

COMIDA Y CULTURA

Text and Photo by SEENA CHRITI

Comida Que Reconforta



El número actual tiene como tema principal la medicina y quisiera hablarles hoy de un cierto tipo de comida. Tenemos por un lado la comida que es considerada medicinal por sus características curativas a través de los tiempos un ejemplo de esto es el ajo.

Existen por otro lado las comidas que son curativas pero no únicamente por sus elementos químicos, sino que generan un cierto tipo de confort que crea bienestar en nuestra alma así como endorfinas. La comida que da confort es la que nos trae recuerdos de infancia y aquella que huele rico, la que cuando podemos olerla, nos hace pensar en las personas o familiares con las que la comíamos.

Por eso encontramos expresiones como "consomé de pollo para el alma", chicken soup for the soul.

Mi abuelita Seena acaba de morir a sus noventa años y fue una mujer que marco un fuerte impacto en mi vida, el especial olor de su casa y de su comida son algo que siempre llevaré en mi memoria. Ella y yo compartíamos un amor muy especial por la cocina y cuando podía, cocinaba conmigo y le fascinaba verme en mis segmentos de comida en la televisión. Me encantaba comer

artísticos.

Era una excelente cocinera y disfrutaba coleccionar recetas. Tenía un libro rojo en el cual pegaba todas las recetas que le eran importantes y que le significaron mucho en su vida. Siempre me dijo que ese libro rojo quería dejármelo a mí cuando se fuera. Pues ya se fue mi abuelita y mi tío me mando el famoso libro rojo de mi abuelita. Mi corazón latió muy fuerte cuando lo recibí y corriendo abrí el paquete y lo puse en mi nariz porque quería oler a mi abuelita...y si efectivamente tenía el olor de su casa y de su cocina impregnado de años... es como si nunca se fue.

Lo que me dio mucha nostalgia es no tenerla cerca sentada junto a mí para que me dijera que le significaba cada una de esas recetas que muy cuidadosamente recorto de periódicos y de revistas, algunas las escribió con su mano y otras las inserto.

La última receta que me dio antes de dejarnos fue una receta de verduras encurtidas que son una delicia y que las preparaba con mucha frecuencia. Lo único que puedo decir es que disfruten cada instante que puedan con las personas que les dan confort y que alimentan sus almas, porque las

en su casa y sentir el amor que me transmitía su comida. Yo crecí en México y ellos vivían en EEUU y cuando venían a visitarnos, mis abuelitos disfrutaban muchísimo la comida mexicana, mi abuelito se devoraba todo el pan dulce y los bolillos de la panadería y mi abuelita amaba pasearse en los mercados de artesanías absorbiendo todos los olores, sabores y colores con sus ojos y espíritu

abuelitas no son eternas y sus sopas y platillos aunque quedan en receta, ya no estarán hechos por sus lindas manos por siempre. Lo que nos queda y nos reconforta es el hermosísimo recuerdo de sus caricias, besos y deliciosos platillos que consentían nuestra alma.

Por siempre mi querida BIBI... (Abuelita).

ENSALA DE PEPINOS ENCURTIDOS

1 cdita. de sal

1 Taza de vinagre blanco

½ Taza de azúcar

1 cdita. de semillas de apio

¼ de Taza de aceite vegetal

5 o más tazas de rebanas de pepino rebanados finamente

1 cebolla mediana rebanada finamente

(Se pueden usar otras verduras como pimiento morrón, zanahorias, etc.)

1.- En una olla mediana a fuego alto poner a hervir la sal, vinagre, azúcar, semillas de apio y aceite. Remover del calor y dejar enfriar por 20 minutos.

2.- En un recipiente grande ponga las rebanadas de pepino y la cebolla y dejar macerar durante la noche en el refrigerador. Si hace más de 5 tazas de verdura haga más cantidad de líquido.

Y la receta de mi abuelita acaba con un: **DISFRUTE...** que esa es la lección de vida que ella me dejó, ella tuvo siempre la sabiduría de disfrutar y de tomar la vida de la mejor manera. Decía constantemente si la vida te da limones pues tienes que hacer limonada... ♦

