

SUPLEMENTO ESPECIAL
hipócrita lector

| Viernes 11 de julio de 2025

Vino e
cucina



Gramática de la glotonería

2-12 | **VOCABULARIO DE COCINA**
• JOSÉ MANUEL MÓJICA
LEGARRE

14 | **CORAZÓN DE CANTINA**
• DANIELA RAMOS GARCÍA
MITOTE

15 | **DEGUSTACIÓN Y LOS SENTIDOS**
• CHRISTIAN GÓMEZ
ROMÁN

16-19 | **CASTAÑAS PARA PELAR**
• LUCRECIA HOFFMANN
LA HORA LUNÁTICA



Vocabulario de COCINA

JOSÉ MANUEL MÓJICA LEGARRE

Ningún libro de cocina está completo sin un vocabulario, glosario dirán algunos, para que puedan entenderse bien las recetas. Mucha gente opina que los cocineros y gastrónomos utilizamos un lenguaje muy personal que no siempre se puede comprender; pero a nadie se le ocurre pensar que es un lenguaje profesional tal y como lo utilizan todos los que se dedican a una actividad especial. En el caso de la cocina, como en muchos otros, si tuviésemos que repetir en todas las recetas las operaciones a realizar, sería una locura; imaginen por un momento en la cocina de un restaurante, a la hora del servicio, si el Chef tuviese que “cantar” todas las operaciones a realizar detallando los pasos de cada especialidad... ¡Sería una locura! Por esta razón es por la que, como en todas las profesiones, se utilizan expresiones particulares para facilitar las labores. Quizás, ¿para qué negarlo?, nos hemos acostumbrado a cifrar las recetas como lo hacían los cocineros de la Edad Media y del Renacimiento; pero ellos lo hacían para que nadie entendiera sus técnicas innovadoras. Confeccionar un vocabulario que merezca la pena es difícil porque hay muchos en el mercado, sin contar con las expresiones propias de cada cocina, cada receta o cada lugar geográfico. He intentado hacer un trabajo lo más extenso posible, lo que me permitía el espacio del que dispongo, y creo que, en general, es bastante completo. No caben en estas páginas todas las personas que me han ayudado ni todos los textos consultados. Unas veces he copiado literalmente la definición; pero en general, he modificado detalles o las he completado basándome en mi experiencia personal. Espero que todo el trabajo realizado sirva para que, a partir de ahora, cuando lean una receta en cualquier publicación, sean capaces de interpretarlas perfectamente con ayuda de este vocabulario y, por ende, tengan muchas más facilidades a la hora de ponerse frente a los fogones y cocinar los platos que más les hayan impresionado. A partir de ahora ya no habrá más excusas para negarse a meterse en harina y elaborar una preparación. Sólo falta que echen mano del delantal y empiecen a cocinar esperando que, el tráfago de los fogones les sea tan agradable como a mí teniendo en cuenta que, para cocinar, es mejor en compañía. Cocinar en pareja o con amigos es una forma diferente de relacionarse con los seres más queridos, un modo de pasar una mañana de domingo disfrutando de la experiencia, siempre sorprendente, de elaborar recetas diferentes para consumirlas y llegar a una sobremesa agradable. Recuerden que no siempre las cosas salen como uno planea pero, en el peor de los casos, los resultados de la interpretación de las recetas, serán comestibles aunque lo peor será aguantar las burlas, cariñosas por supuesto, de los invitados a la mesa; pero lo más normal es que, si todos han participado, el resultado final sea un éxito.

ABACERÍA: Antiguamente tienda de comestibles. Lugar donde se vendían al por menor aceite, vinagre, legumbres secas, bacalao y, en general, productos no perecederos y conservas.

ABADEJO: Pez comestible, que abunda en el Atlántico, parecido al bacalao. Es un acantopterigio de la familia de los serránidos, que puede tratarse muy bien con salsas profundas y perfumadas.

ABAISSÉ: Se llama así a una hoja de masa, del espesor que se quiera; se consigue extendiéndola con el rodillo, y puede presentarse de diferentes formas.

ABALEAR: Separar del trigo, cebada, etc., con escoba a propósito para ello después de aventados, los granzones y la paja gruesa.

ABANÑAR: Seleccionar la simiente sometiéndola a un cribado especial, con un cedazo, o arel, hecho a propósito para ese menester, para separarla.

ABARQUILLAR: Suele suceder en las carnes cuando se fríen, asan o se someten a la acción del calor, bien sea en medio seco o líquido. Se debe, casi siempre, a la existencia de un tejido nervioso que rodea totalmente o en parte la porción de carne. Para evitar que se abarquille debe cortarse ese tejido, o bien se le elimina, y a continuación, golpear la carne con un mazo para estirla según las necesidades de elaboración de la receta.

ABATÍ: Es el nombre que recibe el maíz en ciertos lugares de Argentina.

ABEJA: Es un insecto himenóptero, productor de miel y cera. Dependiendo de las flores en las que liba, se clasifica la miel como “de romero”, “de azahar”, “de tomillo” etc.

ABIERTO: Se dice del vino que tiene poco color y muy poco equilibrio en el paladar.

ABLACTAR: Es la operación de cocina que consiste en agregar leche a una salsa o crema, para aligerarla.



ABOCADO: Este término hace referencia a un vino con sabor ligeramente dulzón al paladar.

ABOTONAR: Es adornar un plato con guarniciones o alimentos con forma de botón. Adornar una tarta con botones de dulce.

ABRASAR: Quemar un alimento a fuego vivo. Se suele utilizar esta técnica para sellar las carnes y evitar que se pierdan los jugos.

ABREBOCA: Aperitivo en ciertas regiones de Venezuela. También se llama Pasapalos.

ABRILLANTAR: Pintar una pieza con yema de huevo, miel, jalea o mermelada. Esta técnica se usa para dar brillo, sobre todo a preparados con masa u hojaldre, antes de someterlos a la acción del calor directo, bien sea en cocción abierta o cerrada.

ABSENTA: Licor de mucha graduación fabricado a base de ajeno, semillas de hinojo y anís, entre otros ingredientes. Estaba muy mal visto e incluso prohibido en algunos países. Entre los personajes más famosos que lo consumían, se puede citar a Ernest Hemingway.

ABUÑOLAR: Freír los alimentos, generalmente rebozados, para que aparezcan huecos y dorados.

ABURBUJAR: Operación de cocina que consiste en preparar una receta en la que el resultado final tenga apariencia de burbujas.

ACAHUAL: Es el nombre genérico que se da al girasol y a otras plantas, de tallo grueso, que suelen crecer espontáneamente en los barbechos.

ACANALAR: Marcar con el cuchillo haciendo canales o estrías en el exterior de un alimento crudo. Un acanalado frecuente es el que se hace al Magret de pato antes de someterlo al calor.

ACARAMELADO: Napeado de azúcar a punto de caramelo, que se dispone sobre ciertos alimentos antes de servirlos. Color parecido al caramelo. Dícese del alimento que se ha sometido al acaramelado.



ACARAMELAR: Caramelizar. Bañar un alimento con caramelo líquido. Se pueden acaramelar los moldes para hacer flanes y otras preparaciones, generalmente dulces. También se puede acaramelar cubriendo directamente los alimentos con azúcar a punto de caramelo, o con azúcar para someterlo después a la acción del calor como es el caso de la Crema Catalana.

ACEBUCHE: Es el nombre que se da en ciertos lugares de España a los olivos silvestres.

ACEBUCHINA: Dícese del fruto del acebuche.

ACECINAR: Secar, salar o ahumar las carnes para poder alargar su conservación en las mejores condiciones. Es uno de los métodos más antiguos que se conoce para la preservación de los alimentos, ya que se utiliza desde la Edad de Piedra.

ACEDAR: Agriar o acidular un preparado por medio de la adición de un cítrico o ácido.

ACEDERA: Hortaliza de hojas comestibles. Familia de las poligonáceas, cuyo sabor ácido se debe a la presencia de ácido axálico. Se puede utilizar en ensaladas y otras recetas. Se llama sal de acederas al oxalato de potasio.

ACEDIA: Pescado muy parecido al lenguado, aunque de menor tamaño, rico y abundante en los esteros de Cádiz. Es un elemento imprescindible en lo que se llama pescaíto frito, aperitivo muy popular en el sur de España.

ACEITAR: Acción y efecto de untar con aceite un alimento. También se dice cuando se exagera en el uso de aceite en la preparación de una receta.

ACEITE DE OLIVA: Es el zumo de la aceituna que se obtiene prensando estos frutos. Se puede decir que es la única grasa que se obtiene por medios simplemente mecánicos, sin someter el producto a la acción del calor que destruye los nutrientes y sin la utilización de solventes que suelen dejar residuos. Su composición en ácidos grasos mono insaturados, hacen de ella la grasa más indicada en la alimentación humana. Sus acciones positivas contra la aparición de cáncer, prevención del infarto y algunas enfermedades de tipo cardiovascular, convierten a esta grasa vegetal en un componente esencial de la dieta Mediterránea.





ACEITE: Se llama así al producto de origen mineral, animal o vegetal, fluido a temperatura ordinaria, y constituido, en el caso de los vegetales y animales, por una mezcla de diferentes glicerinas. Es tan imprescindible en la cocina como el azúcar y la sal. Puede ser refinado o virgen. Este último es el procedente de una sola variedad vegetal, que se obtiene a partir de frutos sanos y bien conservados, exclusivamente por medios mecánicos. Las principales fuentes del aceite comestibles son: oliva, soja, girasol, cacahuete, colza, coco, maíz, copra y palma.

ACEITERA: Recipiente fabricado en diversos materiales que se usa tanto en las cocinas como en el comedor, para contener y servir aceite. Dícese del recipiente que sirve para conservar el aceite en buenas condiciones.

ACEITUNA: Fruto del olivo. Aceituna negra: oliva recolectada madura y conservada en aceite o salmuera. Aceituna sevillana: nombre genérico de un aderezo especial de las aceitunas destinadas al consumo directo que se aplica a diversas variedades elaboradas en las provincias de Sevilla, Huelva, Badajoz, Cádiz y Córdoba.





ACELGA: Es una planta hortense cultivada como verdura por sus hojas y sus pecíolos aplanados. Verdura habitual e injustamente despreciada.

ACEROLLA ACEROLLO OMACEROLO: Árbol o arbusto espinoso cultivado por sus frutos (familia de las rosáceas). Fruto del acerolo, parecido a una pequeña cereza amarilla.

ACÉTICO: Dícese del ácido $\text{CH}_3\text{CO}_2\text{H}$, que da al vinagre su sabor característico, y de los derivados de él. La fermentación acética es la fermentación bacteriana que transforma el alcohol en ácido acético. La fermentación acética del vino proporciona el vinagre.

ACETIFICAR: Avinagrar.

ACETILCOENZIMA: Coenzima que desempeña una función capital en el metabolismo de los alimentos y las reservas en los animales y en el hombre.

ACIDEZ: Índice que mide la cantidad de ácidos grasos libres que contiene el aceite de oliva expresada en grados. Los grados no tienen relación con la intensidad del sabor. Las aceitunas sanas y maduras producen un aceite de una acidez muy baja.

ACIDO: Un sabor muy especial y que está muy próximo al del vinagre.



ACIDULAR: Poner jugo de limón o vinagre al agua para cocinar los huevos (pochés) o cocinar fondos de alcachofas o champiñones. Dar un sabor ácido a los alimentos.

ACITRONAR: Sofreír la cebolla hasta que queda transparente y blanda.

ACONDICIONAR: Realizar una serie de operaciones que tienen por objeto poner los alimentos en las mejores condiciones para su conservación.

ACUICULTURA: Arte de la cría de animales y plantas acuáticos. La acuicultura tiene como finalidad el control de la totalidad o de parte del ciclo de los animales o de los vegetales acuáticos. Este control se ejerce tanto sobre las especies como sobre los medios de cría o de cultivo. Los esfuerzos dedicados al desarrollo de la acuicultura se orientan hacia un mejor conocimiento de los ecosistemas acuáticos y de las diferentes especies; obtención, en condiciones reproducibles, de estadios jóvenes, larvas o alevines.

ACHICORIA: Planta herbácea de la familia de las compuestas, cuyas hojas se consumen como ensalada. Raíz torrefacta de una variedad de achicoria que se mezcla con el café.

ACHICHARRAR: Freír, asar o tostar un manjar hasta que tome sabor a quemado.

ACHIOTE: Condimento de color rojo, que procede de la planta del mismo nombre. Antiguamente los indios se pintaban la cara con achiote, que es muy común en México, Venezuela, Colombia y Perú.

ADEREZAR: Es la acción de condimentar cualquier alimento con sal, aceite, vinagre, pimienta, hierbas aromáticas. Agregar sal, aceite, Sazonar. vinagre, especias, etc., a ensaladas y demás preparados fríos. También dar su justo sabor a una comida con sal u otras especias.



ADEREZO: Véase guarnición.

ADITIVO: Estos químicos productos alimentarios, cuyo empleo está autorizado para preparados bien definidos, se someten a valoraciones toxicológicas; su inclusión en un producto debe ponerse en conocimiento del consumidor, haciéndose constar en el envase. Se trata de colorantes, conservantes, antioxidantes y potenciadores de sabor, aromatización o textura.

ADOBAR: Poner o echar en adobo las carnes u otras cosas para sazonarlas y conservarlas. Mejorar los vinos. Aliñar carnes y pescados crudos con vinagre, orégano, sal y pimentón para posteriormente asar o freír. Colocar un género crudo o troceado dentro de un preparado llamado adobo con objeto de darle un aroma especial, ablandarlo o simplemente conservarlo. Macerar carnes y pescados crudos con un aliño, compuesto de sal, aceite, vinagre, hierbas aromáticas..., para ablandarlos y mejorar su sabor antes de asarlos o freírlos. La técnica de adobar es parecida a la de marinar, consiste en untar un ingrediente normalmente carne o ave con una mezcla de hierbas y especias ligadas con un poco de líquido.





ADOBO: Acción o efecto de adobar. Salsa o caldo para sazonar otros manjares. Aliño, salsa o caldo que sirve para condimentar o para conservar carnes y otros alimentos. Líquido en el que se maceran verduras, carnes o pescados durante un tiempo determinado para que hacerlos más sabrosos.

ADULTERAR: Falsear un alimento añadiendo o quitando alguna sustancia.

AFILADORA: Máquina para afilar herramientas. (Cuchillos, cuchillas, tijeras, etc.)

AFOGAR: Quemar los guisos en el mismo recipiente por falta de jugo o humedad.

AFRODISIACO: Dícese de ciertas sustancias (alimentos) que excitan el apetito sexual. Platos y alimentos afrodisiacos.





AFRUTADO: Es el sabor de un vino cuando recuerda el sabor de las frutas. Se suele dar en los vinos más jóvenes.

AFRUTADO: Vino que tiene un sabor o aroma que recuerda a la fruta. Es un adjetivo que denota una buena uva.

AFRUTAMIENTO: Característica del aceite de oliva que evidencia el olor y gusto del fruto fresco, no alterado durante el almacenamiento de las aceitunas, ni durante el proceso de la elaboración. Según sea el grado de madurez de la aceituna será, mayor o menor, el grado de afrutamiento. Las aceitunas maduras tienen un afrutado bastante suave, mientras que las verdes presentan un afrutado fuerte.





TRASTERO DE
LA BOQUERIA
culinária española

La experiencia culinaria española, se vive en el Trastero de La Boqueria,
donde nos encanta lo clásico y nos apasiona lo nuevo

Bld. Hermanos Serdán, 141, Col. Amor, Puebla., Puebla 72140



DANIELA
RAMOS
GARCÍA

Corazón de cantina

Publicado Originalmente el viernes 24 de junio de 2022

MITOTE

Hace algunos días mi mejor amiga me envió una foto en donde aparecía con un gran amigo en La Terminal, una cantina muy icónica de la ciudad de Puebla y en donde muchos de los lectores seguramente han estado. Y es que hablar de La Terminal, La Pasita, La Ópera, o incluso de otras cantinas como menos conocidas en Puebla, es hablar de amigos y de mucha nostalgia.

Por ejemplo, en La Terminal yo no solo he ido con amigos de la preparatoria que hoy en día aún estimo, sino que he ido también con personas mayores que son amigos de años y que, al no conocerla, quedan encantados; no importa la clase social ni mucho menos la esfera en la que te relacionas, en las cantinas todos somos iguales y en ellas todos han dejado un pedazo de su corazón porque al calor de las copas muchos recuerdan viejos amores, lloran, ríen y vuelven a llorar.

Pero cada una de las cantinas tiene su encanto, por ejemplo, en La Ópera para mí todo fue alegría; siempre que iba con buenos amigos comíamos una deliciosa torta de pipián y la bebida de ley, el menjul; tampoco podían faltar las cervezas o los mojitos.

Mientras que en La Pasita todo es más pintoresco: desde que llegas al sitio, todo es tan coloquial y colonial también; además de que no puedes pasar mucho tiempo en el sitio, aprovechas para degustar del quesito de cabra y de ese sabor tan característico del licor de pasa.

Pero están las cantinas más locales, esas en las que vas con tu mejor amiga y tienen que correr de ahí porque definitivamente temen por su vida, aunque claro que es por la falta de familiarización con ellas, aunque claro, muchas de estas cantinas tienen una vida clandestina que no es ni sana, ni legal ni mucho menos justa.

Así que es mejor ir siempre a las más conocidas y no arriesgarse.



Definitivamente se disfruta en traguitos, muchas veces también están las actuales mezcalerías en donde podrás degustar diversos tipos de mezcal, con texturas y sabores distintos, mismos que te pueden ir llevando a una historia cada vez más interesante. Además, todos los tragos de las cantinas siempre vienen con un sabor peculiar, en algunas el sabor es el pipián verde, otras el mole, en otras son los chapulines con limón, en otras más solo los chicharrones con salsa Valentina, pero en cada una de ellas todos tenemos una historia que contar.

Recuerdo que en una de ellas yo reencontré a un buen amigo de la preparatoria; bebimos menjules, hicimos muchas fotografías y después asistimos a un festival de cine que en ese momento estaba en la ciudad. Así como esa historia, hay muchas más. En todas ellas siempre mi mejor amiga está a mi lado, mis hermanos, y en algunas más también mis padres porque no debo mentir, ellos siempre han sido los mejor acompañantes de un trago, porque siempre uno aprende más de ellos y de esas historias que cuando es uno mayor ya pueden ser contadas por ellos. Así que como se acerca el Día del Padre vayan a su cantina favorita y lleven a ese ser que tiene infinidad de historias que contar y no hay nada más satisfactorio que hacerlo brindando al mismo tiempo.



CHRISTIAN
GÓMEZ
ROMÁN

Degustación y los sentidos

Publicado Originalmente el viernes 24 de junio de 2022

Hemos dicho que la degustación de un vino es la interpretación de una suma de sensaciones derivadas a nuestros sentidos. Estas sensaciones provienen de estímulos sensoriales: visuales, olfativos, gustativos; y estímulos de los receptores táctiles y térmicos de la cavidad bucal.

La sensación o estímulos percibidos por un degustador se pueden resumir en:

Visual. Características cromáticas derivadas de diversos componentes del vino.

Olfativos. Debido a los cuerpos volátiles presentes en el vino, alcoholes, ésteres, aldehídos y cetonas. Estas sustancias son las responsables del *bouquet* y aroma de un vino.

Dulces. Debido a los azúcares presentes en el vino.

Ácidos. Debido a los compuestos ácidos presentes en el vino que, por orden de concentración normal, son: málico, tartárico, cítrico y láctico.

Salados. En el vino hay muchos estímulos de carácter salado que se perciben muy bien en un vino sin alcohol. Se deben a los ácidos minerales y a parte salificada de los ácidos orgánicos. Por orden de eficacia en forma de cloruros se pueden ordenar de la forma siguiente: K, Ca, Na, Cl.

Amargos. Las sensaciones amargas de un vino vienen representadas por los compuestos fenólicos, alcoholes carbonílicos, heterósidos, ésteres compuestos nitrogenados.

Táctiles. Son responsables de las sensaciones mecánicas y dan lugar a caracteres grasos, untuosos, suaves, etcétera. Se atribuyen generalmente al glicerol, pectinas, polisacáridos.

Antes de entrar en el examen particular de cada sentido es necesario hacer hincapié en la importancia de la vista, pues es el órgano de la percepción humana

que permite apreciar los objetos a distancia; los demás exigen la proximidad e incluso el contacto físico.

Esto es que la vista aprecia ondas mientras que los demás sentidos tienen sustrato material de aquí que sea el sentido de entrada.

Degustar o probar a ciegas es muy difícil hasta el punto de que es más fácil confundir un blanco pálido con un rosado claro; la intensidad colorante de la materia hace que se prejuzgue su apariencia; por la vista sabemos de la limpidez y del color de la materia de su intensidad y su matiz.

Después, por orden de importancia, el olfato sigue siendo protagonista de la misma fila. Primero, cuando se degusta la materia y se lleva a la boca, la sensación percibida proviene. Segundo, del olor que del gusto la nariz participa. Tercero, la lengua. Se cree que el gusto es lo más importante en la degustación, pero vemos que si nos tapamos la nariz parece que hemos perdido el gusto y lo que hemos perdido es el olor. Es lo que se llama aroma gustativo o aroma de boca (vía retro nasal u olfatación indirecta).

Al conjunto de sensaciones que provienen del gusto y del olfato se le denomina actualmente *flavor*.

Finalmente llegamos a las sensaciones químicas, táctiles y térmicas. Los labios y las partes internas de la nariz y el paladar son mucho más sensibles al tacto que las manos. Las sensaciones de picante, astringencia, causticidad, etcétera son más químicas que gustativas.

Las sensaciones de alcohol y la untuosidad de ciertos gustos son táctiles. La sensación térmica ha de ajustarse a la percepción del conjunto de otras sensaciones como calor, frío, templado...

También hay sensaciones que se perciben por el oído, aunque nunca se tiene en cuenta. Con los ruidos de ciertos productos o materias diferentes según el estado del mismo. Entramos por último a estudiar con más atención al *flavor*, sin descuidar las sensaciones visuales que son la entrada del análisis sensorial.



LUCRECIA
HOFFMANN

Castañas para pelar

Publicado Originalmente el viernes 24 de junio de 2022

LA HORA LUNÁTICA

Exquisita dama de la sociedad poblana que ha vivido en las ciudades más importantes del mundo. Sus amistades la definen como la última bon vivant de Hispanoamérica. Es políglota. La pandemia la mantiene actualmente en sus habitaciones.



Hay que ir desmenuzando, sintiendo, palpando... con aprecio, cadencia y paciencia.

Paso a paso, suspiro tras suspiro, mirada tras mirada, sabor tras sabor, cata tras cata...

Hay que educar a la vista y al paladar para valorar lo que cualquier localidad nos ofrece.

Para conocer realmente una ciudad, hay que caminarla.

Sobra decirlo. París no solo es un diamante para amantes y caminantes...

Es mucho más que eso.

Caminarla significa vivir y recorrer gran parte de la historia del mundo occidental.

París, la polifacética. La ciudad que ilumina. La "Ville Lumière"...

Profundamente sabia y a veces, descaradamente abrumadora.

Símbolo inequívoco de la esplendidez monárquica. Pero también, insignia irrefutable de valores republicanos.

Elegantemente burguesa y dulcemente popular.

Alegoría de la grandeza imperial napoleónica y encarnación de intensa rebeldía intelectual.

Profundamente religiosa y matriarca del cuestionamiento espiritual.

Metáfora de la pulcra conducta y la inocente candidez. Emblema de la sublevación del pensamiento.

Encarnación de amadas y hermosas tradiciones. Divisa de trascendentes revoluciones y memorables evoluciones.

Los escenarios que se develan al pasear por París son múltiples. Diversos... dialécticos... contrastantes, prosaicos y

por supuesto ... poéticos.

París la polifacética. La que no se acaba nunca. La que te toca el alma y te ilumina el espíritu.

André Gide, gran escritor francés y Nobel de Literatura lo expresa fina y atinadamente:

"Un artista no debe contar su vida tal y como la ha vivido. Sino vivirla tal y como la contaría".

Es así, como la Ciudad Luz se le manifiesta a cada quien de diferente manera. Se goza y se sufre... pero se vive.

"París bien vale una misa", habría dicho Enrique de Borbón, a la postre Enrique IV, antes de que se viera obligado a casarse con Margarita de Valois.

Dependiendo de la propia búsqueda, emergerá la estampa. La experiencia es diversa, abundante y espléndida.

La pluralidad cultural de sus barrios nos permite apreciar historias, novelas, leyendas y mitos construidos alrededor de esta hermosa ciudad.

Desde el carácter tradicional del barrio de la Ópera, atravesado por los Grandes Bulevares, obra urbana trascendental del Barón Haussmann; sus tradicionales *Passages*; sus grandes almacenes y por supuesto la espléndida Ópera Garnier.

Pasando por la espectacularidad de *Champs-Élysées* y su grandiosa avenida; sus cafés, tiendas y cines. Sus calles



Vino e cucina



aledañas aglutinan algunos de los mejores hoteles parisinos y restaurantes de categoría.

Muy cerca, la *rue Saint-Honoré*, sede del lujo y del poder en Francia. El *Palais de l'Élysée*, residencia del Presidente de la República se localiza aquí. Al igual que numerosas embajadas y las boutiques de lujo más reconocidas.

La elegancia y monumentalidad del barrio de *Les Invalides*. Sus amplios y aristocráticos edificios, el *École Militaire*; el *Parc du Champ du Mars* y por supuesto la Torre Eiffel, uno de los monumentos más reconocidos del mundo y símbolo del avance industrial y tecnológico de París en el s. XIX.

Hasta el encantador, pintoresco y bohemio barrio de *Montmartre*. Donde artistas, pintores, locales y turistas se entremezclan en los museos, brasseries, la agradable *Place du Tertre* y la majestuosa basílica del *Sacré Cœur*.

Todo esto y más... París, la tradicional, la glamorosa.

París, la conservadora, la rebelde... París, la neurótica, la contemplativa...

París... siempre París.

La peregrinación por los barrios parisinos es toda una vivencia. Cuando se recorren se convierten en memorias. No solo del pensamiento. Se vuelven recuerdos del alma.

El otoño, igual que en Boston, es la temporada más maravillosa y fascinante en la capital gala. Al menos para mí.

La gente ha desempolvado los abrigos y su indumentaria otoñal. El frío es... delicioso.

Los parques, calles y grandes bulevares se han teñido de colores y el suelo se llena de hojas que forman un tapete policromático.

Hay algo que, aunque pueda pasar desapercibido para muchos ojos, invariablemente te acompañan cuando recorres y exploras la ciudad.

Cambian con el vaivén estacional. Pero siempre están ahí.

Ocasionalmente, sin hojas. A veces, floreciendo. Otras, reverdeciendo. Eventualmente, mostrando tonos ocres, naranjas, rojizos y sienas.

Te das cuenta de que los castaños están por doquier.

Se yerguen a lo largo de las principales avenidas. Crecen en plazas, parques y plazuelas. Florecen en jardines.

Forman parte de la decoración urbana y son silenciosos testigos de la magnificencia parisina. Mudos espectadores de las jornadas de sus habitantes y visitantes.

Resistiendo el paso de la historia y subsistiendo las temporadas estacionales, los castaños han permanecido y hoy forman parte del patrimonio parisino.

Cada temporada otoñal nos alegran los paseos y los itinerarios a propios y extraños al obsequiarnos su exquisito fruto.

En esquinas y avenidas; a las entradas del Metro y al interior de parques; afuera de los



grandes almacenes y de museos... encontramos a los vendedores de castañas asadas.

Su olor es inconfundible y atrayente. Es mágico y reconfortante.

Los puestos ambulantes de castañeras y castañeros, se extendieron por las capitales de todo el país, y de media Europa, a lo largo del siglo XIX, llevando un poco de su encanto bucólico a los transeúntes.

Después de una larga caminata, encontrar al castañero, produce una dicha singular.

Aunque nos espere una succulenta cena francesa en algún bistró, restaurante o brasserie, es tarea casi imposible no detenerse a comprar unos de estos frutos otoñales.

No puede evitarse.

Al calor de una hornilla, normalmente transportada en un carrito de supermercado... por unos cuantos euros, los vendedores de castañas entregan el clamado manjar en un cucurucho de papel periódico.

Al tomarlo, se transmite una agradable tibieza. Se calientan las manos. Y también el corazón.

Al ser la temporada otoñal ya bastante fresca, se vuelve gratificante abrazar con las palmas, a las castañas tostadas.

Ahora, hay que pelarlas para degustarlas.

¡Uno quisiera comérselas...ya! Pero es necesario ser paciente.

Separar la cáscara es el primer paso... Pero están ardiendo. Se tienen que atemperar.

La primera que depositamos en nuestra boca, quema la lengua. Soplamos y nos quejamos haciendo aspavientos con nuestra mano desocupada.

Al morder su suave consistencia se libera, finalmente, su delicioso sabor al paladar. Quisiéramos que nuestro cucurucho fuera un recipiente sin fondo.

Pero no es así...

Nada es para siempre...

Lo bueno de lo malo es que pasa... Y lo malo de lo bueno es también que pasa. Todo pasa...





LA HORA LUNÁTICA

Publicado Originalmente el viernes 24 de junio de 2022

Hay personas que, para descubrir su interior, hay que pasar por muchas espinas. Son difíciles y les falta madurar. Algunas se han llegado a pudrir.

Al interior de esa envoltura, de ese tortuoso cascarón, encontraremos unas nueces, con forma abombada hacia el exterior y plana hacia el interior.

Son las dichosas castañas. Las cuales, a partir de aquí, pasan por un proceso de selección porque no todas maduraron igual.

Hay relaciones que maduran un poco, pero al cabo de unos años nos hemos dado cuenta de que cada quien ha tomado un camino diferente.

Otras nos acompañan. Vibran, bailan...ríen, lloran, gozan y comparten penas a través de nuestra existencia.

Al calor del horno, las castañas son sacudidas, volteadas, separadas hasta que se cuecen.

Las conmociones, fluctuaciones, vaivenes que se van dando en la vida, nos van acercando con aquella gente con la que compartimos intereses y que tenemos cosas en común.

Al pelar la última cáscara de la nuez, podemos entrever un fruto de delicada y atesorada consistencia.

Es como una apreciada amistad, la cual se va forjando con el tiempo y al calor de mil vivencias.

De las castañas se preparan igualmente las excelsas "marron glacé", castañas glaseadas o confitadas. Un dulce considerado una exquisitez, desde tiempos ancestrales.

De igual forma, se puede hacer un delicioso puré. Y cuando encontramos una verdadera amistad, es así... deliciosa y plácida como el puré de castañas.

Y el amor – valga la comparación – es como un "Mont Blanc". Un postre de lo más exquisito, con un suave y fino sabor.

Porque amores buenos, hay pocos. Entendimientos, menos...

Su nombre se debe, como muchos se lo podrán imaginar, a la montaña más alta de los Alpes, el Mont Blanc. Y la forma en cómo se sirve, conjuga perfectamente con el nombre.

Elaborado a base de puré de castañas endulzadas y cubierto de crema o nata, este postre francés es de los más conocidos y exquisitos.

Como dijera un maestro budista: *"El tiempo es como el cielo y nosotros somos como las nubes. El tiempo siempre está ahí y las nubes son las que pasan"*.

Nuestras relaciones en la vida se parecen a las castañas. Hay que dejarlas madurar.

Como todo árbol frutal, lo primero que debe suceder es la floración. Los castaños se llenan de flores, pero no todas se convierten en fruto.

Cuando el fruto está listo, emerge una cápsula subglobosa muy espinosa – conocida también como zurrón –, que contiene usualmente dos o tres aquenios, que son las castañas propiamente dichas.

Pelar esa primera cápsula llena de espinas, es el primer reto. Muchos lazos que enfrentamos son así. Espinosos y difíciles de pelar.





En el 226 de la *rue de Rivoli*, a un lado del Museo del Louvre, se encuentra “Angelina”, cafetería muy conocida y de enorme reputación.

Ahí sirven un estupendo chocolate caliente y deliciosos *pains au chocolat* y *croissants*.

Pero la estrella del lugar es el “*Mont Blanc*”. Degustarlo, especialmente en ese lugar, tan francés, tan tradicional... es algo que nunca se olvida.

Las diferentes formas en que se preparan las castañas son sabrosas y variadas. Y pueden ser como caminos sinuosos o montañas escarpadas.

Dice una canción:

Los caminos de la vida no son como yo pensaba, como los imaginaba.

No son como yo creía.

Son muy difícil de andarlos. Difícil de caminarlos...

Los caminos de la vida son como pelar castañas... todas vienen envueltas. Están llenas de sorpresas. Traen corazas. Y son difíciles de pelar.

Las sorpresas de la vida te llevan por caminos raros e inimaginables. Ignoramos lo que el destino nos depara. No sabes lo que vas a encontrar...

Experiencias ilustrativas y memorables. Capítulos de pena y dolor. Lecciones de aprendizaje y enseñanza.

Pero vale la pena jugársela.

Si no arriesgamos, no podremos disfrutar de esas bondades de la vida como son la amistad, el amor... y las castañas.

*Como dijera un maestro budista: “El tiempo es como el cielo y nosotros somos como las nubes. El tiempo siempre está ahí y las nubes son las que pasan”.
Nuestras relaciones en la vida se parecen a las castañas. Hay que dejarlas madurar.*

