

Pávlova vivió en el umbral del cielo y de la tierra como intérprete de los caminos de Dios.

JUNIO 2017

CALLE TRES



Anna Pávlovna Pávlova (1881 - 1931), fue una bailarina de ballet rusa de inicios del siglo XX. . Nació en San Petersburgo en el seno de una familia campesina de bajos recursos. A los diez años fue admitida en la Escuela del Ballet Imperial Debutó en la compañía el 1ro de julio del año 1899 con la *Virgen Vestal* y permaneció ahí hasta los 16 años. En 1909 recorrió Europa con los ballets de Serguéi Diáguilev y dos años más tarde formó su propia compañía y recorrió todo el mundo. Anna cambió el concepto de la bailarina tradicional, de muy fuertes y robustas a delgada y de apariencia delicada. Su número más famoso fue *La muerte del cisne*, estrenada en 1905 en San Petersburgo; otras interpretaciones en las que destacó fueron *El lago de los cisnes*, *Giselle*, *Las Sílfiges* y *Coppélia*. La Primera Guerra Mundial la sorprendió en Berlín, pero consiguió trasladarse a Londres, donde actuó privadamente para el rey Eduardo y la reina Alejandra. Anna Pávlova falleció de pleuresía en La Haya, Países Bajos, a los 49 años, mientras estaba de gira. Su último deseo fue que le pusiesen su traje para *La muerte del cisne*. En homenaje a Anna se ideó un postre que lleva su nombre, creado en Nueva Zelanda o en Australia, ambos reclaman el crédito.

Ingredientes:

- 3 claras de huevo
- 1 pizca de sal
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 1/4 taza de crema de leche
- 1/2 taza de azúcar impalpable.
- 1/2 kilo de fresas o frambuesas

Preparación:

Precalentar el horno a 150°C y cubrir una bandeja para hornear con papel manteca. Dibuja un círculo de aproximadamente 23 centímetros de diámetro. Bate las tres claras de huevo hasta llegar a punto nieve. En forma gradual, agrega 3/4 de taza de azúcar, poco a poco agrégala sin dejar de batir. Mezcla el restante del azúcar con la maicena en el merengue y, en pequeñas cantidades coloca gradualmente el jugo de limón. Con una espátula, esparce el merengue dentro del círculo que habías dibujado anteriormente en el papel pergamino. Este círculo de merengue debería tener un centímetro de espesor. Coloca el resto de la mezcla en una manga y con ésta haz círculos alrededor del círculo que has realizado en el paso anterior. Debes hacer círculos con el merengue de realizar una especie de cuenca no muy profunda. Hornea a 150°C por una hora y luego apaga el horno, pero aún no saques el merengue, déjalo allí por 30 minutos más. Cuando el merengue enfríe, debería quedar duro por fuera y ligeramente húmedo por dentro. En un recipiente grande mezcla la crema de leche y media taza de azúcar impalpable y bate hasta que la mezcla espese. Rellene el merengue con esta mezcla y finalmente, corone con las frutas que hayas escogido para esta receta

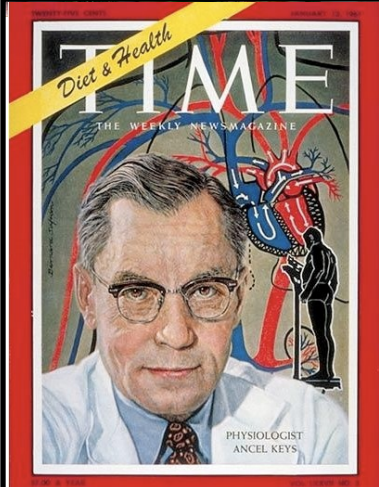


DRA. MARIA TERESA RAVAN





DIETA MEDITERRANEA Dra. Amalia Panzarelli



ANCEL BENJAMIN KEYS
(1904– 2004)

Fisiólogo norteamericano conocido por su contribución al estudio sobre las enfermedades cardiovasculares. Considerado como el gran impulsor de la dieta mediterránea. Predicó con el ejemplo llevándola a la práctica (vivió 100 años)

Es una valiosa herencia cultural la cual representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.

En términos de alimentación, la dieta mediterránea se basa en la utilización de los ingredientes propios de la agricultura local de los países con clima mediterráneo, fundamentalmente: España, Italia, Grecia, Portugal y Malta. Toma en cuenta las recetas típicas de estos lugares, elaboradas con productos de temporada, así como las formas de cocinar tradicionales y otros factores culturales como el hábito de las comidas compartidas en familia o con amigos, las tradiciones y las celebraciones.

Ancel Keys, descubrió las bondades de la dieta mediterránea en Creta, en una época en la que los griegos acababan de salir de la II Guerra Mundial y de una Guerra Civil, y por ello la principal característica de su dieta era: escasa en cantidad y particularmente en carne rojas. Su isla les ofrecía aceite de oliva como grasa culinaria y pescado como características importantes. El resto eran cereales poco refinados, algo de legumbres y la verdura que ofrecía la tierra. Este patrón alimentario, que ha sido transmitido de generación en generación a lo largo de varios siglos en las regiones del mediterráneo, ha ido evolucionando y acogiendo nuevos alimentos y modos de preparación, pero mantiene las propiedades y características que hacen de ella un modelo de vida saludable.

Alimentos básicos que la integran actualmente

Verduras y legumbres, frutas, pescados (atún, arenques, salmón, sardinas, ostras, almejas), carnes blancas, la pasta, pan de granos integrales y cereales, arroz y los frutos secos, además del consumo de vino con moderación. Otro de los productos puntuales es el aceite de oliva, que gracias al ácido oleico y a sus grasas de origen vegetal disminuye el riesgo de padecer obstrucciones en las arterias y tiene un alto contenido en carotenos y vitamina E. En este patrón alimentario escasean productos como las carnes rojas, los dulces y los huevos.

Riesgos de la dieta mediterránea

A pesar de sus ventajas, seguirla de forma estricta puede hacer que los niveles de hierro y de calcio sean reducidos por consumir menos productos cárnicos y lácteos. Por ello, se puede consultar al médico nutricionista.

AHORASÍ SE JUNTIARON EL HAMBRE CON LAS GANAS DE COMER



Dra. Amalia Panzarelli
Clínica Vista Alegre.

POSTRE DE LIMON



Ingredientes

- 1 pote de Leche Condensada (397 gr aprox.)
- 4 Yogurt natural ó dulces pequeños (cada uno trae 125 gr aproximadamente). Deben ser la misma cantidad en gramos de leche condensada y yogurt.
- ¾ taza de jugo de limón
- 1 taza de leche
- Ralladura de limón
- Plantillas de vainilla (2 paquetes)

Preparación

Mezclar leche condensada y el yogurt y batir a mano. Añadir el jugo de limón hasta que esté homogénea y parezca una crema.

Armado

En un recipiente rectangular o cuadrado colocar en el fondo parte de la crema, luego las plantillas mojadas en leche, luego otra capa de la crema de limón, luego plantillas y al final terminar con la crema. Espolvorear restos del bizcocho o plantilla molida y ralladura de limón. Llevar a la nevera, mínimo 2 horas y está listo para consumir.



El sándwich posee una historia que establece sus orígenes en el siglo XVIII, a partir del aristócrata inglés John Montagu, IV conde de Sándwich (1718-1792). Se dice de este conde que le gustaba comer de esta forma porque así podía jugar a las cartas mientras comía, sin ensuciarse los dedos. El conde participo en las negociaciones de la Paz de Aquisgrán, razón por lo cual cuelga en el ayuntamiento un retrato del Conde de Sándwich, además financió los viajes de James Cook y en enero de 1778 encontró un conjunto de islas en el Pacífico y las bautizo como las islas sándwich en honor a su mecenas, hoy en día son conocidas como las islas Hawái

ENSALADA ORIGINAL CÉSAR-ALEXANDER CARDINI



INGREDIENTES.

- 6 rebanadas de 1,5 cm de pan tostado
- 1/4 de taza de aceite de oliva + 2 cucharadas soperas
- 3 dientes de ajo
- 4 filetes de anchoas
- 1 huevo
- 1 cucharada soperas de zumo de limón recién exprimido
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1/4 de taza de queso parmesano recién rallado
- Sal y pimienta recién molida al gusto.

PREPARACIÓN. Lava la lechuga, sécala y métela a la nevera para que conserve su textura crujiente. No se trocea. Precalienta el horno a 205°, coloca las rebanadas de pan en una bandeja para hornear sin engrasar y hornea hasta que estén crujientes (unos 20 minutos). Pincéalalas con cucharada y media de aceite y vuelve a meter al horno para que se doren unos 10 minutos más. Machaca el ajo y las anchoas y agrega poco a poco una cucharada de aceite. Extiende la mezcla sobre las rebanadas de pan y reserva. Mete el huevo en agua hirviendo y cuécelo durante un minuto. Colo-

que las hojas de lechuga en la ensaladera, añade el resto de ingredientes, y mezcla el huevo y el pan hasta que estén bien incorporados con la salsa emulsionada

La ensalada César fue un invento del cocinero y dueño del restaurante llamado César Cardini en la ciudad de Tijuana, México. La receta original no se encuentra, pero la mas cercana es la receta de Diana Kennedy (Southwood, Inglaterra 1923) quien es una autoridad de la *cocina mexicana* y tuvo la oportunidad de comer de manos del propio Cesar su ensalada en Tijuana. Es la receta que presentamos. Existen numerosas variantes de la original.



PLATANOS EN TENTACIÓN



INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- canela molida al gusto.
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 taza de Coca-Cola.
- pasitas

Procedimiento:

Pelamos los plátanos y los picamos en trozos y los doramos en la mantequilla .

Cuando estén dorados le agregamos el resto de los ingredientes.

Dejamos espesar y reducir la salsa, no debe quedar demasiado líquido., serán unos 20 minutos.

Típico de Panamá

Dra. Thelma Estribí.

En 1943, las esposas de un grupo de militares estadounidenses destinados en la frontera con México, cruzaron al otro lado de Río Grande en la ciudad Piedras Negras, Coahuila para ir de compras. El restaurante donde almorzaban su dueño se llamaba Ignacio "Nacho" Salas, quien le prepara un plato con tortillas cortadas en triángulitos. Al regresar pedían traer unos "nachos" para referirse al plato anterior.



CAZON GUISADO



El **cazón** o **tiburón vitamínico** (*Galeorhinus galeus*). Es un pez marino cartilaginoso de cuerpo grande, aplastado y largo, con cabeza redonda en punta y aletas grandes, de piel áspera y color gris plateado, es un tiburón pero con ojos ovalados y dientes triangulares y planos. Generalmente de 1,30 a 1,50 mt, y entre 5 a 20 Kg. Son ovovivíparos.

Ingredientes

- 2 ½ Kg. De Cazón desmenuzado.
- 3 Cucharadas de sal (para hervir el pescado).
- El jugo de dos limones.
- ¼ Taza de aceite vegetal.
- 2 Cebollas cortadas en cubos.
- 1 Pimentón verde cortado en cubos.
- 5 Ajíes dulces muy finamente cortados
- 4 Ramitas de cilantro muy finamente cortados.
- 1 Pizca de Cúrcuma.
- 1 Pizca de polvo de cebolla.
- 1 Pizca de Tomate en polvo.

Cazón

Coloca 8 lt de agua en una olla hasta hervir y agrega 3cda de sal, el vinagre, y el cazón hasta que se desprege la piel con facilidad. Cuando está listo retíralo del agua y deja reposar hasta que enfríe. Retira la piel y los cartílagos y luego desmenuza el cazón

Sofrito y guiso

En un cardero o sartén coloque el aceite vegetal e inmediatamente agregue la cebolla, remueva bien y cocine por 2 minutos, hasta que la cebolla se torne transparente. Añada los pimentones, los ajíes, sofría por 2 a 3 minutos a fuego medio. Incorpore, el pescado, remueva la preparación, añada el polvo de cebolla, la pizca de cúrcuma, la pizca de tomate en polvo y la sal al gusto; remueva hasta unificar todos los ingredientes del sofrito; cocine por 5 minutos adicionales. Finalmente añada el cilantro, tape el caldero y cocine a fuego medio bajo por 10 a 15 minutos.

Sr. Fernando Rodríguez



CHAYOTAS GRATINADAS

DRA. SONIA ESTRADA

La chayotera (*Sechium edule*) o guatila es una cucurbitácea, cuyo fruto es la chayota o papa del aire. Son plantas trepadoras, robustas; tallos robustos, de hojas amplias y ovadas. El fruto tiene un color que va del verde oscuro al verde claro o amarillo claro. Puede estar cubierto por espinas o no. Cada chayote tiene una semilla amplia y chata, que es comestible

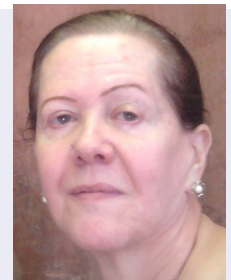
Ingredientes: 3 chayotas.

- 3 cucharadas de mantequilla.
- 1/8 de Kilo de queso parmesano o cualquier otro queso amarillo.
- 1 cucharada de leche en polvo.
- 3 cucharadas de pan rallado.

Preparación: Se parten las chayotas por la mitad, sin pelar y se les saca el corazón, es decir la semilla

y se ponen a salcochar con un poquito de sal ; luego que se ablanden, se escurren y se les saca la pulpa teniendo cuidado de que no se le rompa la concha.

En un recipiente se mezclan la pulpa aplastada con un tenedor con los otros ingredientes muy bien, excepto el queso y se coloca esta mezcla rellorando las conchas, se cubren con el queso parmesano y unos puntitos de mantequilla y se colocan en un recipiente para gratinarlas en el horno.



100 gramos de **Chayota:**

Calorías 19

Grasas totales 0,1 gr.

Ácidos grasos polinsaturados 0,1 gr.

Ácidos grasos saturados

0 gr.

Colesterol 0 gr.

Sodio 2 mgs.

Potasio 125 mgs.

Hidratos de carbono 4.5 gr.

Proteínas 0.8 gr.

CREPES RELLENOS DE ESPINACAS Lic. Milagro Level



LA MASA DE LOS CREPES ELABORACIÓN:

Ponemos los huevos, Añadimos la harina, en principio 150 gramos medidos, luego si la mezcla queda demasiado líquida, rectificaremos. Añadimos una pizca de sal, a continuación, añadimos la lata de cerveza. No la vertemos entera, pues reservamos una parte al final por si es necesario rectificar. Una vez todo en la cazuela, procedemos a mezclarlo bien. Derretimos una pizca de mantequilla y añadimos la mezcla en una capa delgada para hacer las crepes



Relleno:

600 gramos de espinacas,
450 gramos de queso blanco rallado.
2 huevos
2 cucharadas de harina de trigo
Una cebolla picada en cuadritos
Un cuarto de ajo en polvo
sal
2 tazas de salsa bechamel

PREPARACION: Lave bien las hojas de espinaca, y cocínelas por 5 minutos para blanquear. Cuélelas bien, exprimiéndolas con la mano, y pícalas menudita. Agrégale los huevos, 350 gramos del queso rallado, la harina, la cebolla y el ajo. Mezclar todo bien. Rellena las crepes con la mezcla, y enróllalas teniendo cuidado que las puntas queden hacia adentro. Colócalas en un refractario engrasado, una al lado de la otra. Baña las crepes con la salsa bechamel y encima el resto del queso rallado. Hornear las crepes por 15 minutos a 350 f. o hasta gratinar.

Ingredientes de la salsa bechamel

1/2 Litro de leche.
60 gr de harina de trigo (que es 1/2 taza)
3 cucharadas de mantequilla.
1/4 de cucharadita de nuez moscada.
Una pizca de pimienta.

PREPARACION:

Pon a calentar la leche, no dejar que hierva y cuando esté caliente aparta del fuego. En otra olla. Añada la mantequilla y

cuando se derrita incorpore la harina. Remueve la harina y cuando coja algo de color añada la leche caliente que tenemos reservada.

Mezcla constantemente sin olvidarte de pasar por el fondo para que la harina no se queme. Cuando al levantar la cuchara se forme un hilo continuo ya está lista nuestra salsa bechamel. Ahora añadir la sal, la pimienta y la nuez moscada y mezclar. Dejamos un minuto más al fuego y listo.

“Que pena debe ser, tener hambre y ver comer”



TORTILLA DE PAPAS CON CHORIZO, CEBOLLA Y PIMENTÓN AL ALIMÓN.

DRA DORA LACOVARA Y DRA ASUNCIÓN RIVERO



INGREDIENTES

- 6 Huevos
- 6 papas, grandes
- 1 Chorizo, grande o 2 pequeños.
- 1 pimentón rojo
- 1 pimentón verde
- 2 Cebollas grandes
- sal
- Aceite

PREPARACIÓN

Ponemos aceite a calentar en (3) sartenes diferentes

Sartén N°1: Papas en Rodajas Finas

Sartén N° 2 Cebolla en cuadritos pequeños

Sartén N° 3 Los (2) pimentones en cuadritos pequeños, con el chorizo pelado y desmenuzado

Se realiza la cocción de los ingredientes, en los (3) sartenes a fuego medio, removiéndolo, con la cuchara de madera, y se añade sal a cada sartén.

Una vez los ingredientes estén blandos, los escurrimos todos juntos en un colador y ese aceite se reserva, para freír la tortilla final.

Batimos los (6) huevos y los mezclamos, con todos los ingredientes, ya cocidos y bien escurridos.

En un sartén grande colocamos parte del aceite escurrido lo calentamos, (bien caliente) y añadimos la mezcla total, hay que agitarla para evitar que se pegue y conseguir una forma redonda.

Acto seguido se baja a fuego medio y se tapa.

Se cocina aproximadamente 10 minutos. Lo volteamos, con una tapa, mas grande que la sartén y un buen guante. Se añade otro poco de aceite y se deja calentar antes de añadir de nuevo la tortilla. Después se cocina 10 minutos mas por el otro lado.

“ Disfruta, come y bebe que la vida es breve ”

Jerez Fino la gran sorpresa de esta experiencia de armonías. El fino aporta aromas a la tortilla, potenciando y alargando sus sabores. El resultado, un buen equilibrio y complemento para el plato, que gana en amargor y salinidad.



Vino tinto de Rioja. hemos acertado con la elección de este tinto para acompañar la tortilla de papas. El tinto aporta complejidad, aromas y cuerpo a la tortilla. El tanino se mezcla a la perfección con la yema de huevo.



Cerveza artesanal suave (naparbier)



“ La tortilla francesa también es española ”

Tortilla española o tortilla de papas. Se trata de uno de los platos más conocidos y emblemáticos de la cocina española, La papa es una planta originaria de América del Sur y fue conocida por los españoles de mano de los incas, que en su lengua (quechua) la llamaban **“papa”**. El primer documento conocido en el que aparecía una referencia a la tortilla de patatas fue en Navarra en **1817**, donde señalan que una humilde campesina que vivía en los bosques de Navarra, recibió la visita del general Tomás de Zumalacárregui quien le pidió algo de comer, como lo único que tenía eran huevos, cebolla y patatas, le hizo una tortilla con todo aquello. En el libro *La patata en España* de Javier López Linaje, señala el origen en Villanueva de la Serena (Badajoz), durante el siglo XVIII. En **1798** señala su invención a Joseph a Tena Godoy y al marqués de Robledo, dos hacendados de la localidad. Los españoles confundían las papas con la batata y empezaron a llamarla **patata**. Inicialmente en Europa y por unos 200 años las papas solo eran consideradas comidas para animales.