Ponce de León

© Liudys Carmona Calaña  
Frank Rodríguez Pino, 2020  
© Sobre la presente edición:  
Ediciones El Abra, 2020

ISBN 978-959-276-123-0

Ediciones El Abra  
Calle 37 s/n e/ 36 y 38  
Nueva Gerona.  
Isla de la Juventud. Cuba  
CP. 25100

A todos aquellos que mantienen viva  
la tradición en la cocina cubana.

(...)  
*y me gusta comer carne de puerco con papas,  
y garbanzos y chorizos, y huevos, pollos, carneros, pavos,  
pescados y mariscos,  
y bebo ron y cerveza y aguardiente y vino,  
y fornico (incluso con el estómago lleno).*  
(...)

Nicolás Guillén

## Cocina e identidad

Existe una isla al suroeste de Cuba descubierta por Cristóbal Colón en su segundo viaje al Nuevo Mundo en el mes de junio de 1494, a la que llamó Evangelista, El evangelista o San Juan Evangelista, que aunque recibió como es natural, una fuerte influencia de la isla grande, tiene sus propios hábitos alimenticios. Hoy se puede hablar de cultura culinaria en la Isla de la Juventud.

La cultura de los pueblos está marcada por el espacio que habitan, va adquiriendo sus conocimientos de generación en generación. Sus expresiones más auténticas son un legado permanente que se transmite a través de costumbres, muy ligadas a sus obras materiales, la oralidad y escrituras; sus cantos, danzas, música, artesanía y sus comidas son la razón más viva de su existencia.

Todo comenzó con un fruto caído de un árbol o un pez salido de las aguas dulces o saladas; podríamos hablar de los indígenas, del pirata buscador de tesoros, del español conquistador, de la mano negra arrastrada a nuestras costas, del chino y el japonés en sus colonias y por supuesto, del criollo nacido de tantas mezclas, pero solo estaríamos certificando la unión de todas esas culturas, que en gran medida, establecieron un arte culinario distinguido en cada región, por la diversidad de sus gustos y el modo de preparar los alimentos, que de una forma u otra, no son más que los emergidos de esta tierra caribeña.

Uno de los rasgos que permitió la cubanía fue la existencia de una comida en la que la unión de muchos de estos platos se fueron adueñando cada día de nuestros hogares para decirlo con un término culinario “aplatanando” hasta surgir la comida típica cubana. Es de esta manera que se desarrolló en Cuba entre otras artes, el arte culinario, el cual también se vio involucrado en el proceso de transculturación; Fernando

Ortiz, dijo: “(...) todo cambio de cultura, o como diremos de ahora en adelante, toda transculturación es un proceso en el cual siempre se da algo a cambio de lo que se recibe..., un proceso donde ambas partes de la ecuación resultan modificadas” y no dudó el Tercer descubridor de Cuba, en utilizar una metáfora culinaria para definir nuestra cultura como un gran ajiaco, receta que se realiza a partir de la unión de viandas como calabazas, boniatos, ñames, yucas, malangas amarillas, plátanos pintones, plátanos verdes, diferentes tipos de carnes, (tasajo, cabeza de cerdo, masa de cerdo, aguja de cerdo y otras variantes) y la combinación de aliños diferentes, para explicar clara y contundentemente cómo se fue conformando nuestra nacionalidad.

Hoy la Isla de la Juventud, después de ser bautizada durante siglos por varios nombres y sin olvidar que uno de los más famosos fue la Isla de los Piratas, sin lugar a dudas, es más conocida en el mundo, por la Isla de Pinos, es por esto que sus habitantes conservan el gentilicio de pineras y pineros y sus rasgos identitarios se determinan, por estar este territorio separado del resto de la nación, entre otras causas.

El abandono y el olvido que sufrió la Isla por parte de los colonizadores dio lugar a que sus costas fueran refugio para corsarios, piratas, bucaneros y filibusteros quienes impulsaron el libre comercio entre las naciones y entre los sectores mercantilistas de la burguesía en ascenso. Desde un inicio las comunidades resultantes de los procesos migratorios, manifestaron su identidad y sus tradiciones culinarias formando una defensa, a la avalancha cultural foránea establecida en la Isla. La comida de la piratería, la caimanera, la norteamericana, la japonesa y la de la comunidad europea, fueron las bases para desarrollar una cultura culinaria pinera con los hábitos alimenticios de una comunidad, asociados a la práctica económica más antigua de la localidad: la ganadería, que viene del comercio cuando se rescatan las salazones de carne de res, tortuga y cerdo; y que a partir de 1830 agrega considerablemente la yuca, calabaza, malanga y el boniato, alimentos cosechados en nuestras tierras que fueron aportados a las comidas de otras culturas

y es ahí donde está la contribución de la cocina cubana a la de otras regiones asentadas en la Isla, estos ingredientes dieron cuerpo a uno de los platos preferidos de la Isla de Pinos, el ajiaco con tasajo, donde el punto esencial es la combinación de la salazón, con el dulce que aporta el boniato.

Algunos de los platos típicos de la cultura culinaria en la Isla son actualmente prohibidos por estar confeccionados con especies en peligro de extinción como el cocodrilo, la jicotea, la caguama, la jutía y el manatí entre otros. Gustaba mucho el arroz con jicotea, la jutía asada, etc. Entre los platos que más se consumen hoy están: el tasajo, la gallina criolla o el cerdo asado a la parrilla y el pescado.

Los días del 20 al 22 de diciembre antes de la Navidad se realiza la Fiesta del Coco, los platos que más se consumen son: congrí con leche de coco, que se confecciona con frijoles coloraos, arroz, cebolla, ají, comino, bacón, tocino y sal. Otros platos son el pollo con domplines y pescado con leche de coco, preferiblemente el patao y la mojarra porque son de carne blanca. También el casabe y el pudín de yuca con boniato. Los boniatos se comen generalmente hervidos con un mojito criollo.

Isla de Pinos guarda en su historia la presencia breve del joven José Martí, sin embargo, está comprobado que fue uno de los pocos lugares de Cuba donde hizo más larga su estancia y aunque es casi desconocida cuál fue su alimentación en la Isla, tenemos datos que ofreceremos en este libro que nos pueden llevar a la preferencia culinaria del Apóstol por esa época.

Imprescindible es mencionar momentos desagradables vinculados con la alimentación en la Isla, nos referimos a el condumio: comida elaborada en el Presidio Modelo, (recinto carcelario de una gran connotación histórica, donde estuvieron reclusos revolucionarios de la Generación del 30, como lo fue Pablo de la Torriente Brau, los de la década del 40 y la Generación del Centenario, liderados por Fidel Castro durante el gobierno de Fulgencio Batista.

Después del triunfo de la Revolución y como parte del desarrollo agrícola planificado para el territorio se sembraron

en la Isla algunos cítricos, destacándose la toronja, muchos llegaron a llamarle también la Isla de las Toronjas y el nombre actual de Isla de la Juventud, tiene mucho que ver con esto por la oleada de jóvenes que participaban en la zafra, lo cierto es que el dulce de toronja formó parte de las mesas en los hogares del país y anda por ahí quien se adjudica el invento del bistec de toronja, fruto del ingenio cubano en el periodo especial.

Por lo demás, como parte orgullosa de Cuba que somos, nuestras recetas son las mismas de todo el país. El puerco al que cantantes de la talla de Beny Moré, le dedicaron canciones, *ay mi pobre marranito, te van a volver lechón...* también ocupa un lugar preponderante en la Isla desde los piratas hasta nuestros días; no por gusto Buena Fe y Frank Delgado declararon en una canción que: “El puerco es el mamífero nacional”, siguiendo esa picardía y humor de Mongo Rives el creador del sucu-sucu, cuando pidió *Dame el rabito del lechón...* eso nos lleva a los ricos chicharrones y la manteca de puerco, pero CUIDADO, el hecho de comer lo que nos gusta porque así lo aprendimos, nos aleja considerablemente de una conducta sana. Debemos seguir las guías alimentarias y los elementos nutricionales, que nos ayudarán a eliminar los recipientes de sal y azúcar de la mesa, así, como el exceso de grasa animal y las salsas, de esta manera, no perderemos nuestra identidad y alargaremos la vida de un pueblo que “camina como cocina y sigue consejo por lo que ha llegado a viejo”.

Un poco de nuestra  
historia culinaria



## LA BATATA DE LOS PIRATAS

Dos siglos y medio de completo abandono por parte de los grandes colonizadores europeos, solo sentaron las bases para que la Isla de Pinos dejara de pertenecer a la isla de Cuba y gracias al tiempo y el olvido este pequeño terruño ubicado casi en el centro de las derrotas más frecuentes del Mar de las Antillas fue sitio de refugio para corsarios, piratas, ingleses, franceses y holandeses quienes anclaron sus buques, tomaron agua y recogieron leñas en sus costas. Lo anterior propició su acercamiento a la escasa población asentada en la Isla de Pinos, de esta forma se introducen en ella los alimentos consumidos por los piratas, quienes se ganaron la amistad de los pobladores, por decirlo de la mejor manera, no precisamente por su bondad, sino por la crueldad sin límites de algunos de ellos, para los que no quisieran mostrar los lugares y corrales donde podían hurtar ganado de cerda. En la dieta alimentaria de estos aparecían distintos tipos de viandas como la yuca y el banano pero muy en especial la *batata*, así llamaban al *boniato* que en muchas ocasiones sustituía al pan.

La batata se preparaba para que durara un año, incluso, para poder enviarla a España.

### **Preparación**

Se sacaba de la tierra en tiempo de seca, la exponían al sol y luego se conservaba en lugares secos; ese alimento sustituía al pan durante los largos viajes en barcos.

## **La batata con carne de cerdo o de res**

### **Preparación**

Se lavan bien las batatas y sin quitarles la cáscara se colocan en la misma vasija donde se está cocinando la carne, en el momento en que esta comienza a espumar. Cocerlos de esta manera, hace que se aproveche la grasa de la carne. Cuando ya está cocinada la carne, se sacan las batatas y se les quita fácilmente la cáscara y se comen con la carne, sin olvidar echarle salsa picante; esas batatas absorben el jugo y el color de la carne, ya sea de cerdo o de res.

## EL DUCÁN DE LOS BUCANEROS

La piratería fue uno de los factores que impulsó el libre comercio entre las naciones, desde el siglo XVI hasta finales del siglo XVIII. La Isla de Pinos tuvo muy poca población y una de las razones principales fue la piratería, que se enseñoreó de ella desde poco después que la vislumbrara el almirante de la Mar Océana en 1494. Estos bucaneros, piratas, corsarios y filibusteros fueron llamados de diversas formas por los estudiosos de la época: *contrabandistas*, *bandidos del mar*, *tigres con un poco de razón*, *tigres de las aguas*, *tigres del mar* y *mercaderes guerrilleros*, mientras que otros los llamaban *enemigos del género humano*.

Los bucaneros usaban unos fusiles con más de cinco pies llamados bucaneros, con los que atemorizaban a todos los que se interponían a su paso; se diferenciaban de los piratas en que estos buscaban su botín exclusivamente a expensas de los españoles y en las costas americanas, mientras que los piratas se apropiaban de barcos de cualquier nación. Los bucaneros llegaron a la Isla de Pinos para comercializar la carne y los cueros de los bueyes que cazaban; les vendían a los piratas las bandas de carne de res y cerdo así como la manteca. Esta carne la almacenaban y la vendían seca y ahumada. Ofrecían a sus amigos y compradores grandes comelatas, las que eran muy famosas, y donde degustaban unos de sus platos favoritos, el ducán de tortuga y el ducán de cerdo.

## Ducán de tortuga

### Preparación

Se hacía con la participación de varios de ellos y en las arenas de una de las playas donde se podían capturar las tortugas. Para su elaboración los participantes tenían que cumplir una serie de normas que conformaban todo un ritual.

Después de cazar varias tortugas escogían la más grande; sin cortarle la cabeza, ni las patas, la abrían por un lado y le sacaban todas las entrañas. A otra tortuga se le quitaba el peto, le sacaban toda la grasa y la carne, lo picaban todo y le agregaban yemas de huevos duros, junto a hierbas aromáticas, zumo de limón, sal y mucho pimienta y se le echaba al cuerpo de la primera tortuga que se había abierto y luego se cocía bien. Otros bucaneros abrían un hueco en las arenas de cinco pies de alto y seis de diámetro, lo llenaban de leñas que ardían hasta quedar reducidas a carbón, este se sacaba luego que se calentaba bien y en su lugar se colocaba la tortuga de espaldas, cubriéndola con tres o cuatro pulgadas de arena caliente, encima le echaban todo el carbón encendido que se había sacado y le ponían un poco de arena por encima. Ahí la mantenían por espacio de cuatro horas, luego se desenterraba por los bejucos que le habían amarrado en la cabeza y las patas y se ponía en una parihuela hecha con fuertes palos y bejucos trenzados y de esta manera se trasladaba a una cabaña que habían preparado para hacer la comelata. Se adornaba con hojas grandes y flores sobre una mesa rústica. Cuando todo estaba listo se abría la tortuga y se dejaba solo el peto con todo lo cocinado, la carne quedaba exquisita, con un olor tan agradable, que invitaba a comer a todos los presentes.

## **Ducán de cerdo**

### **Preparación**

El ducán de cerdo se diferenciaba del de tortuga, no solo por ser de cerdo, sino por todos los rituales empleados durante su proceso, pues este en vez de hacerse en la playa, se hacía en el monte. Todos los presentes tenían que colaborar en su elaboración. Se preparaba la madera del grosor de un dedo para hacer con bejucos fuertes la parrilla, la cual llamaban bucán, ahí se asaba el cerdo entero; para esto, preparaban cuatro horquetas con palos del grosor de un brazo, de cuatro pies de altura por tres de ancho, sobre las horquetas se colocaban traviesas y sobre estas, las varas para formar una rejilla, todo se amarraba bien con bejucos y se colocaba el cerdo de espaldas, con el vientre bien abierto, tan separado como fuera posible con palos para que no se cerrara, cuando comenzara el calor del fuego, que se colocaba debajo en un hueco que hacían con leña encendida reducida a carbón. El vientre se llenaba de zumo de limón, mucha sal, pimienta machacado y pimienta; mientras el cerdo se asaba, los participantes solían beber uno que otro licor. Las bebidas que tomaban eran las intercambiadas a los corsarios y piratas: aguardientes, cervezas y vinos. En ocasiones hacían sus propios licores utilizando los pocos productos que se cosechaban en la isla, como el marañón, la uva caleta, la caña que ya se había introducido y las batatas. Algunos de los bucaneros cazaban aves, casi siempre cotorras y yaguasas que abundaban mucho y les quitaban las plumas y tripas y las metían en el vientre del cerdo para que se fueran cocinando mientras este se asaba el cerdo.

Durante ese tiempo se preparaba sobre la tierra un espacio con hojas anchas y helechos y cuando estaba listo el cerdo, se tiraban dos disparos al aire y comenzaba la repartición, hecha solo, por el dueño del ducán.

## LOS CAIMANEROS Y EL SABOR A COCO

A finales del siglo XIX como consecuencias de la emigración de pescadores caimaneros, que utilizaron la Isla de Pinos como puente de tránsito (como en tiempos más remotos lo hicieron los bucaneros, piratas y corsarios cumpliendo con la cultura marina), muchos de ellos se quedaron hasta nuestros días en la Isla y poco a poco fueron introduciendo su cultura culinaria a la nuestra. En forma de picadillo, consumían el cobo y la sigua, que abundaban bastante en la zona del sur. Se dedicaron durante muchos años a la captura de estas especies para el comercio y su consumo.

A pesar de su bajo poder económico, se las ingeniaban para realizar infinidad de platos para su alimentación y todos de buen gusto, para ello utilizaban todo tipo de viandas existentes en la Isla y de su tierra trajeron la fruta del pan y el seso (ake) (son especies de frutas de grandes árboles utilizadas como viandas: en puré, fritas y con carnes). Entre las carnes más consumidas se encontraba el pescado, los grandes quelonios (tortugas, caguamas y el carey) además de la carne de res, cerdo y aves. Una de las particularidades que tuvo la comida caimanera introducida en la Isla, fue la utilización del coco en sus preparaciones y de las que surgió una de las celebraciones más populares que se realizan hasta nuestros días: La fiesta del coco.

**El pescado:** Se fríe con manteca de coco y el que hierven, le echan leche de coco hasta que esté listo para comer.

**El arroz congrí:** Es uno de sus platos preferidos y más cotidianos; se prepara con frijoles negros, colorados, caballeros, caretos o gandul, lo hacen con aceite de coco y en ocasiones utilizan el agua del pescado o leche de coco.

**La calabaza rellena:** Es otro de sus platos preferidos; le sacan la tripa y la rellenan con congrí, carnes y otros productos ya cocinados, se cocina completa y ya en la mesa se corta en trozos para consumirla.

## **Su repostería es amplia, destacándose:**

**El caqui:** Es el más consumido, una especie de torta elaborada con harina de trigo, leche de coco, mantequilla o manteca de cerdo, huevos y nuez moscada.

**El bun:** Es parecido a un pan de molde pero dulce elaborado con harina de trigo, azúcar prieta, leche de coco, mantequilla, canela, vainilla, pasas, nuez moscada, clavo de olor y se le agrega levadura, se hace en el horno. Este dulce nunca se pone viejo, cada día que pasa sabe mejor.

**Carn Bread o Pan de maíz:** Es una panetela no muy dulce que se hace con harina de maíz, huevos, leche de vaca, mantequilla y un poco de azúcar y se pone en el horno.

**La torta:** Se hace con harina de trigo, queso de la leche de vaca y se le agrega jalea o dulce de coco rallado, se fríe y se consume como pan.

**El toto:** Es otra especie de panetela, se hace con harina de trigo, dulce de coco en almíbar, sal, huevos, clavo de olor, canela, pasas y nuez moscada y se pone al horno.

**Los pudines:** Se hacen con cualquier tipo de viandas: calabaza, yuca, boniato, etc. Dos ejemplos son:

**Con harina de maíz:** Se le agrega leche de coco, azúcar, canela y vainilla.

**Con la fruta del pan:** Se le pone harina de trigo, leche de coco, azúcar, vainilla y nuez moscada. Mientras más molida queda la fruta más sabroso queda el pudín.

# COMER CON BAMBÚ

El primer japonés que llegó a la Isla de Pinos lo hizo en 1915 y otros fueron llegando del resto de Cuba siendo campesinos muy pobres que solo buscaban mejorar su situación. En diciembre de 1941 se aprueba el Decreto 3343 donde se declaran enemigos a los japoneses, italianos y alemanes que vivían en Cuba, les confiscaron sus bienes, por lo que tuvieron que declarar todo cuanto poseían, en un plazo de 18 días y fueron enviados al Presidio Modelo donde permanecieron desde 1941 hasta 1946. Al salir del reclusorio muchos perdieron sus tierras, otros tuvieron que reunir a sus familias y la mayoría decidió quedarse en la Isla de Pinos; fue así que los japoneses fundaron su colonia y en la actualidad como otros asentamientos tienen descendientes que son pineros. Muchos fueron los platos de su cultura que introdujeron en la Isla, también combinados con los productos de la localidad, podemos decir que su cultura culinaria les permitía comer pescados y mariscos crudos que no es del gusto de los cubanos y sí el consumo de arroz que entre ellos, era muy considerable; elaboraban salsas y los vegetales eran sus preferidos. Todos sus platos servían para los rituales propios de sus tradiciones como era el Día de los fieles difuntos, con las correspondientes ofrendas en el panteón del cementerio de Nueva Gerona. Algo que atrae la curiosidad son los platos elaborados con brotes de bambú.

## **Sashimi**

Se prepara con pescado de agua dulce o salada, crudos y frescos; se limpian y cortan en lonjas finas, se colocan en una bandeja de forma armoniosa y se decora con rábano y láminas de jengibre, se sirve con jugo de limón, salsa de soya y mostaza. Se come con los osashis. Todavía en la actualidad es un plato que los japoneses siguen consumiendo en la Isla.

## **Onigiri**

Con el arroz japonés cocinado se hacen bolitas con las manos para evitar que el arroz se pegue, se humedecen las manos con agua, se polvorea un poco de sésamo blanco y sal; el arroz debe ser suficiente para una bola, ni muy pequeña, ni muy grande y con las manos ir presionando suavemente para que el arroz vaya agrupándose y tenga la forma deseada. Seguidamente, se hace un pequeño agujero en el centro de la bola y se introduce el ingrediente deseado (aceituna o vegetal encurtido) y se vuelve a tapar el agujero, siempre dándole forma a la bola de arroz. Para envolver el onigiri, se cortan unas láminas de alga nori en rectángulos y con cada uno se envuelve la bola de arroz, servir y comer inmediatamente o el nori perderá su sabor crujiente.

## **Tempura**

Se prepara una mezcla moliendo la cebolla, berenjena, habichuelas, camarón y pescado; se le echa harina y huevo para que la mezcla se homogenice y se hacen albóndigas que luego se fríen en aceite caliente o se comen con salsas.

## **Brotos de Bambú**

Es una especie de ensalada que se prepara con hojas del retoño del bambú y el brote, que no es más que la masa que tiene el bambú por dentro, esto se saltea con aceite de soya y queda listo para comer; también se combina con otros vegetales y se incorpora a otras preparaciones. Durante mucho tiempo el bambú sirvió para preparar las vasijas donde comían y en la actualidad se sigue usando para la artesanía, no solo por los japoneses, también es utilizado por los cubanos.

## UN ASADO DE YAGUASAS

Era casi un niño, apenas tenía 17 años y ya llevaba en su cuerpo, la marca de los grilletes de hierro que pesaban tanto, en sus pies como en su alma. Sufría una condena a trabajos forzados en las canteras de San Lázaro y prisión en las cárceles de la Fortaleza de la Cabaña; qué suerte que su padre fuera amigo de Sardá, el catalán que vivía en la Isla de Pinos, en la finca El Abra ubicada a pocos metros de la ciudad de Nueva Gerona; gracias a esto lograron que las autoridades españolas cambiaran la pena de prisión por la de confinamiento y el 13 de octubre de 1870 arribó a Isla de Pinos este joven revolucionario, con una salud muy delicada debido a los maltratos.

¿Imaginaría Martí, mientras hacía entrada al Río Las Casas que conocería a una mujer excepcional, una mujer que lo acogería en su casa, lo curaría y cuidaría como a su propio hijo? ¿Imaginó Martí al bajar del barco y poner sus delicados pies en puerto pinero que esta tierra quedaría marcada para siempre con su presencia? ¿Imaginó Martí que comería en esta isla uno de los platos más consumidos por los piratas?

Conocer lo que sabemos de José Martí puede llevarnos a asegurar que sí imaginó todo esto, por el aire fresco de esta isla que seguramente rozó su piel y su pensamiento siempre adelantado a su tiempo. El hecho fue que llegó a la finca El Abra y allí lo recibió Trinidad Valdés, la esposa de Sardá, quien curó sus heridas y lo cuidó como a uno de sus hijos. Preparaba ella para él todas las mañanas su desayuno, seguramente con café y la leche que daban las vacas o las cabras de la finca; allí se cosechaba el arroz, los frijoles y la vianda, junto a los cerdos que repletaban los corrales, las gallinas, pavos y patos que probablemente cubrían el menú del almuerzo y la cena. Muchas debieron ser las historias que contaron a Martí los esclavos de la finca sobre corsarios y piratas, se dice que luego de recuperar su salud daba viajes

diarios en coche a Nueva Gerona, también se dice que nada escribió el Apóstol sobre la isla, pero sí vivió 65 días en ella. ¿Cómo dudar entonces que no fuera cautivado por su hermosura y el misterio de sus tesoros?

A España partió José Martí, y el grillete que antes marcó sus pies, algunos años después quedaría reducido en un anillo, un humilde aro que llevaba en uno de sus dedos, para así sostener con él la fuerza de seguir luchando por la independencia de Cuba. Para alimentarse en el viaje, la señora Trinidad preparó para él, *un asado de yaguasas*, tal vez era este su plato preferido mientras estuvo en la Isla o tal vez lo pidió por ser lo que le habían contado que preparaban los piratas para sus viajes o simplemente, porque la esposa de Sardá creyó, que era el mejor alimento para un joven, que necesitaba tener fuerzas, para continuar la lucha por su patria.

## EL CONDUMIO

*Nos sentamos bajo aquel mundo de columnas de hormigón, que sirve de apoyo a vigas y angulares de acero con tejas de asbesto de techo, donde el plato sobre la mesa, parece una moneda de veinte centavos, antes nos habían entregado jarro y cuchara. Allí está el pan. Traen la comida en latas cuadradas de cinco galones: arroz, potaje de chicharos, carne y ñame. Pero no puedo comer, empiezo a experimentar una extraña sensación vagal y solo tomo agua de una jarra de aluminio. Al rato suenan las palmadas y un vigilante grita:*

*--¡Al pasillo, al pasillo, rumbo a la puerta por donde entraron! --a la vez que golpea el piso con un palo.*

Así nos cuenta Juan Almeida en su libro *Presidio*, acerca de la primera y única vez que llevaron al comedor a los Moncadistas de la Generación del Centenario.

Dice el Comandante que después del ataque al Moncada, salieron para los montes y llegaron a una casa y después a un bohío donde les dieron de comer cerdo y vianda; los guajiros les dijeron que eso se llamaba El cafetal. Nunca olvidaron el sabor de aquella comida y menos después, la que tuvieron que comer en Presidio. Allí las cosas cambiaron, luego de ese primer día, lograron con la llegada de Fidel cuatro días después, hacer una cooperativa con los granjeros y la comida que les traían sus familiares en las visitas que dejaron programar, era imposible entrarle a aquella comida, cuenta que la lata con café con leche que les llevaban a la nave donde estaban, viraba para atrás igualita y lo mismo pasaba con el almuerzo y la comida, lo más malo se lo daban a ellos, lo mejor era la vianda, porque lo otro, no se podía comer. El arroz estaba lleno de gorgojos y gusanos, los frijoles duros y con piedras y la carne, cuando tocaba, era más pellejo, que carne. Muchas veces reforzaron el alimento en la cooperativa con un fogón eléctrico que tenían; cogían la carne y le quitaban el pellejo, la lavaban y la recocinaban de nuevo con salsa. Cuando había vianda hervida, hacían un

mojito refrito, con aceite, ajo y cebolla, se lo echaban por encima y quedaba lista para comer. En una ocasión hicieron una huelga de hambre y uno de los moncadistas fue a la cooperativa y se echó puñados de azúcar en sus botas y luego se las puso, solo le contó a Almeida que si no lo hacía así, él no tendría fuerzas para aguantar, pero tenían que mantener su ideal a cualquier precio. *La mole de hormigón y hierro, las imponentes edificaciones circulares del reclusorio, las galerías del célebre Presidio Modelo de Isla de Pinos, están vistas con mirada penetrante que las traspasan hacia el pasado en busca de nuestras tradiciones patrias(...)*

El *Presidio Modelo* fue la primera construcción de importancia que se hizo en Isla de Pinos, desde el punto de vista arquitectónico, ahí se enviaban a los sancionados de alta peligrosidad con mayores condenas, a los que cometían delitos comunes y después fueron mandados los revolucionarios como presos políticos. Primero los de la Generación del 30, luego la del 40 y por último, los Moncadistas del Centenario liderados por Fidel. Entre los primeros se encontraba Pablo de la Torriente Brau, quien tuvo la oportunidad de recoger y escribir gran parte de los hechos que se vivieron en Presidio, incluyendo su propia experiencia; muchas de las injusticias cometidas, estaban vinculadas a la alimentación y las barbaridades de Pedro Abraham Castells Varela, jefe del Presidio Modelo de 1926 al 1932.

Cuenta Pablo que cuando en Presidio daban en la comida aves o cerdo, al otro día había "fiesta", era seguro que mataban algún preso.

Algunos de los nombres que le dieron los penados en esa época a los alimentos que daban en Presidio fueron:

- Al boniato le decían: **embargo**
- Al café: **gallardo**
- A la harina de maíz: **la tremenda**
- Al arroz blanco y los dos trocitos de carne: **Requesen y Guarina**, eran dos pitchers de la novena de pelota de Presidio.
- A la leche condensada: **puchiribanga**

- A la sopa de plátano: **talvia** (tarvia)
- A la sopa de garbanzo: **baile en alta mar**
- A la sopa de fideo: **un grito en la noche**
- Al congrí: **conjunto armonioso**
- A los frijoles blancos: **lluvia de perlas**
- A las dos bolas de plátano por ración y quimbombó: **me ponchó Collito Contrera, la resbalosa** (Collito era un cocinero)
- Cuando daban chocolate: **Kid Chocolate**
- Al chopo, Castells prohibió que le llamaran así y ordenó que le dijeran: **malanga de la otra**

-Cuando un preso era expulsado del comedor la Comisión de Mayores tenía esta expresión: ¡Arrea por ahí fotingo sin freno!, ¡adiós boca sin quijada!, ¡adiós buchipluma!

-Un día un penado fue sorprendido comiéndose un pedazo de pan con carne. Fue llevado ante Castells y éste le condenó a la "Especial" (picar piedras a mandarria de 6:00 a.m. a 6:00 p.m., alegando Castells que se había comido media vaca).

-Al penado Fidencio Molla lo castigó por comerse un plátano en la granja. Lo metió en una celda de castigo por 15 días; allí le colgó una mano de plátano maduro y todos los días los mandaba a contar. Estaba advertido de que si se los comía era hombre muerto. También lo tuvo nueve días a pan y agua, como única comida.

-Un penado hostigado por el hambre, se le ocurrió llevar refuerzos al trabajo y se llenó los bolsillos de arroz amarillo que daba el penal, para comérselo a puñados en las horas de mayor agotamiento... por esta razón desde ese día y hasta que lo mataron fue llamado, **negro arroz amarillo**.

En el libro **Clandestinos en prisión** de **Manuel Graña Eiriz** se toca el tema de las comidas en Presidio en la época de los Moncadistas con mucha exactitud y valentía, otros, eran los nombres que dieron a las comidas.

### **Ejemplo:**

**Rancho:** Forma de llamar a la comida.

**Conozco a los dos:** Nombre de una canción de moda de la época, que se usaba para llamar el casi diario rancho compuesto de arroz y potaje de chícharos extremadamente aguado.

**Madera del oriente:** Era el nombre de una marca de jabones y perfumes de la época, eso denominaba a la yuca dura sin el mojo criollo.

**Dos gardenias:** Era la carne que venía en un líquido rojizo y a cada uno de los penados les daban dos cucharadas; esta carne era de cualquier parte de la res. A un preso político le tocó una muela y un pedazo de bembo de una vaca.

**Arroz con gritería:** Supuestamente era arroz amarillo con carne de puerco, los presos sabían que lo que les tocaba era el despojo del animal, lo incomible.

**Arroz con carnita:** Se llamaba así al arroz blanco por la gran cantidad de gusanos que traía cocinados. Los presos trataban de sacarle la mayor cantidad posible, pero el resto se lo comían porque si no, podían morir de hambre.

**Potaje de chícharos:** Era un líquido claro de sabor indefinido y con poca grasa. El preso José Ramón Fernández, decía que si un cucharón de este potaje se depositaba en un vaso, a los quince o veinte minutos se asentaban los escasos sólidos y se podía ver en la parte superior un agua transparente. Esto pasaba día tras día, por el negocio que tenían los que dirigían el Presidio con la comida de los reclusos.

**Roble hervido:** No era más que la yuca hervida, dura, sin grasa y sin un mojo, aunque fuera malo.

**Café con leche:** Dicen los presos que lo raro, no era el nombre, si no, que los guardias del penal, para utilizar todo de la leche condensada, la echaban junto con la lata en el agua caliente, incluida la etiqueta impresa y engomada.

**Picadillo:** Esto se servía en varias ocasiones, era una mezcla desconocida en proporción y un reto para todos poder averiguarlo, porque la mayor parte de su contenido era cartílago, tendones, parte del hocico, viseras y hasta comentaban que las partes íntimas de las reses eran hervidas y molidas.

*Esa monstruosidad circular* que permanece en la Isla de la Juventud como parte de su historia inolvidable desde el primero de febrero de 1926, cuando fue colocada su primera piedra por el dictador Gerardo Machado, se terminó el 31 de enero de 1931 y fue testigo de los maltratos que sufrieron los más altos representantes de las distintas etapas revolucionarias de la nación cubana, fue allí donde se puso en práctica el histórico alegato de *La historia me absolverá* y la preparación de la nueva vanguardia de la Revolución, calificada como “La prisión fecunda” y se crearon las condiciones para el triunfo de 1959. También para la culinaria pinera aporta aspectos que marcan su tradición, siempre que queremos referirnos a una mala comida, es imposible olvidar los diferentes platos elaborados para los penados y que entre ellos de forma general, fueron llamados, el condumio.

## Recetario pinero



## AJIACO CON TASAJO

### Ingredientes

- 1 libra de carne salada (puede ser de res o cerdo)
- viandas (yuca, calabaza, plátano, boniato, etc)
- orégano, comino, laurel
- 5 o 6 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ají al gusto (pimiento u otro tipo)
- 2 cdas de puré de tomate o bija
- pimienta al gusto
- 1 cda de aceite

### Preparación

Echar la carne en agua caliente para despojarla un poco de la sal, luego se corta en pedazos y en una cazuela se ablanda, se pelan las viandas y se cortan en trozos pequeños, se añaden a la carne ablandada y se cubren con agua. Ponerlas a hervir sin que se ablanden mucho, en una sartén, mezclar el ajo, la cebolla, el ají, orégano y laurel, con el puré de tomate y el aceite, sofreírlos y agregarlo a la cazuela con las viandas y la carne, dejarlo hervir cinco minutos, apagar la candela y agregarle el comino y la pimienta al gusto, tapar y servir en cinco minutos.

## SOPA CRIOLLA

### Ingredientes

- 1 gallina criolla o gallo
- 2 malangas medianas
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Cilantro
- Cocido de bija
- 1 cda de grasa de cerdo
- Sal

### **Preparación**

En una cazuela ponga a hervir la carne de gallina o gallo porcionada, cósala durante 45 minutos, añada las malangas cortada en cuartos y continúe la cocción. En una sartén coloque la grasa de cerdo y saltee la cebolla, ajo, bija y cilantro, viértalo en la cazuela y déjelo en el fuego hasta cinco minutos antes de servirlo.

## **ARROZ CON JICOTEA**

### **Ingredientes**

- 1 jicotea tierna
- 1 hoja de laurel
- Comino
- 4 dientes de ajo
- 1 libra de arroz
- 1 ají pimiento
- 1 cebolla
- Bija
- 4 tazas de caldo de res
- 2 cdas de aceite
- 

### **Preparación**

Cortar la carne en porciones pequeñas; en una cazuela sellar con el aceite la carne, el ajo, ají, la cebolla y el laurel, adicione el caldo, bija y déjelo al fuego durante 30 minutos, incorpórele el arroz y el comino y continúe la cocción por 25 minutos.

## **BONIATO ASADO EN CAZUELA**

### **Ingredientes**

- 4 boniatos medianos
- Azúcar al gusto
- 1 pizca de sal
- Hojas de plátano o papel amarillo

### **Preparación**

En una cazuela, coloque los boniatos pelados, agrégueles un poquito de agua de manera que no los cubra, adiciónale la pizca de sal y la azúcar al gusto, cúbralo con la hoja de plátano o el papel amarillo, la cocción debe ser a fuego lento, cuando ya está, se pega a la cazuela produciendo un aroma exquisito. Tiene un sabor delicioso. Se puede acompañar con guiso.

## **BONIATO ASADO AL FUEGO**

### **Ingredientes**

- Boniatos
- Leña o carbón

### **Preparación**

Hacer un fuego con la leña o el carbón y colocar en el interior de las brasas los boniatos sin pelar, de forma tal, que queden cubiertos por las brasas, cuando hayan transcurrido aproximadamente 25 minutos, retírelos del fuego, quíteles las cáscaras y estarán listos para comer.

## **FRICASÉ DE JICOTEA**

### **Ingredientes**

- 1 jicotea tierna
- 3 papas
- 1 hoja de laurel
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Bija
- Aceite

### **Preparación**

Separe la carne del carapacho para limpiarla bien y quitarle las entrañas, luego la corta en trozos sellándola con el aceite, los ajos, la cebolla y el laurel, al cabo de unos

minutos le adiciona al caldo la bija y las papas. Se cocina a fuego moderado. Puede servirlo en el carapacho.

## COCIDO DE BIJA

### Ingredientes

- Bija 10 g
- Sal al gusto
- 1 taza de agua
- 2 cdas de aceite

### Preparación

En una sartén fría la bija en el aceite y adiciónale el agua y la sal al gusto, cocínela durante unos minutos, para conservarla fuera del frío, el aceite debe cubrir la parte superior del frasco.

### Variantes

- Puede ser simplemente frita y extraerle el color.
- Se puede hacer una bolsita e introducirla dentro de la preparación.

## PICADILLO DE TASAJO

### Ingredientes

- 1 libra de tasajo
- 4 cdas de manteca de cerdo
- 1 cebolla
- 5 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 1 ají pimiento

### Preparación

Desale el tasajo, pase este por la máquina de moler, en una cazuela sofría la cebolla, ají, ajo y los tomates, posteriormente adiciónale el tasajo y déjelo al fuego por

un tiempo aproximado de 15 minutos, lo puede servir con boniato asado.

## JUTÍA ASADA EN PARRILLA

### **Ingredientes**

- 1 jutía mediana
- 1 cebolla
- 1 una taza de jugo de limón o naranja agria
- 1 taza pequeña de vino seco
- 4 dientes de ajo
- Hierbas aromáticas
- Sal al gusto

### **Preparación**

Abra la jutía al medio y límpiela bien por dentro, haga pequeñas incisiones en su interior y sazone con los ingredientes, cabe en el suelo algo parecido a una zanja bien profunda, coloque dentro carbón, encima ponga una parrilla que puede ser oscilante, luego coloque la jutía y manténgala ahí hasta que esté lista.

## MANJUARÍ FRITO

### **Ingredientes**

- 1 manjuarí
- 2 tazas de aceite
- Sal al gusto
- 4 dientes de ajo
- Orégano y comino al gusto
- Jugo de limón o naranja agria
- Manteca de cerdo

## **Preparación**

Limpie bien el manjuarí retirándole las tripas y cortándolo en rodajas, sazónelo bien con la sal, orégano, comino, ajo y el jugo de limón o naranja agria y en un recipiente con el aceite bien caliente fríalo, una vez frito colóquelo en una lata con manteca de cerdo, se puede consumir con vianda hervida o con arroz.

# POLLO CON DOMPLÍN

## **Ingredientes**

- 1 pollo
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Comino
- Orégano
- Sal al gusto
- 1 cda de azúcar
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 taza de leche
- 1 pizca de bicarbonato
- 1 taza de puré de tomate
- 1 cda de aceite
- Fondo (caldo de pollo)

## **Preparación**

Se deshuesa el pollo y se corta en trozos del tamaño que desee, en una sartén se sella para no desechar su jugo natural, se sazona con el ajo, cebolla, comino, orégano, sal, azúcar, el puré de tomate y el fondo (caldo que se prepara con los huesos y los restos de la carne del pollo). En otra vasija se mezcla la harina con la leche, el bicarbonato y una pizca de sal, con las manos se moldean los domplín y se dejan reposar aproximadamente 8 minutos, luego se introducen en la sartén con el pollo durante 12 minutos y se retiran de la sartén hasta que el pollo se termine de cocinar. Se sirve el pollo y se decora con el domplín. Esta receta a pesar de ser traída de Jamaica por

los caimaneros asentados aquí, es considerada en la cocina cubana como auténtica de la Isla de Pinos.

## CASCOS DE TORONJAS

### **Ingredientes**

- 4 o 5 toronjas grandes
- 1 libra de azúcar
- 1 pizca de sal
- 2 ramitas de canela

### **Preparación**

Quítele la cáscara a las toronjas, corte la corteza en lonjas, hiérvalas tres veces cambiando siempre el agua; con el azúcar y la canela elabore un sirope y cuando los cascós estén blandos y hayan perdido casi todo el amargor; mézclelos con el sirope y póngalos a fuego moderado hasta alcanzar el punto deseado.

## MAJARETE PINERO

### **Ingredientes**

- 5 o 6 mazorcas de maíz tierno
- 1 libra de azúcar
- 1 pizca de sal
- 2 ramitas de canela

### **Preparación**

Despajar el maíz y una vez limpio, ráyelo y extraiga la leche, viértala en una cazuela, incorpore a esta el azúcar, la canela y la sal, colóquelo en el fuego durante 30 minutos, su consistencia debe ser espesa, una vez terminada su cocción, póngalo en dulceras, (pueden ser pequeñas para cada persona o una grande) hay pineros que les gusta polvorearle canela, otros preparan una almíbar con vainilla para echarle por encima y a otros les gusta sencillo, se deja refrescar y se come frío, si lo prefiere con queso blanco.



## Recetas cubanas desde la Isla



## TODO EMPEZÓ POR EL MAÍZ

Durante siglos una de las bases de la agricultura en América fue el maíz. Los indígenas lo sembraban alrededor de sus casas para usarlo como alimento, lo ofrendaban a sus dioses y veían en él un símbolo de propiedades y buena suerte.

El almirante español observó los campos de maíz cosechados por los habitantes de Cuba y aprendió su cultivo. En la zona del cacicas de Maisí, los distintos usos a que destinaban el grano, eran el alimento y en la pre-paración de chicha (bebida fermentada semejante al aguardiente o cohiky). Colón llevó algunos granos de maíz a España, los que sembrados convenientemente, permitieron obtener las primeras mazorcas de la planta y hoy día es un cultivo universal.

En Cuba llamamos maíz aventurero al que se cosecha fuera de tiempo y maíz sarazo al que no ha llegado a endurecerse todavía y está el maíz tierno, de esta forma es como más se consume en nuestra cocina tradicional, pero esa no es la más nutritiva. Aunque el maíz es un cereal, cuando se consume tierno tiene menos proteínas, comparable a un vegetal más que a un cereal.

## Recetario con maíz

### Cuatro recetas fáciles de hacer

#### MAÍZ EN LA MAZORCA

Escoja maíz tierno de grano lechoso y de ser posible de la variedad blanca, despájelo totalmente, retírele el filate, hierva las mazorcas a fuego vivo durante 15 minutos o más (si fuera de las variedades duras). Escúrralas, sírvalas entre los pliegues de una semillita y úntelas mantequilla.

#### MAÍZ TIERNO HERVIDO CON LECHE

Despaje las mazorcas y corte los extremos, extráigale todo el filate y deséchelo, sumerja las mazorcas en agua hirviendo con leche ( $\frac{1}{4}$  de litro por cada  $1 \frac{1}{2}$  de agua). Hiérvalas a fuego vivo durante 15 minutos o más si fuera necesario.

#### MAÍZ TIERNO A LA MANTEQUILLA

Después de ablandados los granos, saltéelos en mantequilla.

#### MAÍZ TIERNO FRITO

Combine granos de maíz cocidos, sal, pimienta, pimentones verdes cortados finos y mantequilla. Cocine esta mezcla durante 20 minutos revolviendo ocasionalmente.

#### FRITURAS DE MAÍZ TIERNO

##### Ingredientes

- 1 taza de maíz tierno molido
- 5 cdas de azúcar

- $\frac{3}{4}$  cdta de sal
- 1 huevo
- 1 cdta de anís a gusto

### **Preparación**

Mezcle el maíz con el azúcar, sal y huevo batido, si lo desea añada el anís ligeramente machacado. Eche esta mezcla por cucharadas en grasa caliente, fríalas hasta que estén doradas. Da 4 raciones.

## HARINA EN DULCE

### **Ingredientes**

- 2 tazas de harina de maíz
- 6 tazas de agua
- 2 cdtas de sal
- Canela o cáscara de limón
- 1  $\frac{1}{2}$  de jalea de leche
- 1 taza de agua
- 1  $\frac{1}{2}$  de azúcar
- 1 cdta de vainilla

### **Preparación**

Cocine la harina con el agua, la sal y canela o cáscara de limón. Cuando esté bien espesa, añada al cereal disuelto el agua con azúcar, vuélvala a cocinar aproximadamente por 30 minutos más, revolviéndola ocasionalmente para que no se pegue. Al bajarla de la candela añada la vainilla. Sírvala caliente o fría. Da 12 raciones.

## HARINA DE MAÍZ EN OLLA DE PRESIÓN

De acuerdo con el tamaño de su olla, usted podría cocinar 1 o 2 tazas de harina de maíz seca, recuerde que solo debe llenar la olla hasta la  $\frac{3}{4}$  parte de su capacidad. Nunca hasta arriba.

## **Ingredientes**

- 1 taza de harina de maíz seca
- 5 tazas de agua
- 1 cdta de sal

## **Preparación**

Eche 4 tazas de agua en la olla de presión, póngala en la candela hasta que hierva el agua, mientras tanto mezcle la harina con la otra de agua y la sal cuando el agua rompa el hervor agréguele la mezcla; este modo de mezclar la harina en la taza de agua evita los grumos o pelotas. También puede usarse el método tradicional de poner toda el agua y la harina a la vez. Para que la harina quede más espesa use menos agua. Tape la olla de presión, en cuanto salga la columna de vapor coloque la válvula y déjela cocinar a fuego mediano durante 10 minutos. Baje la olla de la candela y refrésquela para que pierda el vapor antes de abrirla, ya así usted puede optar por varios métodos para variar el sabor y la presentación más simple de esta harina.

## **ALBÓNDIGAS DE MAÍZ TIERNO 1**

### **Ingredientes**

- 2 tazas de maíz tierno molido
- 4 ajíes chay
- 1 cebolla mediana
- 3 cdas de aceite
- ½ taza de puré de tomate
- 4 tazas de agua
- 1 huevo
- 1 cdta de sal
- 1 cda de harina de trigo
- 1 pizca de pimienta

### **Preparación**

Se cortan los ajíes y cebolla a la jardinera fina y se sofríen en el aceite, enseguida se le adiciona el puré de tomate, para

que todo se cocine y se le añade el huevo, la sal y la pimienta, la mitad de este sofrito se mezcla con el maíz tierno y se cocina a fuego lento hasta que cuaje. Cuando haya refrescado la masa, estará lista para darle forma a las albóndigas, un paso importante es pasarlas por la harina de trigo para que no se peguen. Al sofrito restante se le incorporan tres tazas de agua y se le rectifica el punto de sal que se quiera y las albóndigas se someten a la cocción final, a fuego mediano con la salsa hirviendo, solo durante 5 minutos, vencido este tiempo se baja la llama hasta que se terminen de cocinar.

## ALBÓNDIGAS DE MAÍZ TIERNO 2

### **Ingredientes**

- 12 mazorcas de maíz tierno ralladas
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de puré de tomate
- 2 cdas de aceite
- ½ cdta de pimienta

### **Preparación**

Con el maíz sazonado con sal y la pimienta se hacen las albóndigas y se colocan en una cazuela. Las tusas se cocen por unos minutos, luego se sacan y esta agua se cuele, haga un sofrito con el resto de los ingredientes añadiendo el agua, viértalo sobre las albóndigas, tape la cazuela y póngala a fuego moderado por 1 ½ horas.

## FLAN DE MAÍZ TIERNO

### **Ingredientes**

- 12 mazorcas de maíz tierno
- 1 taza de caldo vegetal
- 3 huevos
- 1 cdta de mantequilla

- ½ cda de azúcar refino
- 3 ½ cdas de sal
- 4 cdas cátsup (opcional)

### **Preparación**

Rallar el maíz, agregarle el caldo vegetal y pasarlo por un colador fino, cocinar a fuego lento durante 20 minutos, retirar del fuego y dejarlo refrescar, añadir las yemas de huevos ligeramente batidas, la mantequilla, el azúcar y la sal. Cocinar de nuevo a fuego lento durante 5 minutos más, revolviendo constantemente. Dejar enfriar y añadir las claras batidas a punto de merengue y mezclar bien. Verter la mezcla en un molde engrasado y cocinar en baño de María durante 15 minutos, servir con el cátsup por encima.

## **BUÑUELOS DE MAÍZ EN ALMÍBAR**

### **Ingredientes**

- 4 tazas de maíz tierno molido
- 1 taza de harina de trigo
- 1 cda de sal
- ½ taza de agua
- 1 taza de azúcar refino
- 1cdta de vainilla
- 1 taza de almíbar
- Grasa

### **Preparación**

Cernir la harina de trigo en un recipiente de cristal, mézclela con el maíz molido, la sal, el azúcar y la vainilla, batirla uniformemente, incorporar el polvo de hornear y dejarlo reposar de 10 a 15 minutos y luego forme las piezas, fríalas en grasa bien caliente, escurrirlas bien y verterle la almíbar por encima.

**Si me pides el pescao...**



## IDEALES Y SABROSOS

Desde la época prehistórica y en todas las regiones de la tierra, aún en aquellas que son demasiadas frías para la agricultura, el hombre ha encontrado en las aguas un sustento económico: el pez.

Como el que juzga un libro por la cubierta, hay quien discrimina a algunos peces por su fealdad. Lo que cuenta no es su color, ni su olor, ni su forma. El maltrato culinario a que son sometidas algunas variedades no es cosa inherente únicamente a nosotros, aunque resulte doblemente imperdonable por nuestra condición insular, casi todos los pescados pueden ser tan sabrosos como un pargo, aguja o serrucho si lo sabemos cocinar. El que no sirve para ruedas o para freír, puede ser ideal para hacer arroces, macarrones, croquetas, pastas de bocaditos, guisos y sopas. Frescos, enlatados, congelados, secos o salados, es un magnífico alimento. Los pescados procesados alimentan al igual que los frescos.

El sabor, textura y apariencia de las distintas clases de pescados es muy variable, pero existe una regla básica para cocinarlos: "No lo cocine demasiado". La temperatura moderada y durante poco tiempo, es el secreto en muchas recetas en las cuales el pescado queda tierno, jugoso y suave. Queda duro y seco, cuando se cocina demasiado, porque como la masa tiene poco tejido conjuntivo, se ablanda enseguida, si queda seco no es por falta de grasa, sino por mucha candela.

El pescado como el hígado de res mientras más se cocine, más seco y duro se pone, saber cuándo el pescado está cocinado es muy fácil: cuando usted vea que pierde su aspecto semitransparente y cristalino; cuando la masa se pone opaca y al pincharla con el tenedor está blanda y se desprende fácilmente, ya está listo para servir.

## **¿En qué debemos fijarnos para saber si el pescado está fresco y apto para su consumo?**

### **Los ojos**

Deben estar brillantes, vivos, nunca como hundidos. Si tienen un líquido blanco-amarillento, es señal de poca frescura.

### **Las branquias**

Un buen indicativo es que aún conserven un rojo vivo, estén limpias y separadas. Nunca deben comprarse sin cabezas.

### **El vientre**

Está fresco mientras las paredes ventrales estén íntegras y la grasa no sea de un tono amarillento.

### **Las escamas**

Verifique que estén compactas y no se caigan solas. La piel debe ser por eso brillante y sin secreciones, como signo de frescura.

El indicador más exacto es que huelga a mar, el que está descompuesto llega a emanar un olor nauseabundo.

Una carne fresca tiene una consistencia elástica pero firme. Compruebe que sosteniéndolo por la cabeza mantenga aún, una cierta rigidez.

## **A manera de sugerencia**

### **Cómo cocinar y conservar el pescado fresco**

-Se puede congelar por varias semanas en cualquier refrigerador de tipo doméstico, es conveniente guardarlo envuelto en bolsas de material plástico sin las vísceras y sin escamar.

-Para freírlo es necesario descongelarlo por fuera y por dentro. No intente freírlo ligeramente descongelado, hace espuma la grasa, queda grasiento y puede quedar crudo por dentro.

-En recetas de pescado asado, en cazuela, guiso, etc, se puede cocinar una vez que tenga derretida la capa de hielo exterior, aunque todavía esté algo congelado por dentro.

-No lo descongele a fuerza de agua. Esta hace que pierda sabor, textura y elementos nutritivos.

-Para descongelarlo póngalo en un recipiente que recoja el líquido del deshielo, si hay moscas tápelo para evitar que se posen encima del pescado, déjelo a la temperatura ambiente, fuera de la nevera o refrigerador hasta que esté completamente descongelado.

-Durante el día demora aproximadamente de 4 a 6 horas, en horas frescas de la noche casi siempre se tarda más.

### **Cómo preparar masas de pescado hervido**

Los mariscos tienen un carapacho o envoltura propia que mantiene las formas de las masas cuando los hervimos y la consistencia de su carne es más firme. El pescado, por lo contrario suele desbaratarse cuando se hierve, pero no obstante, se puede hacer. La preparación requiere de un solo "truquito": cocinar el pescado dentro de un pedazo de gasa o paño fino.

#### **Aprendamos a prepararlo:**

-Lave bien la gasa o paño.

-Coloque el pescado, ya limpio, en el centro de la gasa o paño.

-Ponga un litro de agua en un jarro o cazuela honda, añádale una cucharada de sal y otra de vinagre con sazón a su gusto (laurel, comino, ajo, cebolla, etc).

-Cuando el agua empiece a hervir, sumerja el pescado y sosténgalo por las 4 puntas del paño o gasa.

-Tape el jarro o cazuela de modo que las puntas del paño o gasa queden por fuera y permita luego sacar fácilmente el pescado, tenga cuidado con que las puntas del paño no queden en contacto con la candela.

-Deje hervir el pescado entre 15 y 30 minutos. El tiempo depende de la forma y variedad del pescado que utilice. Los pescados de masa blanca se cocinan en menos tiempo que los de masa firme, también pedazos grandes demoran más que pedazos chicos.

-Ya hervido el pescado, sáquelo con la misma gasa o paño, déjelo enfriar o sírvalo caliente según prefiera.

-Utilice el caldo para sopas, arroz amarillo, salsas, etc.

# Recetario con pescados

## Tres recetas con pescado hervido

### AGUACATE RELLENO CON PESCADO

Seleccione aguacates chicos o medianos y córtelos a la mitad, quíteles las cáscaras y semillas, pínchelos ligeramente con el tenedor y sazónelos con sal, pimienta, aceite y vinagre. Rellene cada mitad de aguacate con pescado hervido preparado como si fuera cóctel de marisco o simplemente unido con mayonesa. Sírvalo bien frío.

### CÓCTEL DE PESCADO

Mezcle partes iguales de mayonesa y puré de tomate, cátsup o salsa vita nuova, añádale picante y limón a gusto. Mezcle esa salsa con el pescado hervido. Sírvalo en copitas o pozuelos pequeños.

### PESCADO FRÍO

En un plato llano coloque algunos pedazos de pescado hervido ya frío, ruedas de cebollas, pepino, aguacate u otro vegetal; papas hervidas cortadas en ruedas y huevos duros, prepárelos del modo más atractivo posible. Sírvalo bien frío con mayonesa.

### EMBUTIDO DE PESCADO

Como saladito para fiestas o algo que “picar”, cuando hay poco tiempo para la cocina, también a manera de sorpresa para la visita al familiar que está “de cara a la playa”, he aquí una forma sabrosa y sencilla de aprovechar cualquier clase de pescado.

### **Ingredientes**

- 3 tazas de pescado crudo molido
- 3 dientes de ajo
- 1 cda de sal
- ½ cdta de sazón completo
- 1 cda de grasa
- 1 cda de vinagre o limón
- 2 huevos
- ½ taza de pan rallado o molido

### **Preparación**

Mezcle el pescado con los dientes de ajo bien machacados, sal, especies, grasa, vinagre o jugo de limón. Añádale el pan y amáselo todo. Dele forma de salchichón o cilindro y amárrelo en un paño engrasado con manteca, cocínelo en agua hirviendo con sal, laurel, pimienta en grano, etc, durante aproximadamente 1 hora. Sáquelo del paño antes que se enfríe y después déjelo enfriar bien para cortarlo en ruedas.

## **PASTA DE PAPA Y PESCADO PARA BOCADITOS**

### **Ingredientes**

- 1taza de pescado cocinado
- 1 papa hervida y reducida a puré
- ½ taza de mayonesa
- 1 cdta de salsa de vita nuova
- 1 cda de cebolla cruda picadita
- 2 huevos duros picaditos
- Sal y pimienta a gusto

### **Preparación**

Mezcle el pescado desmenuzado con el puré de papa, añádale los demás ingredientes, si desea una consistencia más suave agregue de 1 a 2 cdas más de mayonesa o leche.

## PASTA PARA BOCADITOS

### Ingredientes

- 1 taza de pescado o marisco hervido
- 1 taza de caldo de pescado
- 3 cdas de harina o 1 ½ cda de maicena
- 2 cdas de puré de tomate, cátsup, sofrito, pimentón, mayonesa, mostaza u otro condimento
- 1 cda de grasa (aceite, mantequilla o manteca derretida)

### Preparación

Mezcle todos los ingredientes y cocínelos a fuego mediano, revolviendo la mezcla hasta que esté espesa, échele sal y pimienta al gusto.

## PESCADO ASADO EN CAZUELA

### Ingredientes

- 1 libra de pescado
- 1 ½ cdta de sal
- 1 cdta de sazón completo
- 2 cdas de vinagre o jugo de limón
- 1 libra de papa
- 1 cda de grasa
- 1 cdta de salsa vita nuova
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro o pimentón
- 4 cdas de jugo de naranja agria
- Vino seco o caldo de pescado, huevos duros, berro, perejil u otras verduras al gusto

### Preparación

Limpie el pescado y adóbelo entero cortado en ruedas o filetes con sal, especias, vinagre o jugo de limón. Pele las papas y córtelas en ruedas finas y colóquelas en el fondo de una cazuela llana y póngale encima el pescado con todo su adobo, luego la grasa, tomate o pimentón y la cebolla en

ruedas, échele por encima el jugo de naranja agria, vino seco o caldo. Tápelolo y déjelo cocinar a fuego moderado aproximadamente 30 minutos, al momento de servirlo adórnelo con los huevos duros, pimentón asado u otras verduras de acuerdo a la etapa del año.

## TRONCHOS DE MACABÍ

### Ingredientes

- 1 Macabí
- 2 a 3 tazas de jugo de naranja agria
- 2 cdas de aceite
- Sazón completo
- 1 taza de puré de tomate
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

El macabí se limpia y pica en ruedas, se le agrega el jugo de naranja agria y la misma cantidad de agua (esto depende del tamaño del Macabí), ponerlo en la olla de presión a la candela de 30 a 45 minutos y llevarlo casi hasta la sequedad, (la presión debe ser liberada de forma espontánea). Comprobar si el espinazo está blandito, si no es así, repetir la operación de ablandamiento, agréguele el sofrito, puré de tomate y la sal y pimienta al gusto, volverlo a poner a la candela, destapado y a fuego lento durante cinco o seis minutos.

## PESCADO EN SALSA VERDE

### Ingredientes

- 1 libra de filetes o ruedas de pescado
- 1 diente de ajo
- 3 cdas de aceite
- 1 cebolla mediana
- 1 taza de perejil picado
- 1 cda de sal

- 2 cdas de vinagre
- ½ taza de vino seco

### **Preparación**

Mezcle todos los ingredientes de la salsa, coloque el pescado en una sartén y cúbralo con la salsa, cuando empiece a hervir, tape bien la sartén y déjelo cocinar a fuego lento aproximadamente por 10 minutos. Sírvalo con papas o arroz blanco.

## **RUEDAS DE PESCADO ESTOFADO**

### **Ingredientes**

- 2 libras de pescado
- ¼ litro de jugo de limón
- 1 cda de sal
- 1 cda de sazón completo

### **Preparación**

Lave y corte el pescado en ruedas, colóquelo en una olla con todos los ingredientes y marque la presión por ocho minutos.

## **CEBICHE O CRUDO DE PESCADO**

### **Ingredientes**

- 2 libras de pescado (cualquiera de carne blanca preferiblemente Róbalo o Sierra)
- Jugo de limón
- Cebolla blanca
- Sal
- Pimienta

### **Preparación**

Secorta el pescado en dados medianos y se van depositando en un pomo de cristal de boca ancha, una camada de pescado y otra de cebolla sucesivamente, luego se cubre totalmente

con el jugo de limón, al cual previamente le hemos dado un punto de sal con una pizca de pimienta. A las 24 horas está listo para consumirse. Se sirve con cátsup y hay personas a las que les gusta agregarle mayonesa y un punto de picante, es ideal para saladitos con pan o galletas.

## FILETES DE TILAPIAS

### **Ingredientes**

- 1 libra de filetes de tilapia
- Jugo de limón
- 2 o 3 dientes de ajo
- Pimienta en polvo y sal al gusto
- Harina de trigo
- Grasa

### **Preparación**

Adobar los filetes con la sal, pimienta, ajo y jugo de limón, preparar una salsa criolla, enharinar los filetes, freír los filetes en la grasa caliente, dorándolos por ambos lados, agregarles por encima la salsa criolla.

## FILETE DE PESCADO SEMI-SANTE A LA CRIOLLA

### **Ingredientes**

- 1 libra de filetes de pescado
- 4 cdas de mantequilla
- 1 taza de harina de trigo
- Jugo de limón
- Pimienta en polvo y sal al gusto

### **Preparación**

Adobar los filetes con la sal, la pimienta y jugo de limón, enharinar los filetes y freírlos con mantequilla a fuego mediano en la sartén tapada.

## ESCABECHE DE PESCADO

### Ingredientes

- 3 pescados
- 2 tazas aceite
- Pimienta y sal al gusto
- 1 cebolla
- 1 cdta de vinagre
- 2 pimentones dulces pequeños
- 3 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel

### Preparación

Limpiar los pescados, separar la cabeza, la cola, aletas y espinazo, cortar en ruedas o en tronchos, adobar con sal y pimienta. Pelar la cebolla, lavarla y cortarla en ruedas, se lavan y cortan los pimientos en tiras largas y gruesas. Se calienta el aceite y se fríe el pescado y se traspasa para una vasija de barro o vidrio, poner en el aceite caliente la cebolla, el ajo, los pimientos, la pimienta en granos, el laurel, el pimentón dulce y el vinagre, sofreírlos y cubrir el pescado frito con este aceite. Se puede mantener varios días tapado en refrigeración, a la hora de consumirlo podemos sustituir las aceitunas por pepino o tomate encurtido.

## Un símbolo de la agricultura



## CEREALES

Los antiguos romanos creían deberle a Ceres, una de sus diosas, todo cuanto sabían del cultivo de la tierra. Cuenta la leyenda, que ella transmitió esos conocimientos a la humanidad, en señal de agradecimiento, ya que un hombre protegió a su hijo, es de ahí que se deriva la palabra cereales, con la cual designamos genéricamente a un grupo de alimentos, y el hecho implica, que hasta nuestros días, Ceres, significa para muchos pueblos, un símbolo de la agricultura.

Los cereales realmente son el maíz, la avena, el arroz y el trigo y todos sus derivados. El maíz es el único cereal oriundo de América. Junto con la Colonia y la esclavitud, llegaron otros alimentos y de ese modo llegó a Cuba el arroz y también el trigo, traídos por los españoles, es por eso que todavía en muchas zonas del país, le llamamos a la harina de trigo, *harina de castilla*. Por su valor proteico, la avena es el mejor cereal, le siguen el trigo y el arroz, que a pesar de pequeñas diferencias detectadas, a nivel de laboratorio, pueden considerarse equivalente el uno al otro, para el consumo humano. El maíz es el cereal más pobre en proteínas, pero es el único que proporciona vitamina A en su forma vegetal de caroteno.

### **Arroz**

Arraigado a nuestro patrón alimentario durante siglos, para muchas personas en nuestro país, el arroz, es símbolo de comida, al punto, que cuando no hay arroz, el resto de lo que se come, no parece alimento y siempre quedan psicológicamente insatisfechos, aunque nutricionalmente, lo consumido haya sido adecuado.

## Recetario con arroz

### Cuatro recetas para hacer arroz blanco diferente

#### CON MANTEQUILLA Y CEBOLLINOS

Cocine el arroz blanco sin añadirle manteca y con poca sal, cuando el grano de arroz esté blando y seco, casi al momento de servirlo añada dos o tres cucharadas de mantequilla y  $\frac{1}{2}$  taza de cebollinos crudos, bien picaditos, por cada libra de arroz. Revuélvalo con un tenedor. Tape la cazuela y déjelo a fuego lento de cinco a diez minutos más.

#### CON MANTEQUILLA Y LIMÓN

Hágalo igual al anterior. Añada la mantequilla y el jugo de limón por cada libra de arroz casi al momento de servirlo, para que no pierda el sabor.

#### CON MANTEQUILLA Y PEREJIL

Hágalo igual a los anteriores, pero con perejil en lugar de cebollinos y limón.

#### CON MANTEQUILLA Y QUESO

Hágalo igual a los anteriores. Añada mantequilla y queso rallado o cortado en trocitos muy pequeños.

## Arroz amarillo

### CON MAÍZ

#### Ingredientes

- 3 mazorcas de maíz tierno
- 2 ½ tazas de agua
- 3 cdas de grasa
- 2 tazas de arroz
- 1 cda de sal
- 1 cda de azúcar
- ½ cda de bijol o bija (a gusto)
- 1 pizca de pimienta molida

#### Preparación

Pele las mazorcas de maíz y desgránelas, ponga a cocinar las tusas de maíz en agua y déjelas hervir hasta que el agua se haya reducido a dos tazas. Mientras se hierven las tusas, sofría el arroz crudo en la grasa caliente hasta que esté ligeramente doradito. Añádale luego el maíz desgranado (crudo), luego la sal, el azúcar, el bijol y la pimienta disuelta en dos tazas del caldo de las tusas. Tápelolo y déjelo cocinar aproximadamente 30 minutos a fuego mediano o hasta que el arroz se ablande.

### CON CALABAZA

Sofría el arroz crudo de la misma forma que el arroz con maíz. Añádale la calabaza rallada o picada en pedazos pequeños, sazónelo y agréguele agua caliente o caldo, si usted hace el arroz con calabaza rallada puede suprimir el bijol o la bija, pues la calabaza sirve para dar color y teñir el arroz.

## CON PLÁTANO PINTÓN

Sofría el arroz igual que los anteriores y añádale un plátano pintón pelado y cortado en ruedas aproximadamente de una pulgada en lugar de la calabaza.

## ARROZ CON COCO RALLADO

### Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 ½ tazas de coco rallado
- Sal a gusto

### Preparación

Coloque el arroz en la olla de presión con el agua, la sal y el coco rallado, se cocina a fuego lento y a partir de que comience a sonar la válvula se deja por 7 minutos más, la grasa del coco originará que el arroz adquiera brillo y no haga raspa, el sabor y la presentación varían si se le añaden otros condimentos.

## ARROZ GITANO

### Ingredientes

- 4 tazas de arroz
- 4 cdas de mantequilla
- 1 taza de puré de tomate
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Derrita la mantequilla y agréguele el arroz, revuélvalo hasta que esté bien impregnado en la mantequilla, diluya el tomate en agua hasta hacer la cantidad de líquido que lleva el arroz (4 tazas) y póngalo al fuego hasta que hierva. Entonces añada el arroz, revuélvalo bien y sazone con sal y pimienta. Sírvalo bien caliente. Resulta ideal para acompañar ensaladas de vegetales, pescado frito, croquetas o asados.

## ARROZ ESPECIAL

### **Ingredientes**

- 3 tazas de arroz
- 3 cdas de ají
- 4 cucharadas de cebolla
- 2 tomates maduros
- 3 cdas de mantequilla
- 6 cdas de queso rallado
- 1 pastilla de sopa (sabor pollo)
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación**

Fría en la mantequilla el ají, el tomate sin las semillas y la cebolla; todo muy bien picadito, ahí mismo le agrega el arroz y lo dora, revolviéndolo constantemente. Sazonar con sal y una pizca de pimienta, agréguele las 4 tazas de líquido y la pastillita, revuélvalo y tápelo, déjelo cocer por 5 o 7 minutos, a la hora de servirlo póngalo en una fuente y espolvoréelo con el queso rallado.

## ARROZ IMPERIAL

### **Ingredientes**

- 1 pollo entero
- Huevos
- Vino seco
- Mayonesa
- Condimentos (ajo, ají, puré tomate, cebolla, comino, bijol, etc)
- Arroz
- Sal a gusto
- Aceite
- Ají pimienta
- Naranja agria o limón al gusto

## **Preparación**

Prepare un buen caldo bien sazonado y el pollo, póngalo a la candela en la olla de presión hasta que la carne se ablande, retírelo del fuego y ponga a enfriar; con el caldo, prepare un arroz amarillo que podría ser sazonado de huevos con el ácido al gusto, deshuese y desmenuce el pollo. Haga un sofrito con aceite, los condimentos y el vino seco, agréguele un poquito de agua y échele el pollo. Cuando el agua se consuma y solo quede la salsa, bájelo de la candela. En una vasija adecuada vaya alternando una capa de arroz, una de pollo y cubra este con mayonesa y por último, adórnelo con pimientos asados o huevos duros. Puede preparar en salsas otras carnes como jamón ahumado o mariscos y agregárselas en capas diferentes, quedará más sabroso.

## **ARROZ FRITO**

### **Ingredientes**

- Arroz
- Salsa china
- Mortadela, tocineta, huevos, etc
- Aceite
- Cebollinos
- Sal

### **Preparación**

El arroz se cocina lo más desgranado posible, preferiblemente en olla de presión de tres válvulas y después que esté se deja refrescar y se le agrega la salsa china al gusto y se homogeniza bien. Paralelamente con los huevos se prepara un tortilla natural y se pica en cuadritos pequeños al igual que el resto de los ingredientes y se mezclan bien con el arroz, por último se le añade el cebollino bien picadito y se tapa unos minutos para que se impregne bien el sabor; a la hora de servirlo, se hace en una vasija y se presiona bien para que tome la forma adecuada.

## El puerco: mamífero nacional



## De patio en patio

El cerdo es un animal conocido en casi todo el mundo, su carne es grasienta pero firme al contacto. Este animal posee más carne roja que blanca. Se consume preferentemente fresco o conservado, su carne se presta para salarla y ahumarla y aporta entre 18 y 20 g de proteínas por cada 100 g. Es fuente de vitaminas del complejo B y se recomienda consumir con mucha cautela las vísceras, pues son partes que suman mayores niveles de colesterol, es más difícil de digerir que otras pero por otra parte, es más asimilable; el cubano gusta mucho de ella, principalmente en días festivos donde según la región que sea es llamado de diferentes maneras: *lechón asado*, *cerdo asado*, *macho asado* o simplemente, *puerco asado*, que de igual forma, según la región que sea, es el modo de hacerlo, ya sea, *en parrilla*, *púa* o *en cazuela*.

En la Isla de la Juventud debido al flujo migratorio de todas las partes de Cuba, resulta curioso en las fiestas por el fin de año como en una misma cuadra encontramos a una familia que asa el puerco en púa, otra en parrilla y otras lo hacen en cazuela; los pineros se divierten cruzando de patio en patio y cada uno expone la forma más fácil de hacerlo y luego de terminado se reparten unos a los otros como prueba de que su forma de prepararlo es la mejor, pero al final es el mismo plato que todos prefieren, sea cual sea su modo de elaborarlo.

## Recetario con cerdo

### Tres recetas fáciles de hacer

#### LOMO DE CERDO FRITO

Para una comida rápida corte el lomo en lascas de un cuarto de pulgada de grosor. Se fríen en manteca caliente hasta que se doren bien; se escurren y se ponen sobre el papel. Se sirve caliente sobre maíz (granos de maíz enlatados calientes).

#### CERDO AHUMADO

Se lava bien la carne, se corta en tiras que queden separadas y después de salarlo se escurre bien y se tiene un día al sol. Luego se coloca en una horqueta de cujes y se encienden unas rajas de leña debajo, sobre la leña encendida se echan unas ramas de guayaba, para que el humo de esta planta dé a la carne su sabor aromático criollo. Una vez curada se fríe en trozos.

#### CERDO A LO MONTUNO

Se prepara como el cerdo ahumado, añadiéndole zumo de limón y sal antes de ponerlo al sol y se ahúma de igual manera, pero untándolo antes de ahumarlo con zumo de naranja agria, manteca y sal, operación que se repite dos o tres veces. Se puede comer una vez curado o freírlo y acompañarlo con plátanos fritos, maduros o tostones (chatitos).

## CERDO ENROLLADO

### **Ingredientes:**

- 4 libras de carne de cerdo (que se pueda deshuesar)
- 2 naranjas agrias
- 5 dientes de ajo
- 2 cdtas de orégano seco
- 1 cdta de sal
- 2 zanahorias medianas
- 2 cebollas medianas
- 1 macito de cebollino o ajo puerro

### **Preparación**

Limpie la carne de pellejos, grasas y huesos, sazónela con sal y una parte del adobo preparado con la naranja agria, dos o tres cucharadas de agua, ajo y orégano. Forme un rollo con ella y amárrela fuertemente con un cordel. Coloque en una tártara los vegetales cortados en jardinera gruesa y encima el enrollado de cerdo, échele el resto del adobo y déjelo macerar durante una hora, luego coloque la bandeja al horno a unos 190<sup>o</sup>c, volteándolo hasta que se dore de una forma pareja y al introducir la punta de un cuchillo no suelte líquido. En caso que no tenga horno, dore el rollo de carne en aceite bien caliente y luego póngalo a cocinar con el resto de los ingredientes en una cazuela onda a fuego lento hasta que esté listo. Desamárrelo, córtelo en ruedas y sírvalo acompañado de congrí, puré de papas o vegetales salteados.

## CHULETA DE CERDO A LA PIÑA

### **Ingredientes**

- 4 chuletas de cerdo
- 8 rodajas de piña
- ½ taza de azúcar
- ½ litro de vinagre
- 1 taza de vino tinto

### **Preparación**

Se prepara una salsa diluyendo el azúcar en una sartén, se vierte el vinagre, trocitos de piña y se pone en cocción por espacio de tres minutos y se echa la taza de vino tinto, luego se hacen muescas en cada chuleta y se coloca una rodaja de piña. Se cuece al horno por 25 minutos, se sacan las chuletas del horno y se adornan con el resto de las rodajas de piña. Se vierte la salsa sobre las chuletas y se sirve.

## **ALBÓNDIGAS DE MORTADELA Y CERDO CON SALSAS**

### **Ingredientes**

- 1kg de mortadela cortada
- 1 kg de carne de cerdo cortada
- 1 kg de pan mojado
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de pimienta
- 2 cdts de cebolla bien cortada
- 1 ¼ de taza de leche

**Salsa:** ½ taza de azúcar, ½ taza de miel, 3 cdas de vinagre, 1 cdta de polvo de mostaza.

### **Preparación**

Se mezcla bien el cerdo, la mortadela, el pan, los condimentos, la cebolla y la leche, se preparan las albóndigas y se cocinan en una sartén a fuego mediano por espacio de 15 minutos. En otro recipiente se prepara una salsa mezclando azúcar, vinagre, miel y la mostaza, que se hierven por un minuto. Cuando todo está pre elaborado, se vierte sobre cada albóndiga una cucharada de la salsa y se coloca en el horno por un tiempo de 15 minutos y luego se sirven acompañadas del resto de la salsa.

## CHULETA SAZONADA

### Ingredientes

- 1 ½ libra de chuleta de cerdo
- 1 cda de sal
- 2 cdas de aceite
- 2 cebollas cortadas en dados
- Pimienta al gusto
- 1 cabeza de ajo
- 1 ají pimiento
- 1 tomate cortado en dados

### Preparación

Se corta la carne en dados pequeños y se fríen en el aceite, después se sacan y en la misma sartén se doran el ají, cebolla, ajo y el tomate por espacio de 3 minutos, después se vuelve a introducir la carne y se revuelve para que todo se mezcle y no se quemem las composiciones, cuando esté se saca y se sirve con un acompañamiento de arroz blanco. Las chuletas resultan más sabrosas al calentarse por segunda ocasión.

## GUISO DE PLÁTANO VERDE CON CARNE DE CERDO

### Ingredientes

- 2 libras de masa de cerdo
- ½ cucharón de manteca
- 2 cebollas cortaditas
- 15 tomates pelados y picaditos
- 2 ajíes dulces picaditos
- 1 pizca de pimentón
- 3 plátanos verdes
- 2 dientes de ajo machacados con 1 pizca de comino
- Caldo caliente

### Preparación

Se pelan los plátanos y se cortan en trozos. Se pasan por la manteca caliente y se aplastan; se reservan. Con la manteca, cebollas, tomates, ajíes, ajo y pimentón se hace un sofrito.

Se añade la carne de cerdo y se sofríe hasta que se dore ligeramente. Se sazona con sal y pimienta y jugo de limón. Se cubre con caldo suficiente. Se añaden los plátanos. Se deja cocinar a fuego lento hasta que la carne y los plátanos estén tiernos.

## QUESO DE CERDO

### Ingredientes

- 1 cabeza de cerdo
- 1 cda de sal
- 3 dientes de ajo
- 12 g de pimienta
- 1 cebolla
- ¼ cucharadas de nuez moscada
- 1 hoja de laurel

### Preparación

Después de bien limpia la cabeza de cerdo se pone a cocinar con bastante agua, sal, pimienta, cebolla, hoja de laurel y los dientes de ajo. Cuando esté bien cocida se baja del fuego y se saca la masa. Las orejas se cortan en trocitos. Se toma el caldo y se cuela y se liga con la masa. Se sazona todo bien y se coloca en un paño, se aprieta para exprimirlo lo más posible. Se coloca en el refrigerador por espacio de 12 horas para que se preñe bien.

## COSTILLA DE CERDO AL CHOCOLATE

### Ingredientes

- 2 oz de chocolate
- 4 raciones de cerdo (costillas)
- 1 cdta de maicena
- 1 limón
- ¼ libra de aceite
- 1 cda de harina

- 1 taza de leche
- 2 huevos
- 1 paquete de galleta molida
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación**

Se limpian bien las costillas quitando el gordo de la grasa, se lavan y aplastan, se agrega sal y pimienta. Las costillas se pasan ligeramente por la harina para darle vuelta y vuelta en el sartén que está al fuego. Se van sacando y escurriendo, mientras se enfrían puede hacerse a fuego muy lento la crema con el chocolate, la maicena y la leche. Se deja enfriar, se pasan las costillas por esta crema y luego por huevo batido, por último se pasan por la ralladura de la galleta, se fríen en el resto de la grasa dejándolas dorar.

## **LECHÓN RELLENO CON CONGRÍ**

### **Ingredientes**

- 14 kg de lechón
- Sal al gusto
- 5 kg de arroz
- 3 litros de mojo criollo

### **Preparación**

Deshuese el lechón, dejando los huesos de la cabeza y patas, sazónelo con sal y adóbelo con el mojo criollo, déjelo reposar por un tiempo. Prepare un congrí que quede desgranado y no muy blando, rellene el lechón con el arroz y a continuación cosa la abertura, no rellene demasiado el cerdo, pues al asarse se recogen sus carnes y se pueden romper. Colóquelo boca abajo, póngale las patas dobladas debajo del cuerpo. Introdúzcalo en el horno, una vez listo, córtelo en ruedas y sírvalo acompañado de mojo criollo. Este plato da para 10 raciones.

## CERDO ASADO

### **Ingredientes**

- 1 cerdo joven que tenga poca grasa
- 2 o 3 litros de mojo criollo (pimienta, ajo, yerbas aromáticas, sal y mucho jugo de naranja agria o limón)
- 1 o 2 sacos de carbón (según el tamaño del cerdo)

### **Preparación**

Después de matar, pelar, limpiar y escurrir el cerdo se adoba con parte del mojo criollo preparado, se hace un hueco en la tierra y se echa el carbón, cuando está bien encendido se pone el cerdo, ya sea, en parrilla o en púa, se va regulando el carbón encendido hasta que el cerdo este bien cocinado y dorado, luego se retira del fuego y se sirve en bandeja rociándole la otra parte del mojo criollo y se come acompañado de yuca con mojo, ensalada de estación y arroz congrí.

El pollo que le gusta  
a los cubanos



# El sustituto

Hace más de 500 años, los egipcios comenzaron la cría de aves con fines mercantiles. Los secretos del “negocio” se transmitían dentro de la familia y eran celosamente guardados por cada generación. La carne de pollo y de otras aves es un alimento rico en proteínas. En Cuba se emplea como sustituto de la carne de res y otros animales tanto terrestres como acuáticos. En recetas como las del arroz con pollo, la carne y los menudos de las demás aves, son una buena fuente de vitamina A, riboflavina y hierro. En muchas de las mesas cubanas el pollo es casi insustituible preferentemente para los niños y muchas son las variedades de su elaboración.

## **Nutrientes**

Su principal componente es el agua, que representa del 70% al 75% de su totalidad; las proteínas suponen entre el 20% y el 22% y la grasa, entre un 3% y un 10%.

## **Minerales**

Contiene hierro, zinc, magnesio, selenio, cobalto y cromo.

## **Vitaminas**

Son tiamina, niacina, retinol y vitaminas B6 y B12.

## **Aminoácidos**

Son esenciales, sobre todo aquellos que nuestro organismo no sintetiza y que deben consumirse con la dieta, en ella hay un promedio del 40% de estos aminoácidos, por lo que se considera una carne de alto valor biológico.

## **Grasa**

Varía según la parte que se consume. En las piezas más flacas, el porcentaje es bajo. La mayor parte está en la piel, con casi 48 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne. La grasa es un aspecto que depende directamente de la alimentación del animal durante su crecimiento.

En muchas de las mesas cubanas el pollo está presente por ser de fácil digestión y muy útil en la elaboración de dietas

de adelgazamiento o musculación. Cuando se consume en pequeñas cantidades, es un alimento apto para personas con ácido úrico alto y por su bajo contenido en colesterol, excepto la piel, también puede ser consumido por personas con problemas de dislipemias.

La cocción más sencilla y a la vez más sabrosa es asado y a la plancha. Sin embargo, puede cocinarse asado, a la plancha, al horno, hervido, guisado, frito, al microondas, estofado, a grillé, entero, a cuadros, a dados, a tiras, con piña, con papas y otras viandas, en fin, tantas opciones como ideas tenga quien lo cocine.

## Recetario con pollo

### POLLO A LA NARANJA

#### Ingredientes

- 1 pollo mediano o grande
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 cdtas de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 naranja dulce
- 3 cdas de grasa

#### Preparación

Después de limpiar el pollo y cortado en pedazos, adóbelo con cebolla, ajo machacado, sal y pimienta y la mitad del jugo de la naranja, déjelo en ese adobo aproximadamente dos horas, luego dore los pedazos de pollo en la grasa caliente y añádale los ingredientes del adobo, deje que la cebolla se sofría un poco, agregue el líquido del adobo y la otra mitad de la naranja. Tápelolo y déjelo cocinar a fuego mediano, durante treinta minutos. Destápelo unos segundos antes de servirlo para que se dore.

### POLLO ASADO EN LA OLLA DE PRESIÓN

#### Ingredientes

- 1 pollo mediano
- 2 cdas de mantequilla
- 1 pizca de pimienta
- 1 hoja de laurel
- 1 cda de puré o vita nova
- ½ taza de vino seco
- Sal al gusto

### **Preparación**

Corte el pollo en octavos, ponga los pedazos de pollo en la olla de presión con los demás ingredientes y cocínelos de 15 a 20 minutos en la olla a fuego mediano.

## **POLLO FRITO**

### **Ingredientes**

- 1 pollo
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas de sal
- 1 cda de jugo de limón, naranja agria o vinagre
- ½ taza de harina de trigo
- Grasa suficiente para freír

### **Preparación**

Limpie el pollo y córtelo en pedazos. Sazónelo con una cucharada de sal, los ajos machacados y el jugo cítrico, déjelo en ese adobo por lo menos dos horas, saque el pollo del adobo y escúrralo, páselo con la harina y el resto de la sal, deje los pedazos de pollo envueltos en harina durante 15 minutos al aire para que la harina se le pegue por fuera. Fríalos en la grasa caliente, aproximadamente 20 minutos tapados y luego 10 minutos destapados para que se pongan doraditos.

## **POLLO FRITO A LA CRIOLLA**

### **Ingredientes**

- 2 libras de pollo
- 3 dientes de ajo
- 1 cdta de sal
- 1 cda de sazón completo
- 1 naranja agria
- 1 cebolla
- 1 taza de grasa

## **Preparación**

Limpie el pollo y córtelo en octavos, machaque los dientes de ajo con la sal y las especias y añada el jugo de naranja agria y la cebolla cortada en ruedas. Eché todo encima de los pedazos de pollo y déjelos reposar en ese adobo por dos horas, caliente la grasa y dore en ella los pedazos. Cuando estén dorados añada el adobo junto con la cebolla, tape la sartén o cazuela y déjelos a fuego lento alrededor de 25 minutos.

## **POLLO CON MAYONESA**

### **Ingredientes**

- 1 pollo mediano
- 1 limón grande o dos pequeños
- 1 ½ cdta de sal
- ¼ cdta de pimienta molida
- ¾ de taza de mayonesa
- 3 libras de papa o calabaza
- ½ taza de leche
- 1 cda de aceite

### **Preparación**

Abra el pollo por la mitad del lomo o la pechuga y aplástelo con la mano para que quede plano, sazónelo con el zumo de limón, la sal y la pimienta, déjelo en el adobo por 2 horas, al momento de cocinarlo prepare una sartén u olla de buen fondo, ligeramente engrasada, colóquelo con la piel hacia abajo y cúbralo con la mitad de la mayonesa, ponga el fuego bajo y déjelo cocer durante 15 minutos, luego voltéelo y repita la misma operación. Mientras, ponga a ablandar las papas o las calabazas y prepare con ellas un buen puré, matizando su sabor con la leche caliente y la salsa que dejó el pollo. Sírvalo inmediatamente con el puré y una ensalada verde.

## POLLO DESMENUZADO

### Ingredientes

- 2 cuartos grandes o 3 medianos de pollo
- 2 cdas de aceite
- ¼ de taza de vino seco
- 1 limón o naranja agria
- 1 cebolla pequeña
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de pimienta
- ½ cdta de ajo machacado
- 1 hoja de laurel
- ¼ de taza de puré de tomate

### Preparación

Hierva el pollo en poca agua hasta que esté blando y bien cocinado (unos 10 minutos en olla de presión). Cuando se refresque sáquelo, escúrralo y desmenúcelo, añádale el zumo de limón o la naranja agria, prepare una sartén con el sofrito y cuando comience a oler le agrega el pollo, déjelo cocinar por cinco minutos, entonces añada el vino seco revuélvalo y manténgalo al fuego por unos minutos más. Sírvalo con arroz blanco o puré de papas.

## POLLO GRILLÉ

### Ingredientes

- 5 cuartos de pollo
- 5 cdas de mantequilla
- 1 cda de sal
- ½ taza de aceite
- 2 limones
- 1 cda de perejil
- ½ cda de pimienta

### **Preparación**

Lave y deshuese los cuartos de pollo, sazónelos con la sal y la pimienta, trinche el perejil, clarifique la mantequilla, exprima el limón y resérvelo, caliente el aceite y coloque las piezas de pollo por el lado de la piel, dórelos levemente, manténgalos a fuego medio de 8 a 10 minutos, vírelos por el otro lado y cocínelos de 8 a 10 minutos más. Rectifique la cocción, luego mezcle la mantequilla clarificada con el perejil trinchado y el jugo de limón con el aliño, bañe las piezas y sírvalas caliente. Resulta delicioso con vegetales o puré de papas o calabazas.

## **POLLO AGRIDULCE**

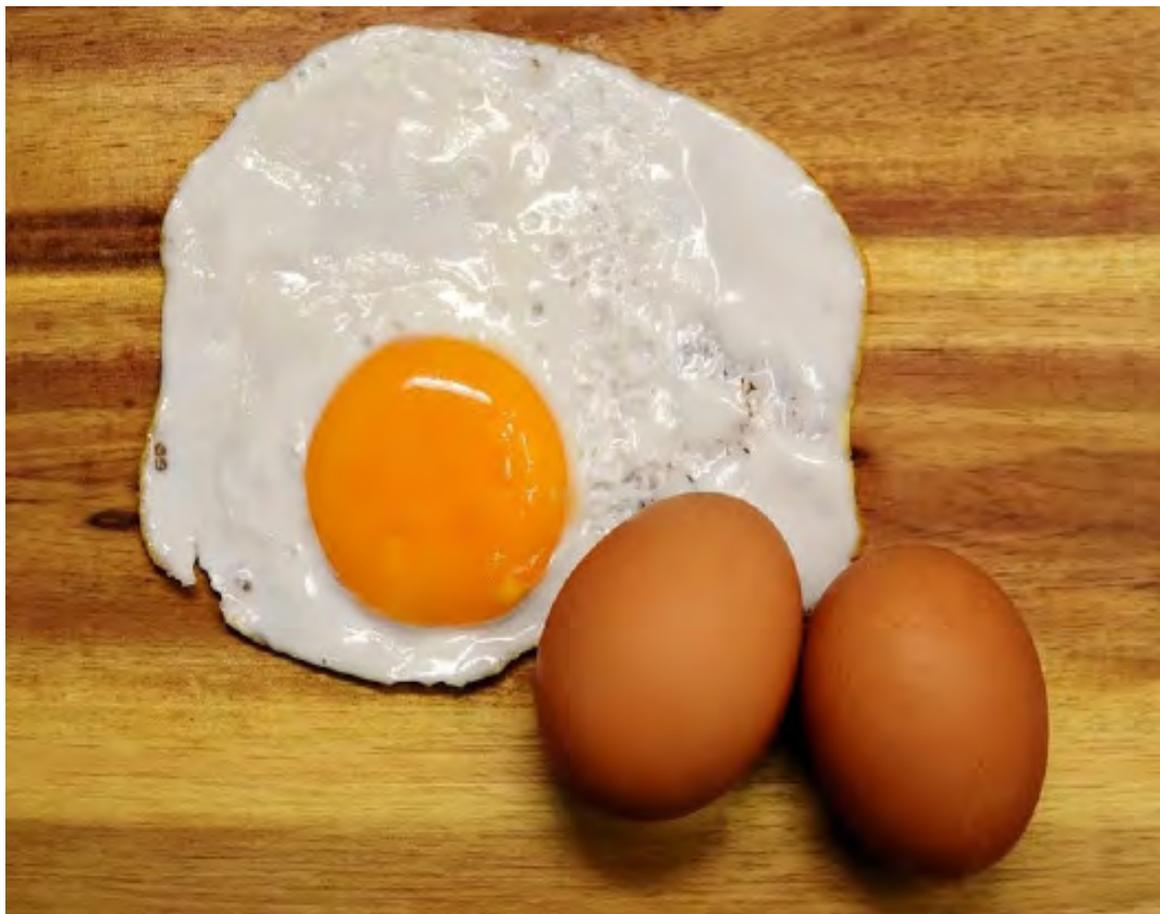
### **Ingredientes**

- 5 piezas de pollo
- 3 cdas de aceite
- 1 taza de cátsup
- 6 cdas de miel de abejas
- 1 cebolla
- 4 cdas de vinagre
- 1 zanahoria
- $\frac{1}{4}$  de taza de agua

### **Preparación**

Lave y raspe la zanahoria, pele la cebolla, córtelas a la jardinera. Blanquee la zanahoria en la sartén. Dore el pollo en el aceite, añada el cátsup, la miel de abejas, el vinagre y el agua. Tape y deje cocer a fuego lento hasta que se ablande, agregue la zanahoria y la cebolla y cocine durante 5 minutos.

**Quién llego primero...**



# Magia y misterio

Los hombres primitivos consideraban el huevo como algo mágico y misterioso, le atribuían la posibilidad de dar vida y buena suerte, no se explicaban cómo, de algo al parecer inanimado, podía salir un animal con vida y por ello creían que tenía poderes sobrenaturales y en primavera lo ofrendaban a sus dioses.

## Composición del huevo de gallina

-El peso promedio de un huevo de gallina es de unos 54g, la cáscara representa el 12% del peso total y está formada de una sustancia calcárea porosa, permeable al aire, agua y olores. Está revestido interiormente de una membrana delicada que separa el contenido del cascarón, dejando en el medio una cámara de aire. El tamaño de esta cámara está en proporción inversa a la frescura del huevo, mientras más fresco es éste más pequeña es la cámara.

-La albumina o clara de huevo, es un líquido transparente, viscoso, grueso, con un alto porcentaje de agua. Puede considerarse una solución albuminosa con sustancias minerales. La albumina es soluble en agua fría se endurece a 20°C, tornándose entonces insoluble. Representa aproximadamente el 58% del peso total del huevo.

-El vitelo o yema de huevo representa alrededor del 30% del total del huevo, es una sustancia suave y opaca que se endurece al calor.

-La yema se compone de albumina, grasas conteniendo vitaminas, pigmento ferroso, que le da su color y otras sustancias nutritivas.

-La composición del huevo varía según la raza de la gallina y su dieta, la dieta también influye en el sabor.

-Los mejores huevos se obtienen de gallinas que se mantienen al aire libre; que pueden buscar insectos y además reciben la correcta proporción de grasa y verduras.

## **Sus propiedades y conservación**

Su proteína de alto valor biológico, es un sustituto de las carnes y así lo usamos en nuestras comidas, además de proteínas, el huevo nos proporciona vitaminas y minerales. Es un alimento fácil de digerir, cuando se cocina correctamente a temperaturas moderadas. Su conservación en condiciones higiénicas es muy importante, algunas personas creen que por estar encerrado en la cáscara no requiere cuidados especiales. La cáscara es porosa, permeable y a través de ella el huevo puede contaminarse. Los huevos deben conservarse tapados en lugares frescos y sin lavarse.

### **Existen varias maneras de saber si un huevo está fresco:**

- Sumergirlo en agua: si se va al fondo, es fresco, si se mantiene entre dos aguas ya tiene de tres a seis días, y si sube hasta la superficie, es que no está en buen estado.
- Al romperlo: si la yema queda firme y centrada en la clara es señal de que todavía está fresco.

## Recetario con huevos

### BATIDO CON CLARA

Prepare un merengue con 2 cucharadas de azúcar y por cada clara de huevo, al momento de servir, en un vaso de leche fría échele el merengue y bátalo bien. Aromatícelo con vainilla o canela y tendrá un sabroso batido.

### HUEVOS EN TOMATE

#### **Ingredientes**

- 1 cda de mantequilla
- 1 tomate de ensalada maduro
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

#### **Preparación**

En una sartén derrita la mantequilla sin dejar que se queme, corte el tomate en ruedas gruesas y colóquelos en la sartén, abra los huevos encima de ellos y polvoréelos con la sal y la pimienta, cocínelos tapados a fuego lento hasta que se cuajen bien, sáquelos de la sartén junto con las ruedas el tomate y sívalos enseguida.

### HUEVOS FRITOS

Si usted hace años aprendió a freír huevos y esta receta le parece un disparate, aunque sea por curiosidad Pruébela. Todos los huevos se cocinan al mismo tiempo, con la sartén tapada y con la menor grasa posible, así ahorra grasa y además los huevos fritos son más fáciles de digerir.

#### **Ingredientes**

- 4 huevos
- 1 cda de grasa (aceite o manteca)

### **Preparación**

Eche la grasa en la sartén y procure que todo el fondo y los costados queden engrasados, abra los huevos uno a uno y échelos en la sartén de modo que las yemas no queden muy pegadas entre sí. Tape la sartén, cocínelos a fuego mediano alrededor de 3 minutos, hasta que los huevos estén cuajados a su gusto. Para separarlos antes de servirlos basta cortar las claras con un cuchillo o el borde de la espumadera. Polvoréelos con sal al gusto.

## HUEVOS CON LECHE

### **Ingredientes**

- 1 taza de leche
- 2 cdas de mantequilla
- ½ cda de sal
- 1 pizca de pimienta molida
- 4 huevos
- 4 rebanadas de pan tostado

### **Preparación**

Caliente la leche con la mantequilla, sal y pimienta en una sartén, abra los huevos uno a uno y cocínelos en la leche caliente hasta que estén cuajados a su gusto, sáquelos y sírvalos encima del pan tostado y échelos por encima el poco de leche caliente que le quedó en la sartén.

## HUEVOS EN SALSA AGRIDULCE

Sin una sola gota de grasa y en una deliciosa salsa que se hace rápidamente, usted puede freír 4 huevos para servirlos con arroz blanco.

### **Ingredientes**

- 4 cdas de azúcar parda
- 4 cdas de agua

- 4 cdas de vinagre
- 1 cdta de maicena
- ½ cdta de sal
- 1/8 cdta de bijol
- 4 huevos

### **Preparación**

Mezcle en la sartén todos los ingredientes menos los huevos, cocínelos a fuego mediano revolviendo constantemente hasta que la salsa cuaje, baje la salsa de la candela y eche con cuidado los huevos crudos uno a uno, procurando que no queden muy unidas las yemas. Vuélvalos a poner a la candela a fuego mediano, tape la sartén y deje cocinar los huevos hasta que se vean cuajados, sáquelos con la espumadera de manera que pueda servirlos junto con la salsa.

## HUEVOS A LA RABANERA

### **Ingredientes**

- Huevos según consumidores
- Salsa de tomate
- Cebolla
- Aceite

### **Preparación**

Se hace un sofrito con aceite, cebolla, salsa de tomate y cualquier otro aliño que se desee, se fríen los huevos en esta salsa, tratando de que ésta cubra los huevos.

## REVOLTILLO CON YOGURT Y MANTEQUILLA

### **Ingredientes**

- 6 huevos
- 1 cdta de sal
- 3 cdas de yogurt
- 3 cdas de mantequilla

### **Preparación**

Bata los huevos con la sal, pimienta y yogurt, ponga a calentar la mantequilla en la sartén sin dejar que se quemé, añada el batido de huevos y cocínelo a fuego lento, revolviendo hasta que cuaje.

## **TORTILLA CON MAYONESA**

(Pruebe esta idea para variar recetas clásicas)

### **Ingredientes**

- 2 huevos
- ¼ de cdta de sal
- ½ cdta de grasa

### **Preparación**

Bata los huevos con la mayonesa y la sal, caliente la grasa en la sartén, eche los huevos batidos y cocine la tortilla a su gusto.

## **TORTILLA A LA FRANCESA**

### **Ingredientes**

- 6 huevos
- 1 onza de mantequilla o aceite
- Perejil picado
- Sal
- Pimienta

### **Preparación**

Bata bien los huevos y échele el perejil y la pimienta, cuando la grasa esté bien caliente se echan los huevos batidos. Sírvala sola o adornada a su gusto.

## TORTILLA A LA LIONESA

### **Ingredientes**

- 6 huevos
- Cebollas picadas en ruedas
- Mantequilla
- Sal

### **Preparación**

Dore las cebollas en mantequilla y mézclelas con los huevos batidos con sal, cocine la tortilla y sírvala caliente.

## TORTILLA A LA PROVINCIANA

### **Ingredientes**

- 6 tomates de ensalada maduros
- 6 cdas de aceite
- 3 dientes de ajo
- 2 cdas de sal
- ¼ cda de pimienta molida
- ¼ cda de orégano
- 6 huevos

### **Preparación**

Corte los tomates en octavos, ponga el aceite en la sartén o en un molde para horno, machaque los ajos con sal, pimienta y orégano, polvoree esta mezcla encima de los tomates, cocínelos a fuego lento en la sartén tapada o en el horno hasta que estén un poco blandos y hayan soltado un poco de su jugo, con una cuchara abra pequeños espacios entre los tomates y en cada espacio eche un huevo crudo. Cocínelos tapados y a fuego lento en la sartén hasta que cuajen. Si los cocina en el horno puede hacerlos destapados y si lo prefiere, en recipientes individuales. Sírvalos calientes.

Para comer saludable



# GUÍAS ALIMENTARIAS

## **Concepto y principios**

Una guía alimentaria es un instrumento educativo que adopta los conocimientos científicos sobre requisitos nutricionales y composición de alimentos, como herramienta práctica, que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable.

Una buena alimentación se puede lograr de muchas maneras, combinando diversos alimentos en forma equilibrada. No existe una dieta única y perfecta, hay muchas dietas buenas que no son siempre las más caras. Es importante tener presente que comer no es solamente un placer, es también satisfacer las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y físicas. Las guías tienen el objetivo, a corto plazo, de cambiar las conductas alimentarias erróneas. Estas que se presentan son las elaboradas para la población cubana mayor de dos años de edad. Los niños menores de dos años requieren principios dietéticos específicos.

## **Guía-1 Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria para su salud.**

En Cuba la dieta habitual de la mayoría de la población es poco variada, e incluye un número reducido de alimentos y preparaciones culinarias. Los resultados de una encuesta nacional de consumo, gustos y preferencias justifican las necesidades de promover el consumo de una dieta variada y equilibrada, que garantice la salud y prevenga enfermedades relacionadas con las deficiencias, excesos, o desequilibrios alimentarios.

Se entiende por variedad, el hecho de seleccionar alimentos de todo tipo, pues sean frescos o procesados (industriales o caseros), se le debe dar prioridad a los primeros.

-Ningún alimento es capaz de aportar al organismo todos los nutrientes necesarios para su desarrollo y funcionamiento. La variedad en el consumo de alimentos tiene también un efecto psicológico, al mejorar el aspecto y sabor de la dieta, se favorece su consumo, sobre todo, en niños y ancianos.

-Una medida práctica de que está consumiendo una alimentación variada es el colorido de la dieta, mientras más colores estén presentes, más nutrientes se están ingiriendo.

-Para obtener una dieta variada se debe seleccionar diariamente alimentos de los siete grupos básicos, estos aportan una dieta variada que contiene los nutrientes básicos: energía, proteínas, grasas y carbohidratos.

## **Guía-2 ¡Llénese de vida! Consuma vegetales todos los días.**

### **Guía -3 Consuma frutas naturales y aumentará su vitalidad.**

Estas dos guías se explican juntas por presentar un sustento técnico similar. Ellas tienen el propósito de incrementar el consumo de frutas y vegetales, pues estos alimentos son los que aportan fundamentalmente vitaminas, fibras dietéticas y fotoquímicas, a los cuales se les ha prestado gran atención por sus beneficios para la salud.

La protección comprobada de las frutas y los vegetales a la salud pudiera provenir del ambiente reductor, provocado por los antioxidantes de diferentes solubilidades presentes en dichos alimentos, lo que permite llegar en dependencia de sus biodisponibilidades, a cada uno de los niveles orgánicos: tejidos, células y macromoléculas, para realizar su importante función.

### **Guía-4 Prefiera los aceites vegetales, la manteca es más costosa para la salud.**

En los hábitos y preferencias del cubano están arraigados el consumo de alimentos de origen animal y la utilización de la manteca de cerdo para elaborar las comidas. En la década del 80 predominaba el consumo de manteca sobre el aceite, en la actualidad el aceite constituye la principal fuente de grasa directa en la alimentación y está bastante generalizado el conocimiento de que es más saludable que la manteca.

Las grasas son necesarias como fuente de energía, aportan los ácidos grasos esenciales n-6 y n-3, que no pueden ser sintetizados por el organismo y sirven de vehículo para la ingestión y absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), entre otras funciones.

Se señalan posibles efectos sobre la salud de una dieta deficiente de grasas. Una dieta con poca grasa hace difícil cubrir las necesidades de energía y ocasiona una disminución de la actividad física espontánea, pérdida progresiva de peso, cambios metabólicos adaptativos adicionales y alteración de la función reproductiva en las mujeres y el crecimiento en los niños. Por otra parte una dieta alta en grasas totalmente se ha relacionado con las enfermedades ateroscleróticas, la obesidad y todas sus complicaciones, puede promover el desarrollo de numerosos cánceres y de la hipertensión arterial.

Las grasas no saturadas se caracterizan por ser líquidas a temperatura ambiente, están contenidas principalmente en los aceites de origen vegetal (girasol, soya, maní y aguacate) y de origen animal en el pescado, estas grasas son más saludables que las saturadas; las grasas saturadas se reconocen por ser sólidas a temperatura ambiente y están contenidas en los productos de origen animal.

#### **Guía-5 El pescado y el pollo son las carnes más saludables.**

Otra preferencia del cubano es el consumo de carnes rojas, ya sea res o cerdo, luego opta por el pollo y el pescado lo consume en pocas cantidades, y por lo general, no se encuentra entre sus preferencias. Por otra parte, no se conoce que los frijoles (particularmente la soya) sea una excelente fuente de proteínas que pueden sustituir el consumo de las carnes u otras fuentes de proteínas de origen animal.

Las carnes ya sean blancas o rojas, son importantes en la alimentación por constituir la principal fuente de proteínas de alto valor biológico, estas contienen además hierro y zinc y aportan cantidad significativa de otros nutrientes. La indicación de preferir las carnes blancas (pescado, pollo y pavo) sobre las rojas (res y cerdo) está basada, fundamentalmente, en la cantidad y la calidad de las grasas que contienen.

Las carnes rojas contienen mayor cantidad de grasas saturadas que son dañinas. Desde el punto de vista de la cantidad y calidad de las proteínas no existen ventajas sobre las carnes rojas o blancas, sean estas rojas o blancas son una excelente fuente de hierro, zinc y cobre y a la vez, los aminoácidos presentes en ellas favorecen su absorción.

El pescado tiene la ventaja adicional de ser una fuente importante de ácidos grasos de la serie Omega 3 que contribuyen a la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Por lo tanto el mayor contenido de grasas en algunas especies no debe ser un factor que limite su consumo, de las carnes, el pescado es la más sana.

Es importante que se conozca que el exceso del consumo de proteínas no significa beneficio alguno, por el contrario podría condicionar una aceleración del proceso de pérdida de la función renal con el paso de la edad.

#### **Guía-6 Disminuya el consumo de azúcar y cuidará su salud.**

Dentro de los hábitos y actitudes dietéticas del cubano se señala el excesivo consumo de azúcar (entre un 20 a un 25% de los requerimientos energéticos totales). Si bien su sabor es agradable por su poder edulcorante y su consumo está en correspondencia con nuestra cultura alimentaria, su exceso puede ocasionar efectos nocivos a la salud de la población.

Su aporte está determinado por la porción de energía, sin aportar ningún otro tipo de nutriente (vitaminas, minerales, fibras o fitoquímicos antioxidantes), por lo que es considerado un alimento de densidad nutricional nula, constituyendo así una fuente de "calorías vacías".

#### **Guía-7 Disminuya el consumo de sal, comience por no añadirla a los alimentos en la mesa.**

El perfil de la salud cubana se caracteriza por el predominio de enfermedades no transmisibles entre las primeras causas de mortalidad, de las cuales, las tres primeras son: las enfermedades del corazón, los tumores malignos y las enfermedades cerebro vasculares. Ellas agrupan el 60% de

las defunciones, todas relacionadas con factores de riesgos alimentarios.

Un consumo elevado de sodio aumenta la tensión arterial, constituyendo un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Individuos con antecedentes familiares de hipertensión arterial tienen mayor riesgo de presentar esta enfermedad, por lo que deben ser más cuidadosos en el consumo de sal.

Es muy frecuente añadir mucha sal durante la preparación de las comidas para mejorar su sabor. Se puede evitar el uso excesivo de sal condimentando con tomate, cebolla, ají, ajo, culantro, orégano, comino y otras hierbas aromáticas, lo que ayuda a mejorar el sabor de las comidas.

Los alimentos preparados en el hogar no son la única forma de consumir sal; también los alimentos procesados, como enlatados, embutidos, carnes saladas o ahumadas y quesos, aportan cantidades considerables de sal a la dieta diaria, por lo que deben consumirse con moderación.

Otra forma de consumir sal es a través de las golosinas o chucherías, a las cuales se les añade durante su preparación benzoato de sodio o sal para darles sabor o conservarlas, por lo que su consumo debe ser controlado.

Aunque en la actualidad se estimula la sustitución de sal común por la sal yodada y fluorada, que ofrecen ventajas sanitarias, desde el punto de vista de la prevención de los desórdenes por deficiencias de yodo y las caries dentales, en ningún caso se debe promover el aumento de su consumo por encima de los cinco gramos recomendados.

### **Guía-8 Consuma algún alimento en la mañana.**

Al analizar la importancia del desayuno cabe preguntarse:

#### **¿Qué se entiende por desayuno?**

La respuesta dependerá de la región y la cultura que se trate. Nadie ignora que la mejor manera de afrontar la jornada diaria es ingerir un buen desayuno, pues este brinda al organismo la energía necesaria para comenzar las actividades del día.

La tercera parte de los alimentos del día debe ser aportada por el desayuno y la merienda de la mañana.

La omisión del desayuno y un consumo excesivo en la comida de la noche, son dos costumbres generalizadas en la población cubana. De forma general, se alega, para no desayunar, la falta de tiempo y por otra parte, la carencia de los alimentos como la leche y la mantequilla, los cuales son considerados alimentos insustituibles en el desayuno, junto al pan y el café. Un desayuno adecuado estimula la capacidad de concentración y el rendimiento intelectual y laboral. Cuando los niños asisten a clases sin ingerir un desayuno adecuado tienen una capacidad de concentración disminuida, lo que tiene consecuencias negativas en el proceso docente educativo: se producen indisciplinas y no se atiende a clases, todo lo anterior repercute desfavorablemente en el aprendizaje.

La costumbre de no desayunar, o de ingerir pocos alimentos en el horario de la mañana, se acompaña de una ingestión excesiva en el horario de la noche, lo que favorece el desarrollo de la obesidad y puede constituir un factor de riesgo a la arterosclerosis y la diabetes mellitus.

**“Desayune como un rey, almuerce como un príncipe y coma como un mendigo.”**

## Consejos y algo más...



## Preparación y conservación de los alimentos

En materia de alimentación, nuestros hábitos se han ido delineando bajo la influencia del amplio abanico de grupos de inmigrantes que, paulatinamente, fueron conformando la nación cubana. Es por ello que la forma de comer no ha estado siempre acorde con el clima y los recursos propios del suelo. Por citar un ejemplo, hemos gustado de los dulces en conserva, cuando deberíamos preferir las frutas en estado natural. Fomentar una nueva auténtica cocina, encaminada a lograr una alimentación más eficiente y sabia, es un objetivo loable y un compromiso latente de agricultores, nutricionistas y cocineros, para mejorar la calidad de vida del pueblo.

A continuación daremos algunas medidas a tener en cuenta para la preparación y conservación de los alimentos:

- Cuando prepare alimentos que se van a comer crudos debe reforzar los cuidados higiénicos.
- Es muy importante que los alimentos estén frescos y limpios.
- No almacene alimentos en recipientes que se utilicen para otros fines.
- Mantenga los alimentos tapados mientras se almacenan, y alejados de sustancias químicas como insecticidas y productos para la limpieza doméstica.
- Asegúrese que los lugares donde se preparen alimentos y todos los recipientes y utensilios, se hayan lavado bien, con jabón o detergente.
- Lávese bien las manos con jabón y agua limpia antes de preparar e ingerir alimentos.
- Evite toser o estornudar cerca de los alimentos, o tocarse la nariz, la boca, el cabello o cualquier cosa que pueda estar sucio mientras prepara alimentos.
- Mantenga los alimentos protegidos de insectos, animales y polvo.

-Evite consumir alimentos procedentes de la venta callejera, ya que tienen mayor riesgo de contaminación.

Los vegetales abarcan muchas variedades y no nos referimos solamente a las hierbas, también se encuentran los cereales, las leguminosas, las hortalizas y las frutas. Ante esta extensa despensa, las posibilidades de una alimentación diversa resultan amplias, y los efectos merecen la modificación de las conductas alimentarias más perjudiciales.

Desde el punto de vista ecológico, una dieta basada en el consumo prioritario de los vegetales, permite el cuidado del entorno, así, como el uso eficiente de los recursos naturales.

Otro elemento indispensable, relativo a la cocina sana, resulta el dominio de las técnicas de elaboración de los alimentos, en aras de garantizar la integridad nutricional y gustativa de sus preparaciones, haremos énfasis en la clasificación culinaria de los vegetales y grupos de frutas, así como procesos tecnológicos que se pueden elaborar para la obtención de una dieta diaria.

### **De forma general**

-Los alimentos ricos en fibras dietéticas, como las verduras, las hortalizas y frutas, favorecen la digestión y reducen la constipación y la incidencia de diverticulitis.

-Existe una asociación entre la digestión de fibra dietética y la prevención o mejoría de enfermedades, como la diabetes mellitus, la obesidad, la arterosclerosis y el cáncer.

-Cuando se consumen frutas y vegetales que contienen vitamina C (col, coliflor y espinaca) con alimentos que son ricos en hierro, como el huevo y los frijoles, se favorece la asimilación del hierro.

-Es recomendable la combinación de las frutas con las hortalizas para su elaboración, pues aumentan sus propiedades nutritivas y alimenticias.

-Mantenga los recipientes tapados mientras cocina, así ahorrará combustible, tiempo y evitará la pérdida de nutrientes.

-No pele cuando pueda raspar, no raspe cuando pueda lavar, no cocine cuando pueda servir crudo.

## Los vegetales (hierbas, leguminosas y hortalizas)

- Deben ser consumidos crudos, siempre que sea posible.
- Cuando se cortan excesivamente, se pierden algunas vitaminas por la oxidación que se produce; ello se manifiesta en la coloración oscura que adquieren.
- Se deben cortar poco antes de ser consumidos, preferentemente sobre madera, para evitar la oxidación.
- Cuando están congelados deben ponerse directamente en el agua de cocción, sin previa descongelación.
- Al estar crudos, se aliñan antes de ser consumidos y los cocinados se aliñan calientes. Durante la preparación de un aliño, agregue primero la sal, luego las hierbas, las especias secas, el ingrediente ácido y por último el aceite, para lograr una perfecta disolución de las sustancias gustativas y un aderezo con sabor bien pronunciado.
- El exceso de tiempo y de temperatura durante la cocción destruye su valor nutritivo y altera su color, sabor y textura.
- Cuando compre **especies frescas**, lávelas y séquelas al sol o en una estufa tibia, hasta que crujan, guárdelas en recipientes cerrados. Para conservarlas por largo tiempo, póngalas en el refrigerador.
- Los vegetales** son calmantes y reguladores del sistema nervioso.
- El berro** estimula el crecimiento del cabello y actúa sobre la piel y el hígado, contiene vitaminas A, C, D y E, sales minerales, hierro y yodo.
- El ajo** tiene múltiples propiedades, actúa sobre los factores de riesgo cardiovasculares, reduce los niveles de azúcar (glucosa) en sangre, y sirve como antibiótico. Hay evidencias de que desempeña un papel importante en la prevención y tratamiento del cáncer, es antiinflamatorio y anticoagulante.
- Para que la **cebolla** no lastime sus ojos, haga una cruceta en su nacimiento, inviértala y déjela reposar durante treinta minutos.
- Para quitarle la cáscara al **tomate maduro**, se deben hacer dos incisiones en la parte superior y sumergirlo en agua hirviendo durante un minuto.

-Para que la **col** esté suave al prepararla como ensalada, pásela por agua hirviendo durante unos minutos y exprímala o déjela reposar en agua acidificada y salada durante quince minutos y después exprímala.

-**Las papas** una vez peladas, se deben conservar en agua para evitar la oxidación por contacto con el aire.

-**La remolacha** contiene vitaminas B1, B2, B3, B6 y ácido fólico, previene enfermedades cardíacas y anemias. También tiene gran cantidad de yodo, es buena como fuente de potasio, magnesio, fósforo, sodio, cobre y zinc. Ayuda al correcto funcionamiento del tracto intestinal y controla los niveles de colesterol y azúcar en sangre, gracias a su alto contenido de fibra.

# Recetario con vegetales

## VEGETALES ENCURTIDOS

Para la conservación de vegetales podemos proceder de dos formas diferentes, usted escoja la que sea más apropiada. Ahora bien, siempre tenemos que tener en cuenta que estos sean tiernos, libre de magulladuras o dañados por los insectos.

### Método-1

Los vegetales después de seleccionados y limpios se colocan en un recipiente que contiene agua hirviendo aproximadamente un minuto (según la textura de estos), escurrirlos y esperar a que se refresquen. Después colocarlos en frascos de cristal de boca ancha previamente esterilizados y cubrirlos totalmente con la siguiente mezcla luego de hervida (líquido de cobertura).

- 1 taza de vinagre
- 1 ½ taza de agua
- 2 cdas de sal
- 1 cda de azúcar parda
- 2 o 3 dientes de ajo y plantas aromáticas al gusto

### Método-2

Preparación de los vegetales, después de lavados se introducen en una cazuela de agua hirviendo, recién retirada del fuego por espacio de cuatro o cinco minutos (escalado), transcurrido este tiempo se bota el agua y se escurren.

## GAZPACHO EXPRÉS

### Ingredientes

- 4 tomates maduros
- ½ pepino

- ¼ pimiento verde
- 2 tallos de apio
- 1 cucharada de miel
- Salpimentar ligeramente

### **Preparación**

Lave y pique los vegetales y bátalos a velocidad, ponga a enfriar la crema y obtendrá una excelente merienda.

## **CRIOLLAS**

### **Ingredientes**

- 8 a 10 tomates medianos
- 1 taza de pasta de tomate
- 1 mazo mediano de ajos puerros
- 2 cebollas
- 1 ají pimiento grande o 2 medianos
- 4 a 6 dientes de ajos
- 1 tacita de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de laurel
- 1 pizca de pimienta
- ½ taza de agua

### **Preparación**

Seleccione los tomates, ajo, cebollas, ajíes con características organolépticas optimas (color, olor, textura), se pelan, se lavan y pican finamente los ajos y las cebollas, se lavan y pican finamente, se lavan y se extraen las semillas de los tomates, se pican finamente. Se diluye la pasta de tomate en el agua. Se calienta la grasa y se adicionan los ingredientes para sofreírlos, menos la pasta de tomate. Se mezcla el sofrito con la pasta diluida en el agua y la sal, se mantiene en cocción entre 20 o 30 minutos en la hornilla en posición media.

## AGUACATE CON AROMA DE HIERBA

### **Ingredientes**

- 2 aguacates
- 3 dientes de ajo
- 1 cda de aceite
- 1 pizca de orégano en polvo
- Pimienta molida al gusto
- Sal al gusto
- Jugo de limón
- 1 ramita de albahaca fresca
- 1 ramita de hierba buena fresca

### **Preparación**

Corte los aguacates en rebanadas y quítele las cáscaras y las semillas, pelar y machacar los dientes de ajo con la sal y añadirle el orégano, la pimienta, el jugo de limón y el aceite; posteriormente agregarle al aliño las hojas de albahaca y las de hierba buena picadas finas (tipo brumoise). Añadir el aderezo al aguacate y servir.

## AJÍ A LA ITALIANA

### **Ingredientes**

- 4 ají de ensalada
- 1 cda de aceite
- 2 o 3 dientes de ajo
- 2 cdas de azúcar blanca
- Sal al gusto

### **Preparación**

Los ajíes se lavan, se pican en lascas y se les extraen las semillas; se colocan en un recipiente y se polvorean con la sal y azúcar blanca, se dejan en reposo aproximadamente por una hora, luego se colocan en una olla de presión a la cual previamente le agregamos dos o tres dientes de ajos machacados y una cucharada de aceite. La olla se tapa pero

sin la válvula de seguridad, se ponen a la candela por ocho o diez minutos a fuego medio, transcurrido ese tiempo, se destapa la olla, se le agrega una tacita de agua y se repite la operación hasta el consumo total de esta agua.

## HABICHUELAS SOBRE LECHO DE PAPAS

### **Ingredientes**

- 1 mazo de habichuelas (250g)
- 2 papas medianas
- 3 ½ cucharadas de mantequilla (60g)
- 1 cucharada de perejil picadito
- 1 cucharada de cebollino picadito
- 2 yemas de huevo
- ½ taza de queso blanco rallado
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta molida al gusto

### **Preparación**

Cocer las habichuelas en abundante agua hirviendo con la sal y destapadas para que conserven su color, concluir la cocción cuando estén al dente, es decir cocidas, que mantengan su rigidez y no estén muy blandas. Escurrirlas. Pelar las papas, cortarlas en pedazos y ponerlas a cocinar en poca agua con sal y tapadas para evitar la pérdida de vitaminas. Escurrirlas y elaborar un puré, mezclar el puré con la mitad de la mantequilla, el perejil, el cebollino, las yemas de huevos, la sal y la pimienta, cubrir con el puré una fuente refractaria o la sartén (chica) untada de mantequilla. Hacer cuatro cuencas o hendiduras con el dorso de una cuchara y hornear durante cuatro minutos o poner a la sartén tapada en la hornilla eléctrica por 10 minutos. Colocar las habichuelas en las cuencas o hendiduras, polvorearlas con el queso rallado y el resto de la mantequilla cortada en trocitos. durante 3 minutos más o en la sartén por 5 minutos, hasta que la mantequilla se haya derretido y el queso gratinado.

## HABICHUELAS CON MAÍZ TIERNO

### **Ingredientes**

- 1 mazo de habichuelas
- 4 mazorcas de maíz tierno
- 2 cebollas medianas
- Jugo de limón
- Aceite
- Sal al gusto

### **Preparación**

Lavar y cortar las habichuelas en trozos de 2 cm y echarlas en agua hirviendo con sal hasta la textura deseada (al dente) y a la vez cocine el maíz en la misma olla y después desgránelo, unir ambos vegetales en una fuente y aderezarlos con el jugo de limón, el aceite y la sal. Adornar con ruedas de cebollas.

## COLES AL AJILLO

### **Ingredientes**

- 1 col
- 2 o 3 dientes de ajo
- 2 cdas de aceite
- Sal al gusto

### **Preparación**

Lavar la col y cortarla en tiras de 1 cm agregarla a una olla que tenga agua con sal a ebullición intensa sin tapar hasta que alcance la textura deseada y escurrirlas, posteriormente saltearlas en la sartén con el aceite y el ajo machacado durante dos o tres minutos y puntear con sal.

## COL CON PIÑA

### **Ingredientes**

- 1 col
- 1 piña
- Mayonesa o aliño corriente

### **Preparación**

Pique las hojas de col en tiras finas. Pele la piña, retire el corazón y córtela en cuadritos, una la col y la piña, tápelas. En el momento de servir las añada la mayonesa o el aliño y sívalas frías.

## ENSALADA DE BERRO

### **Ingredientes**

- 1 mazo de berro
- 1 taza de jugo de toronja
- Sal
- Aceite

### **Preparación**

Lavar bien el berro y picar en trozos de 2 cm, aderezarlo con el jugo de naranja, la sal y el aceite.

## QUIMBOMBÓ CON MAÍZ

### **Ingredientes**

- 1 mazo de quimbombó (240g)
- 4 mazorcas de maíz
- 1 ají picante
- 2 cebollas medianas
- Jugo de limón
- Sal

## **Preparación**

Corte los granos de maíz con el ají y la sal hasta obtener la textura deseada, al mismo tiempo en otro recipiente cocine el quimbombó con el jugo de limón durante 15 minutos. Escúrralos, caliente el aceite y dore las cebollas, añada el quimbombó y revuelva ligeramente. Agregue el maíz, únalo todo bien y estará listo para servir.

## QUIMBOMBÓ HABANERO

### **Ingredientes**

- 1 mazo de quimbombó (240g)
- 2 tomates maduros o medianos
- 1 cebolla
- Aceite
- 1 tacita de jugo de limón
- Sal
- Hoja de laurel
- 3 dientes de ajo

### **Preparación**

Cocine el quimbombó entero con el jugo de limón y la sal hasta obtener la textura deseada. Escúrralos, haga un sofrito con el aceite, los tomates, el ajo machacado, la cebolla picada y la hoja de laurel, agregue el quimbombó hasta que quede semiseco, añada el resto del limón cuando esté sofrriendo.

## NAZAROVA

### **Ingredientes**

- 4 tomates verdes
- 1 cucharada de sal
- 2 cucharadas de azúcar
- Vinagre
- Aceite
- Ajo y especias secas al gusto

## **Preparación**

Lavar bien los tomates, picarlos en rodajas ancas sin pelar, colocarlos en la olla con el resto de los ingredientes y ponerlos a la candela a fuego lento, transcurrido un tiempo prudencial virarlos con cuidado para que no se rompan, al cambiar la coloración ya están listos para su consumo. Adornar con arroz y cebolla.

## Las frutas (ácidas y jugosas)

-Los refrescos y jugos de frutas naturales son más saludables.  
-No deben consumirse como postre ya que pueden perturbar la digestión.

-Es recomendable consumir los cítricos (naranja, toronja, mandarina, lima...) con su hollejo para aprovechar el beneficio de la fibra dietética que contienen.

-**Los cítricos** deben consumirse preferiblemente por la mañana y antes de las dos de la tarde.

-**La naranja**, desde el punto de vista sanguíneo y respiratorio, tiene propiedades antiescorbúticas y antihemorrágicas. Contiene hierro en cantidades apreciables. Debe consumirse sola o con otras frutas dulces y jugosas, nunca después de las comidas, pues se producen fermentaciones intestinales que alteran el metabolismo básico y sus propiedades.

-El jugo de **limón** añadido al agua de hervir las papas, evita que se oscurezcan, como igualmente hace el vinagre; también unas gotas de jugo de limón harán más blanquito el arroz. Si guarda dentro del refrigerador las cáscaras de los limones recién exprimidos, no solo absorberán los malos olores, sino que lo perfumarán.

-**El plátano** se denomina la fruta de los nervios, éste, al igual que el aguacate se debe bañar en limón para evitar su oscurecimiento. Tiene un alto contenido de vitaminas E, C y A; también contiene potasio, vitaminas B6 y ácido fólico, es bueno para el tratamiento de úlceras en el estómago y problemas del colesterol alto. Es fundamental para una dieta antioxidante.

-**El mango** es muy energético por su contenido de azúcar, contiene fósforo, calcio, hierro, yodo, vitamina B y ácido ascórbico, (este se considera un reconstituyente).

-**La piña** es muy refrescante por tener un 85% de agua, contiene hidratos de carbono y fibras excelentes para el régimen de control del peso corporal y aporta considerables vitaminas del complejo B (sobre todo B1 y B6), C y E, también contiene potasio, magnesio, yodo, cobre y manganeso.

Solo pretendemos con estos consejos e informaciones ampliar su conocimiento a la hora de seleccionar y preparar sus alimentos, cada día que pasa es más recomendable llevar una dieta sana.

# Recetario con frutas

## BATIDO DE PIÑA

### Ingredientes

- Trozos de piña
- Azúcar al gusto
- Agua
- Leche (evaporada, condensada o en polvo)
- Hielo

### Preparación

Haga un batido espeso con la piña. Si le gustan los cocteles alimenticios, puede añadirle leche evaporada, condensada o en polvo.

## REFRESCO DE NARANJA Y LIMÓN

### Ingredientes

- Jugo de naranja
- Jugo de limón
- Cáscaras de naranja y limón
- Agua
- Azúcar al gusto
- Hielo

### Preparación

Este refresco es ideal para los días calurosos. Combine el jugo de naranja y de limón, corte pequeños pedazos de las cáscaras de las frutas, y déjelos en el jugo durante dos horas, al cabo de ese tiempo cuélelo, añádale una cantidad de agua efervescente o gaseosa y azúcar al gusto. Sírvalo con bastante hielo.

## ZANAHORIA Y NARANJA AGRIA

### **Ingredientes**

- 2 zanahorias medianas
- ½ taza de jugo de naranja agria
- 3 tazas de agua

### **Preparación**

Bata todos los ingredientes con un poquito de azúcar o unas cucharadas de miel y mucho hielo picadito. Sírvalo en vasos altos.

## COCTEL DE MELÓN EN MELÓN

### **Ingredientes**

- Trozos de melón
- 6 gotas de limón
- 1 vaso de jugo de piña o toronja
- Azúcar al gusto

### **Preparación**

Picar el melón a la mitad y sacarle la pulpa, agregar al recipiente trozos de la pulpa, añadir las gotas de limón, luego el jugo de piña o toronja, echarle hielo picado. Obtendrá un coctel refrescante y al natural.

## MANGO CON ARROZ

### **Ingredientes**

- ½ taza de arroz
- 1 litro de pulpa de mango
- ½ taza de azúcar
- 1 ½ litro de agua

### **Preparación**

Cocine el arroz con agua. Déjelo refrescar; de los mangos extraiga la masa y corte en dados. Bata el arroz y cuélelo, una vez filtrado una las supremas de mango al batido, adicione la azúcar y agite nuevamente hasta obtener una mezcla homogénea. Sírvalo frío.

## **COMPOTA DE ARROZ CON FRUTA BOMBA**

### **Ingredientes**

- 1 taza de arroz
- 1 kg de fruta bomba
- 10 cucharadas de azúcar blanca
- 1 ½ litro de agua

### **Preparación**

Cocine el arroz y déjelo refrescar, lave la fruta bomba, extraer las semillas y retirar la cáscara, cortar en dados, bata el arroz y cuélelo, una vez colado una la fruta al batido, añada el azúcar y bata nuevamente hasta que la mezcla sea perfecta. Sírvala fría.

## **GUAYABA CON ARROZ**

### **Ingredientes**

- ½ taza de arroz
- 500g de pulpa de guayaba (4 guayabas grandes o 5 medianas)
- ½ taza de azúcar
- 1 ½ de agua

### **Preparación**

Cocine el arroz con el agua, déjelo refrescar, bata el arroz con la pulpa de guayaba y el azúcar hasta lograr una mezcla homogénea. Cuélela y sírvala bien fría.

## GARAPIÑA

### **Ingredientes**

- Cáscara de piña
- Agua
- Azúcar al gusto

### **Preparación**

Coloque las cáscaras de piña en un recipiente amplio de cristal, cúbralas con agua, tape el recipiente con una gasa y déjelas durante ocho días al sol y al sereno. Ya bien fermentado el refresco, cuélelo y guárdelo en botellas dentro del refrigerador y cuando vaya a tomarlo mézclelo con agua y azúcar al gusto.

## CHAMPOLA DE GUANÁBANA

### **Ingredientes**

- Guanábana
- Azúcar blanca
- Leche

### **Preparación**

Quítele la cáscara, pártala por la mitad y sáquele el corazón, mézclela con el azúcar (al gusto), déjela durante una hora o hasta que el azúcar se disuelva, pásela por un tamiz y añádale una taza de leche por cada taza de pulpa. El mismo proceso se sigue para hacer la de anón y la de chirimoya.

## BULL

### **Ingredientes**

- 3 botellas de cerveza
- 3 botellas de refresco
- Jugo de limón
- Azúcar al gusto

### **Preparación**

Mezcle en una jarra los ingredientes y añada hielo picado en trozos. Sírvalo en jarras de cristal.

## **PLÁTANO A LA MENTA**

### **Ingredientes**

- 6 plátanos de frutas medianos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel de abejas
- 3 cucharadas de hojas de menta

### **Preparación**

Cortar los plátanos de frutas en rodajas pequeñas, unir el jugo de limón, la miel y las hojas de menta finamente picadas. Agregar el aderezo de los plátanos y mezclar con suavidad. Decorar con hojas de menta.

## Bebidas alcohólicas



## Poder embriagador

Uno de los hechos más sorprendentes de la humanidad fue sin duda alguna, el descubrimiento de las bebidas alcohólicas, por todas las agrupaciones étnicas del mundo. Desde tiempos remotos están presentes en los ritos y festejos de todos los pueblos, esto ha hecho pensar a muchos autores, que existe un movimiento instintivo del hombre hacia esta sustancia. Su poder embriagador proporcionó al brujo el estado de conciencia que el resto de la tribu creyó comunión con los dioses, el guerrero conoció la acometida que ellas le infundían, y el esclavo tuvo el consuelo de la embriaguez para su pena. Paralelamente a este conocimiento extraordinario se encuentra uno, no menos pasmoso, y es el movimiento general de todos estos pueblos, desde muy temprano, para establecer, regular y prescribir sanciones severas contra su abuso.

En México precolombino, así como en Perú, sus civilizaciones indígenas penaban hasta con la muerte a quienes abusaban del alcohol y de igual manera se procedió en la Roma de los primeros tiempos.

Es importante además destacar que el desarrollo histórico de las bebidas se debe, en gran medida, a las demandas que de las más selectas han hecho siempre las clases dominantes para satisfacer sus necesidades de placer y ostentación. Las menos finas se han establecido en las clases dominadas, como sustituto de los más elementales derechos del hombre, o como semejanza caricaturesca del placer que pueden gozar los ricos y con el objetivo de eliminar el más mínimo vestigio de propaganda. Queremos enfatizar que el alcohol es un alto desintegrador de la actividad nerviosa superior, que de su antigua unión con el hombre solo ha quedado una horrible enfermedad: el alcoholismo y una muerte horrible: "delirium tremen".

## El vino

Pudiésemos asegurar que entre todas las bebidas, el vino es la más antigua, porque se pierde en las leyendas de todos los pueblos, se discute que sea del todo una bebida puramente alcohólica, por la gran cantidad de sustancias que contiene: glucosa, levadura, tanino, grasas, proteínas, etc. También por encontrarse en la dieta diaria de colonias de muchos países europeos, principalmente Francia, España e Italia; aunque está demostrado que un litro diario conduce al alcoholismo.

Como aspecto negativo, puede argumentarse que en general, todos los vinos dificultan y demoran la acción de la pepsina (fermento gástrico), lo que provoca que se retarde la digestión.

Existen dos grandes variedades de vino, teniendo en cuenta su cantidad de azúcar: los secos y los dulces, atendiendo a su color tenemos: los tintos y los blancos.

Los llamados vinos blancos de mesa pueden ser secos o dulces. Los secos se consumen con las carnes blancas: pollo, pescado, conejo, etc. Los dulces como postre. Los tintos secos por el contrario, se dedican a las carnes rojas con preferencias asadas: res, carnero, cerdo, etc.

Hay una gran familia, los llamados vinos de postre que pueden ser blancos o tintos, pero siempre dulces, licorosos y aromáticos.

## Tres tipos de cremas de vié

### CON LECHE CONDENSADA

#### **Ingredientes**

- Leche condensada
- Azúcar refino
- Agua
- Alcohol
- Yema de huevo
- Vainilla

#### **Preparación**

Para una lata de leche condensada, la misma cantidad de almíbar previamente elaborada, se bate bien en la batidora hasta completar la homogenización y sin dejar de batir agregarle la yema de huevo, el alcohol y la vainilla al gusto.

### CON LECHE EVAPORADA

#### **Ingredientes**

- Leche evaporada (pura)
- Azúcar refino
- Yema de huevo
- Alcohol
- Vainilla o canela

#### **Preparación**

A una medida de leche evaporada la misma cantidad de azúcar refino, se bate bien en la batidora hasta que esté completa la homogenización y a continuación los mismos pasos de la receta anterior.

## CON LECHE EN POLVO

### **Ingredientes**

- Leche en polvo
- Azúcar refino
- Agua
- Alcohol
- Yema de huevo
- Vainilla o canela

### **Preparación**

A una medida de leche en polvo, la mismas de azúcar refino y agua, batir bien en la batidora hasta completar la homogenización y a continuación los mismos pasos de las recetas anteriores.

## Tres cocteles clásicos de Cuba

### MOJITO CUBANO

#### **Ingredientes**

- 1cdta de azúcar
- 1cdta de jugo de limón
- 1 ramita de hierbabuena macerada
- 45 ml de ron blanco
- Hielo al gusto
- Agua mineral gaseosa

#### **Preparación**

En el vaso de 240 ml macere la hierbabuena y diluya el azúcar con el jugo de limón, agregue el ron blanco y rellene el vaso con el agua mineral gaseosa y revuélvalo, a gusto del consumidor póngale los cubitos de hielo y unas gotas de angostura si lo prefiere, decore el vaso con una ramita de hierbabuena.

## CUBA LIBRE

### **Ingredientes**

- 1 rueda de limón
- 45 ml de ron blanco
- Refresco gaseado de cola
- Hielo al gusto

### **Preparación**

En el vaso de 240 ml vierta la rueda de limón, el ron blanco y rellene el vaso con el refresco gaseado de cola, póngale los cubitos de hielo que prefiera, se tomará el coctel más refrescante de la coctelería cubana.

## DAIQUIRÍ SANTIAGUERO

### **Ingredientes**

- 1 cdta de azúcar blanca
- ½ de jugo de limón
- 5 gotas de marrasquino
- 45 ml de ron blanco
- Hielo frappé
- 1 absorbente

### **Preparación**

En una batidora eléctrica vierta el azúcar, jugo de limón, gotas de marrasquino y el ron blanco con bastante hielo frappé, bátalo bien y sírvalo en una copa de cóctel y póngale el absorbente.

## Los postres



## Ricos en Proteínas

Los postres o dulces son alimentos ricos en proteínas por su contenido de miel o azúcar, solo recuerde que el exceso de azúcar no resulta conveniente para el mantenimiento general de la salud, pero su ausencia también incide. Su uso moderado proporciona fuerza y energía, sobre todo, ayuda a mantener una dieta equilibrada.

### RECETA BÁSICA DE ALMÍBAR

#### **Ingredientes**

- 2 tazas de azúcar (1 libra)
- 1 taza de agua
- Cáscara de limón, canela, anís, vainilla, etc.

#### **Preparación**

Mezcla la azúcar y el agua con la cáscara de limón u otros condimentos a su gusto (menta, romero, hierba buena...). Póngala al fuego y déjela hervir sin revolverla aproximadamente cinco minutos o hasta que al tomar un poquito con una cuchara la sienta con cuerpo.

### ALMÍBAR DE CAMELO

Derrita primero dos cucharadas de azúcar como si fuera a hacer caramelo para bañar un molde de flan, échele ahí mismo el agua y el azúcar y déjela hervir hasta que tenga el punto que desees. Queda muy sabrosa y con un lindo color doradito.

## ALMÍBAR DE MELADO

Elabore la receta básica de almíbar y al bajarla de la candela añádale aproximadamente una taza de melado de caña.

## ALMÍBAR DE NARANJA

Use jugo de naranja en lugar de agua para hacer el almíbar y échele un pedazo de cáscara de naranja mientras se cocina.

## ALMÍBAR BORRACHA

Elabore cualquiera de las recetas anteriores y al bajarla de la candela añádale dos o tres cucharadas de ron aguardiente o el licor de su preferencia.

## TORREJAS

### **Ingredientes**

- 10 rodajas de pan viejo
- 1 taza de vino seco
- 2 huevos
- Pizca de sal
- 4 cdas de aceite o mantequilla derretida

### **Preparación**

Remoje las rodajas de pan viejo en el vino seco o cualquier otro licor de su preferencia que esté a temperatura ambiente sin permitir que el pan se desbarate; pase enseguida el pan por el huevo batido con una pizca de sal y fríalas en aceite caliente. Sírvalas espolvoreadas en azúcar o con la almíbar que más le guste.

## HELADO DE LIMÓN

### **Ingredientes**

- 1 litro de agua
- 4 limones grandes (el jugo)
- 6 claras batidas a punto de nieve
- Azúcar al gusto

### **Preparación**

Agréguete al agua el jugo de los limones y el azúcar. Póngalo al fuego y cocínelo durante 10 minutos, luego deje que se refresque y cuando esté casi frío le añada las claras batidas a punto de nieve. Vierta la mezcla en el molde y congélela, gustará a todos.

## CREMA HELADA

### **Ingredientes**

- 1 lata de leche condensada
- 1 taza de jugo de limón
- 1 clara de huevo
- ½ taza de agua

### **Preparación**

Bata la leche junto con el jugo de limón y el agua, aparte bata la clara del huevo a punto de nieve y agréguela a la leche, revuélvalo todo y congélela por unas tres o cuatro horas. Se puede tomar sola o emplearla en acompañar panetelas, biscochos y otros helados. Resulta sensacional.

# PREFERENCIAS CULINARIAS DE PERSONALIDADES CUBANAS ASOCIADAS A LA ISLA

## El rey del sucu sucu



**Ramón Reinaldo Rives Amador**, el casi eterno **Mongo Rives**, el del *Rabito del lechón*, *María Elena*, el de *Qué lindo baila Clarita*, que tiene a Catalina como vecina, que *hala su buey* y mañana se asa contigo, es uno de los pilares de la cultura pinera, esxponente mayor de ese sucu-sucu que surgió de sus manos hace unos 70 años, herencia familiar que se remonta a más de un siglo, y es uno de los miembros fundadores

de la Unión de Escritores y Artistas de Cuba (UNEAC) en la Isla de la Juventud. Cuenta Mongo que en sus inicios, su principal escenario eran los campos pineros, donde se jugaba dominó, corrían caballos, peleaban gallos, tomaban ron y vino y sobre todo, se daban banquetes de comida criolla. Me dice Mongo que su comida preferida es el arroz con potaje de frijoles y carne (cualquier carne, pero sin grasa) y lo mejor es que a Mongo le gusta elaborar su propia comida lo más sana posible, aunque a los demás les da el gusto de hacerles la carne de cerdo con bastante grasa. Nada... que si le piden el rabito del lechón con gusto se los da.



## **Moncadista preso en presidio Modelo**

**Jesús Sergio Basilio Montané Oropesa.** El 13 de octubre junto a otros 26 compañeros fue trasladado al Reclusorio Nacional para Hombres en Isla de Pinos, lugar donde en compañía de Fidel y el resto de los revolucionarios prosiguió la lucha, a pesar de las difíciles condiciones. Gracias a la presión popular, el 15 de mayo

de 1955 son excarcelados los moncadistas; días después se constituye oficialmente el Movimiento 26 de Julio. Como el resto de sus compañeros se negó a aceptar la cena especial del 24 de diciembre de 1953 en protesta por los asesinatos cometidos por el ejército y la guardia rural durante los sucesos del Moncada: *"¿Cómo aceptar ni un plato de comida de quienes acababan de asesinar a infelices trabajadores ajenos a los sucesos, y a tantos compañeros nuestros cuyo único delito fue tratar caballerosamente a sus enemigos durante un heroico combate en que defendíamos el sagrado derecho de la patria a ser libres?"*

El 12 de febrero de 1954, cuando el dictador Fulgencio Batista visitaba el Penal para inaugurar la planta eléctrica de la prisión, Jesús Montané, junto a sus 25 compañeros entonó a toda voz la Marcha del 26 de Julio. Batista prestó atención a la letra y visiblemente disgustado sólo preguntó quiénes cantaban, luego abandonó rápidamente el reclusorio. Por esta acción serían castigados severamente, Fidel Castro, Ramiro Valdés, Ernesto Tizol, Israel Tápanes y Agustín Díaz Cartaya. Entre sus platos preferidos estaba el tasajo en todas sus formas de elaboración.



**María del Carmen Leyva Ruiz (Nachy)**, creadora y continuadora del Conjunto Folklórico Antillano, es reconocida nacionalmente por la conservación de nuestras tradiciones y muchos son los premios que ha recibido en toda su trayectoria artística destacando el Premio Nacional de Cultura Comunitaria (2001). Esta maestra de la danza ha revitalizado lo más auténtico

y genérico de nuestras tradiciones caimaneras, jamaicanas y pineras, con sus investigaciones ha logrado dominar los dialectos, formas, estilos y bailes de estos asentamientos y sobre todo es gran conocedora de la cultura culinaria de caimaneros y jamaicanos. Entre sus preferencias culinarias está el arroz con pollo como si fuera frito; plátano macho maduro frito; ensalada de col y pepino con aceite y vinagre, tomate de ensalada, cebollas en rodajas y perejil. También gusta del pescado, sobre todo empanizado y luego echarle mayonesa... es exquisito; sus postres preferidos son los elaborados en casa con frutas como son: el dulce de naranja, de melón y natilla de vainilla. Aunque nos confiesa que nunca le gusta cocinar.



**Arnold Wesley Dixon Robinson**, más conocido como **Sony Boy**. De padre natural de Islas Caimán y madre jamaicana, nació en la entonces llamada Isla de Pinos, desde adolescente confiesa que lleva en la sangre los ritmos tradicionales de esas naciones. Sony Boy grabó en 1978 con una firma discográfica de la isla su primer álbum, Con mi propio nombre, en el que incluyó géneros

tradicionales anglocaribeños en los que se encuentran el *twosteps*, *round dance* y el *calipso* y un *sucu-sucu* para la nota cubana. Más de un cuarto de siglo después y con otra firma discográfica, el reconocido cantante y guitarrista grabó *My sunshine*, segundo registro como solista en que se mantiene fiel a sus raíces musicales. Con este disco obtuvo un premio especial en el Festival Cubadisco, una suerte de premio Grammy, que desde 1997 reconoce anualmente a las mejores producciones discográficas del país. Harry Belafonte, el llamado “rey del calipso”, en muchos de sus viajes a Cuba disfrutó descargar musicalmente con su amigo Sony, quien en una ocasión le reveló una versión añeja del tema *Matilda*, que el músico jamaquino-estadounidense no conocía. Más que preservar la música de esas regiones el destacado cantante, hombre de gran sencillez y humildad se dio a la tarea de rescatar las comidas típicas anglocaribeñas en las fiestas del coco realizadas en la Isla de la Juventud y de las cuales es fundador junto a su familia y por supuesto las enriquece con su música. Hoy con 87 años de edad sigue cantando; lo saco del surco donde se entretiene con la azada y al preguntarle sus preferencias culinarias me dice: “No soy muy comelón pero... hay que comer para seguir viviendo, recuerdo con placer las comidas de mamá, su congrí con coco y el pollo con domplín, me gusta mucho el postre llamado Bun, es mi preferido”.

## Bibliografía

-ALMEIDA BOSQUE, JUAN: *Presidio*. Editorial Ciencias Sociales, 1987

-GUILLÉN, NICOLÁS: poema, "Digo que no soy un hombre puro", *Obra poética*, tomo II. Letras cubanas, 2002.

-NÚÑEZ JIMÉNEZ, ANTONIO: *Isla de pinos*. Editorial Arte y Literatura. La Habana, 1976.

-UNGER, ROBERTO: *La isla de los pinos nuevos*. Editorial El Abra. Isla de la juventud, 2016.

-EGUEZ CANTERO, GLADIS: *Para tu deleite*. Editorial de la mujer.

-VILLAPOL NITZA: *Cocina al minuto*. Editorial Oriente. Santiago de Cuba, 1988.

-*Recetas útiles de cocina*. Editorial Oriente. Santiago de Cuba, 1982.

-*150 recetas con huevo*. Editorial Oriente. Santiago de Cuba, 1984.

-*Revista Mujeres*. No.2, 2006.

-*Manual de recetas*. Editorial Militar. La Habana, 1984.

-Archivo pasivo del Museo Municipal. Trabajo: *La culinaria Pinera*. Isla de la Juventud.

-*Asociación culinaria*. Isla de la Juventud.

-GRAÑA EIRIZ, MANUEL: *Clandestinos en prisión*. Editorial Ciencias Sociales, 2008.

-Revista digital *Caleta del sur*. Unión de Escritores y Artistas de Cuba. Isla de la Juventud.

<http://www.coordenadaperfecta.blogspot.com>

# Índice

Cocina e identidad..... 11

## **UN POCO DE NUESTRA HISTORIA**

La batata de los piratas..... 17

El ducán de los bucaneros..... 19

Los caimaneros y el sabor a coco..... 22

Comer con bambú..... 24

Un asado de yaguasas..... 26

El condumio..... 28

## **RECETARIO PINERO**

### **RECETAS CUBANAS DESDE LA ISLA**

Todo comenzó por el maíz.....45

Recetario con maíz..... 46

### **SI ME PIDES EL PESCAO**

Ideales y sabrosos..... 53

Recetario con pescado..... 56

### **UN SÍMBOLO DE LA AGRICULTURA**

Cereales..... 65

Recetarios con arroz..... 66

### **EL PUERCO: MAMÍFERO NACIONAL**

De patio en patio..... 73

Recetario con cerdo..... 75

### **EL POLLO QUE LE GUSTA A LOS CUBANOS**

El sustituto..... 83

Recetario con pollo..... 85

### **QUIÉN LLEGÓ PRIMERO**

Magia y misterio..... 93

Recetario con huevos..... 95

## **PARA COMER SALUDABLE**

Guías alimentarias..... 103

## **CONSEJOS Y ALGO MÁS...**

Preparación y conservación de los  
alimentos..... 111

Los vegetales (hierbas, leguminosas  
y hortalizas)..... 113

Recetario con vegetales..... 115

Las frutas (ácidas y jugosas) ..... 123

Recetario con frutas..... 124

## **BEBIDAS ALCOHÓLICAS**

Poder embriagador..... 131

El vino..... 132

Tres tipos de cremas de vié..... 133

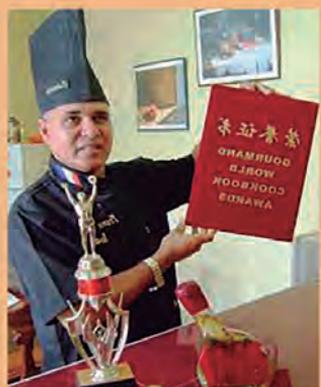
Tres cocteles clásicos de Cuba..... 134

## **LOS POSTRES**

Ricos en proteínas.....139

Preferencias culinarias de personalidades  
cubanas asociadas a la Isla..... 142

Bibliografía..... 146



**FRANK RODRÍGUEZ PINO** (Camagüey, 1964). Cocinero profesional del hotel ROC Club Santa Lucía. Triplemente galardonado con el premio al Mejor libro de cocina en el Campeonato mundial por la Gourmand, en la categoría de libros especiales con *Cocina útil* (2011), mejor libro de América con *Sabor y saber* (2015) y en Patrimonio Culinario con *Comer con identidad* (2019), el cual resultó el tercer lugar al Mejor Libro de Cocina del Mundo, además, el premio a la Mejor conferencia de cocina del Caribe, en Cartagena de Indias, Colombia (2012). Tiene publicados los libros: *Cocina útil*, *Sabor y saber* y *Comer con identidad* en su primera edición.



**LUDYS CARMONA CALAÑA** (Manzanillo, 1974). Poeta, narradora y editora. Tiene publicados *Los pasadizos estériles de la profundidad*, *Candelillas en el agua*, *Comer con identidad*, *Un pacto con el reloj* y *Las bestias están cerca*. Ha recibido premios y reconocimientos a nivel nacional e internacional. Textos suyos aparecen en varias antologías. Participó en las ferias internacionales del libro de Caracas, Venezuela 2014 y Bogotá, Colombia 2019.

Su libro *Comer con identidad* en su primera edición fue merecedor del premio Guormand 2019 por Cuba, en la categoría Patrimonio Culinario y el tercer lugar al Mejor Libro de Cocina del Mundo en la misma categoría. Actualmente dirige el Centro Municipal del Libro y la Literatura en la Isla de la Juventud.

ISBN 978 - 959 - 276 - 123 - 0



9 789592 761230