



# COCINA AL MINUTO I

**Nitza Villapol**

Compilación: Sisi Colomina González

COCINA  
*nitza*  
VILLAPOL  
AL MINUTO

CON SABOR A *Cuba*

# COCINA AL MINUTO I

# COCINA AL MINUTO I



**Nitza Villapol**

Compilación: Sisi Colomina González



REGISTRO

CENDA, Cuba: NR 3333-11-2016

ISBN-13: 978-1540666406

ISBN-10: 1540666409

© Sisi Colomina González,  
compiladora y heredera de Nitza Villapol  
y Marcos López González.

Sobre la presente edición:

© Sisi Colomina González, 2016

© Nitza Villapol Inc., 2016

Compilación y edición: Sisi Colomina González

Diseño: DECO Mc. Pherson S.A

Primera edición, 2005.

Primera reimpresión, 2006.

Todos los derechos reservados.

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita  
de los titulares del copyright,  
la reproducción total o parcial de esta obra.

Nitza Villapol Inc.

3550 Biscayne Boulevard suite 507,

Miami, Fl 33137, USA.

e-mail: ediciones@nitzavillapol.com

www.nitzavillapol.com

*A Marcos López,  
que dedicó su vida  
a perpetuar la obra  
de Nitza Villapol*

*A los cubanos,  
por querer a Nitza*



Si se habla de cocina en Cuba se hace imposible dejar de mencionar el nombre de Nitza Villapol. Si hablamos de figuras relevantes en Cuba, sobretodo, de los medios audiovisuales en los últimos 100 años, se nombra a Nitza Villapol, y si mencionamos figuras cubanas reconocidas internacionalmente, no faltaría su nombre.

Su labor culinaria, para muchos, necesaria; para otros, confabuladora de un sistema político; pero para todos, imprescindible, por ser siempre educativa. No existe un cubano que no se haya visto, al menos, por una situación de momento, en la necesidad de hojear uno de sus libros.

La comida, en cualquier parte del mundo, está ligada a hábitos alimentarios que están sujetos, no solo a legados heredados de raíces culturales ancestrales, sino también a imposiciones como resultado de procesos de colonización y neo colonización, de intereses económicos particulares e ineficiencias de estados, de la organización, distribución y comercialización, entre tantos y tantos factores, en ocasiones, incluso, distantes del potencial ecológico y humano con el que nuestros territorios cuentan.

Precisamente, Nitza Villapol, supo estar muy "apegada a la tierra", como en una ocasión ella misma aconsejara a quien fuera a ejercer cualquier labor. Supo adecuarse, no a cada momento histórico, sino a lo que cada hombre y mujer de nuestro país tenía acceso, ya fuera a los sazones *Ac'cent* o *Mc Cormick* como a la "carne rusa", cuyo aporte fue indispensable en adaptarla al paladar del cubano en su visita a la fábrica, cuando viajó por los años 60 a la antigua Unión Soviética.

Es un compromiso seguir publicando su obra, y cualquier homenaje es poco a una entrega, de más de 40 años, a la investigación, la enseñanza, al servicio de cubrir una necesidad humana tan inminente, como lo es la alimentación.

Sisi Colomina González

# Usted puede cocinar Sano y Sabroso

por Nitza Villapol.

## Ancas de Rana

Las ancas de rana son subrotinas. De esto dan fe a diario los todos los que ya han probado este manjar de alta cocina, hoy al alcance de nuestro pueblo. Además son producto de una nueva y pujante industria nacional que representa fuente de trabajo para muchos cubanos.

Por ser como ellas fuente de proteína, las ancas de rana pueden sustituir en el menú a las carnes de res, cerano, puerco, aves, pescado y mariscos. Las proteínas son como los ladrillos con que nuestro cuerpo fabrica los tejidos y especialmente los músculos. Todos necesitamos proteínas. Nuestro organismo está en constante desgaste ocasionado por la vida misma y las distintas actividades que realizamos. Los niños y los adolescentes necesitan más proteína en comparación con los adultos porque además de la que pasan diariamente, su cuerpo necesita fabricar nuevos tejidos para crecer y desarrollarse. La mujer embarazada realiza un trabajo de tipo muscular o hace deportes, necesita más proteína. Como dato curioso le interesaría saber que la famosa bebida que nuestro cuerpo necesita más proteína, por eso no le parezca raro que en muchas ocasiones el médico recete alimentos como carne, pescado, pollo, leche y huevo a un enfermo que tiene fiebre.

Siempre debemos pensar primero en el plato de proteínas, en este caso las ancas de rana, y luego en los alimentos que lo acompañarán para formar un menú balanceado. Con las ancas de rana puede servir un plato de fécula como arroz, cuscús, macarrones, espaguetis o haricots, un vegetal crudo o cocinado y de postre o como entrante una fruta fresca o jugo de fruta integral o estropeada. Si la fruta se sirve como entrante o primer plato, puede servir algún postre sencillo a base de leche o fruta en conserva con queso.

Recuerde siempre que las frutas frescas y los vegetales o verduras crudas son muy importantes para lograr una buena alimentación y debemos consumirlos por lo menos una vez al día.

Las ancas de rana se venden ya limpias y congeladas. Como con todos los alimentos congelados, hay que observar algunos cuidados para su mejor conservación en el hogar. Si no las va a cocinar el mismo día que las compra, guarde las ancas de rana en el congelador dentro de la misma bolsa plástica que trae el congelador si no tiene refrigerador ni nevera, cómpelas siempre el mismo día que las vaya a cocinar. Para descongelar las ancas de rana basta dejarlas un par de horas fuera del congelador. Pueden dejarse más tiempo o toda la noche en una de las perillas bajas del refrigerador o en agua caliente. Una vez descongeladas, sacútelas como le irad agua caliente. Nunca las ponga en agua para descongelarlas ni las eche agua caliente. Una vez descongeladas, sacútelas como le irad agua caliente. Nunca comas en esta sección o de acuerdo con su propio gusto. Nunca vuelvas a congelarlas después de descongeladas. Cocínalas en cualquier día o al día siguiente. Conviértelas siempre en el refrigerador o nevera si las va a dejar adobadas de un día para otro.

La ración de ancas de rana se aproxima casi siempre a un cuarto de libra por ración. De la misma



Cuando ya estén descongeladas, séprale la parte de la



Sépralas en dos como si fueran miembros de pollo.



Córtelo a cada anca la punta de las patas.



Adóbelas con ajo, sal, pimienta y jugo de limón.



De la misma

COSAS DE MUJER por Nitza

## Las niñas crecen Y SUS VESTIDOS TAMBIEN

CUANDO una hija de niña quiere crecer — y no hay hermanita que heredé — son muchas las soluciones que podemos emplear para que ella o más de ellas en el guardarropa infantil. Una cinta, un botón o algún pedazo de tela contrastante puede salvar la vida de una que ya no le sirve a la pequeña de la casa. Observe los modelos que le ilustran estas páginas, cada uno de ellos tiene detalles que pueden servir para arreglar un vestido del año pasado. Si en el extranjero uno así... mamas a la obra, arreglélo hoy mismo.



COSAS DE MUJER nitza villapol

OCHO BLUSAS CLASICAS

Déle vida a algunas. Estampando con diseños florales, de color sólido, con lunares, cuadros o rayas. Con detalles como la floral, el fruncido, etc.



## ALIMENTOS PARA NIÑOS

**PRECEDENTES** de la Unión Soviética y la República Democrática Alemana nos ofrecen nuevas recetas, comidas, pastas, etc. Por su sencilla elaboración y alta valor nutritivo, estas producciones constituyen un estímulo oportuno a la alimentación de nuestra infancia.

C. F. R. K. A. S. E.

Casi todos son de las variedades ya familiares a la madre cubana. Usados seguramente los conocerá como "arrozón", crema de trigo, "maíz", "hojotas", etc. Algunos —las cremas heladas— ofrecen la inmensa ventaja de venir ya preparados con leche en polvo. Otros, como la harina nutritiva, constituyen además buenos y saludables. La preparación de todos es muy sencilla. (Se ofrecen aquí solamente instrucciones adaptadas a las condiciones más usadas en Cuba.) Para obtener una consistencia más espesa basta aumentar la cantidad de arroz, papas, maní o cualquier otro ingrediente que se desee.

**PAPILLA DE SEMOLA DE TRIGO.** (Se crema de trigo con leche. May puede el cereal llamado "cream of wheat".) Mezcla 4 o 5 cucharadas del cereal con una taza (8 oz.) de agua. Cocido revolviendo constantemente hasta que espese. Aproximadamente 5 a 7 minutos. Si lo desea puede cocerlos más tiempo al baño de María. Añadir 1 cucharada de azúcar y 1/2 cucharadita de sal para endulzar el sabor. Este cereal se puede servir caliente o frío como un postre sencillo a la lactancia en polvo.

**LECHE CON HARINA DE ARROZ.** (En leche con fécula de arroz o "arrozón".) Mezcla 4 cucharadas del cereal con una taza (8 oz.) de agua. Cocido durante 5 a 7 minutos.

**LECHE CON HARINA DE ALFORFÓN.** (En leche con una fécula papirada a la harina "de Castilla".) El alforfón es una variedad de trigo de Europa para hacer pan. Fue uno de los más valiosos nutritivos conocidos en el mundo antiguo. Mezcla 4 o 5 cucharadas de cereal con una taza (8 oz.) de agua. Cocido durante 5 a 7 minutos o hasta que hervir y espese.

**PAPILLA DE FÉCULA DE MAÍZ.** (En leche con "maíz", o "hojotas".) Mezcla 4 cucharadas del cereal con una taza (8 oz.) de agua. Cocido revolviendo constantemente hasta que espese como una crema. Puede emplearse para hacer salsas o manjar blanco. Añadirle azúcar y sal a gusto.

**HARINA NUTRITIVA.** (En leche con harina, maní, mantequilla, huevo y azúcar.) Mezcla 1 a 4 cucharadas del cereal con una taza (8 oz.) de agua azucarada. Añadirle aproximadamente 4 cucharadas de azúcar, 1/2 cucharada de

sal y un pedacito de cáscara de limón o naranja. Cocido aproximadamente 5 a 7 minutos revolviendo constantemente para que no se pegue el fondo de la cacerola. Mejor de la cantidad. Añadirle 1/2 cucharada de mantequilla. En este caso se puede servir con azúcar. También puede emplearse para espesar caldos y salsas. Cuando se prepara con leche de Florida, conviene hervirlo por 10 minutos y se obtiene un azúcar en polvo servir. Voto como una compota.

**HARINAS DE ARROZ Y ALFORFÓN.** Se puede emplear para espesar caldos, sopas, etc. También para mezclar con leche en forma de cereal. Una aproximadamente dos cucharadas de cereal por cada taza (8 oz.) de líquido. La harina de arroz es igual al "arrozón", la de alforfón es similar a la harina "de Castilla".

### COMPOSTAS, CARNES Y PURES

Estos alimentos se pueden usar libremente para niños desde seis meses en adelante. De acuerdo con las instrucciones del cuadro, algunas variedades se pueden emplear a partir del tercer mes. Después de abar la lata conviene es cocerlos en la crema o refrigerar y servir a cualquier día siguiente. El arroz se recomienda evitar los alimentos salados en todo recipiente de lata a cristal excepto que está bien lavada, preferiblemente hervida. (En realidad no es necesario lavar más que la lata de conserva si siempre se usa un medio esteril.) Para servir, las pastas y carnes congeladas que otros alimentos basta calentarse al baño de María en la misma lata. La lata que lo conserva a continuación servirá para identificar las latas cuando lleguen a su tienda. Guárdelas.

### BIRES FINEE PRECUTTS

(En una compota de varias frutas. Contiene plátano, manzana y dátiles.)

**KAROTENSAFT.**

(Jugo de zanahorias con tomate.)

**KAROTENBEL.**

(Jugo de zanahorias.)

**SPINATREI.**

(Puré de espinacas.)

**KARTELCHEN MIT LEINER.**

(Carnes de ternera con arroz.)

**BUNDELCHEN DE BEIZ.**

(Puré con arroz.)

**BUNDELCHEN DE NUDLEN.**

(Carnes de res con fideos o macarrones hechos a base de res.)



## Pida

CON SU EJEMPLAR DE "BOHEMIA" DEL PROXIMO VIERNES 25, SIN COSTO ADICIONAL, EL RECETARIO DE COCINA DE NITZA VILLAPOL.

COMO  
BALANCEAR  
SU MENU  
Y COCINAR  
CON MENOS  
GRASA



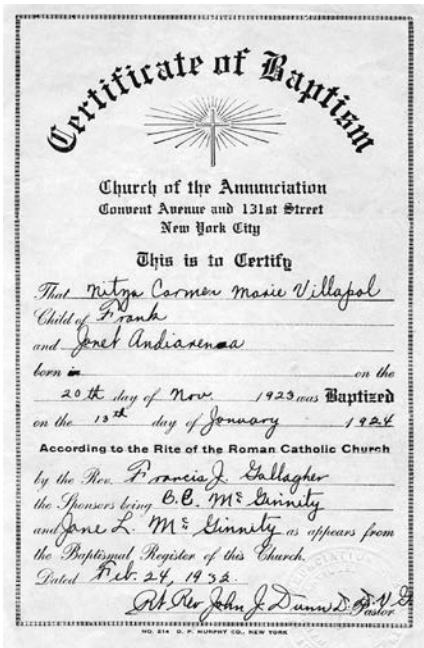
## NITZA VILLAPOL BREVES APUNTES PARA UNA SEMBLANZA

El 20 de noviembre del año 1923 nació una niña, que fue bautizada en la iglesia de la Anunciación, en la Avenida del Convento y calle 131, en la ciudad de Nueva York (*Church of Anunciation, Convent Avenue and 131 Street, New York City*), con el nombre de Nitza Carmen María Villapol Andiarena.

Sus padres fueron Juana María Andiarena Aramberri —nacida en el pueblo de Abreu a orillas del río Damují, en la antigua provincia de Las Villas, el 2 de febrero de 1901 y fallecida en La Habana, a los 91 años de edad, el 29 de junio de 1992— y Francisco Villapol Fernández, quien había venido al mundo en Cienfuegos, en el año 1891 y murió el 13 de mayo de 1956, a los 65 años de edad. Juana María y Francisco se conocieron en Estados Unidos, donde ella estudiaba en un convento de monjas y él era emigrante político. Se casaron el día 29 de octubre de 1922, y se establecieron en un apartamento ubicado en 602 Oeste y calle 137, en el barrio de Manhattan, Nueva York.

En el año 1934 cuando Nitza aun contaba con 10 años de edad, regresaron a Cuba y se establecieron en cayo Carenas, un islote en la bahía de Cienfuegos, donde permanecieron por cerca de un año, hasta que la niña enfermó y se mudaron para la misma ciudad de Cienfuegos, tratando de proporcionarle una mejor atención médica. Residían entonces en el Prado, cerca de la casa de los dos leones. Fue allí donde se descubrió que el mal que la aquejaba era la poliomielitis y los padres decidieron trasladarse hacia La Habana, donde poco a poco fue mejorando, aunque le quedaron secuelas que arrastraría durante toda su vida.

Dueña de una voluntad indoblegable, se creció, estudió en la Escuela del Hogar y, un buen día, el 23 de diciembre de 1948, salió al aire por primera vez su programa Cocina al minuto, desde los estudios creados por Gaspar Pumarejo en su propia residencia de Masón y San Miguel. Desde entonces, la cocina cubana se llama Nitza.



Fotocopia del acta de bautismo de Nitza en New York.

Ruinas de la casa en Cayo Carenas donde vivió Nitza, con el frente de mampostería donde estaba ubicada la bodega.



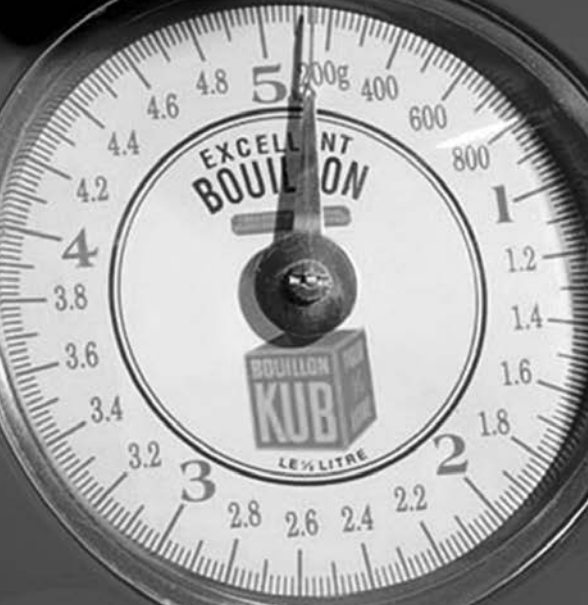
Casa del Prado, propiedad de un médico amigo de su familia, quien descubrió la poliomielitis a Nitza y la remitió al doctor Pascau en La Habana.



EXCELLENT  
BOUILLON

BOUILLON  
KUB

LE 1/2 LITRE



## CÓMO MEDIR LOS INGREDIENTES

Los libros antiguos daban las recetas por poquitos o pizcas y usaban cualquier jarro, taza, cuchara o cucharón para medir. Todavía hoy día, numerosas personas cocinan así y lo hacen muy bien. Pero aprender *a ojo de buen cubero* requiere tiempo, paciencia e ingredientes. Y a veces tenemos que hacer las cosas varias veces hasta que salen bien. En la actualidad nada de esto es necesario: medidas y recetas probadas permiten cocinar, aunque no se posea una gran experiencia. Por eso, por su importancia, dediquemos nuestra atención a las medidas.

Generalmente, en nuestro país, las recetas caseras se dan por tazas, cucharadas y cucharaditas. Pero todas las tazas, cucharas o cucharitas no tienen el mismo tamaño. ¿Cómo podemos saber cuál es la medida correcta cuando no tenemos tazas y cucharas de medida?

Una taza de medida equivale a 8 onzas líquidas. En el hogar a veces tenemos algún recipiente con capacidad para esa cantidad. Por ejemplo, el envase de la lata de leche condensada, menos un dedo para quedar llena, equivale aproximadamente a 1 taza de medida. La lata, llena hasta el mismo borde equivale a unas 10 onzas, o lo que es igual, 1 1/4 tazas. Aunque hay latas que tienen una capacidad de 1 1/3 tazas.

Los biberones graduados en onzas que se usan para niños también pueden servir para sustituir la taza de 8 onzas que se usa para medir.

A veces las recetas no requieren una taza entera y solo tenemos que usar la mitad, la tercera o cuarta parte. En ese caso la medida se expresa así:

	equivale a	
1/4 de taza	2 onzas	4 cucharadas
1/2 taza	4 onzas	8 cucharadas
3/4 de taza	6 onzas	12 cucharadas
1/3 de taza	3 onzas aproximadamente	5 cucharadas más 1 cucharadita

Algunos ingredientes como la sal, se miden por cucharadas y cucharaditas. También resulta posible saber aproximadamente cuánto miden las cucharas y cucharitas, por ejemplo, 1 cucharada de medida es igual a 15 centímetros cúbicos y 1 cucharadita de medida es igual

a 5 centímetros cúbicos, por lo que 1 cucharada equivale a 3 cucharaditas.

Al principio quizás parezca difícil cocinar por medidas y puede interpretarse erróneamente como *una bobería y una pérdida de tiempo*.

Sin embargo, cuando se adquiere el hábito de medir y se aplica a la cocina una receta probada, todo resulta más fácil, se aprovechan mejor los ingredientes y se evitan desperdicios innecesarios.

Si existe la posibilidad de usar como medida una jeringuilla... la misma que se emplea para poner inyecciones, con ella se puede saber cuál de las cucharas o cucharitas tiene más o menos la misma capacidad de la cuchara y cucharita de medida. Si no hay jeringuilla, se puede medir con un biberón marcado en onzas y cumple la misma función. Esta tabla puede ser útil:

	equivale a	
1 onza	1/8 taza	2 cucharadas
2 onzas	1/4 taza	4 cucharadas
4 onzas	1/2 taza	8 cucharadas
6 onzas	3/4 taza	12 cucharadas
8 onzas	1 taza	16 cucharadas

Los ingredientes sólidos varían con relación al peso y medida.

Por ejemplo: 1 libra de mantequilla equivale a 2 tazas, mientras que 1 libra de harina equivale aproximadamente a 4 tazas.

Cuando la mantequilla viene cortada en piezas de  $\frac{1}{4}$  o 1 libra, le será fácil usarla sin medir, si tiene en cuenta lo siguiente:

	equivale a	
1/8 libra de mantequilla	1/4 taza	4 cucharadas
1/4 libra de mantequilla	1/2 taza	8 cucharadas
1/2 libra de mantequilla	1 taza	16 cucharadas

Para medir harina, ciérrnala siempre antes. Échela en la taza o recipiente de medida sin golpear ni sacudirla.

Los demás ingredientes sólidos como azúcar, sal, especias molidas, bicarbonato, etc., deben medirse del mismo modo. No hay que cernirlos, pero sí cuidar que no tengan pelotas como sucede a veces con el azúcar y la sal; si esto ocurriera, desbarátelas antes de medir.

El azúcar prieta y las grasas sólidas como mantequilla y manteca son algunos de los ingredientes que se miden apretando firmemente en la taza. Las migas de pan fresco deben medirse apretándolas ligeramente en la taza.

Los ingredientes líquidos se miden llenando la taza hasta la medida deseada. Para obtener una medida real, es necesario que la taza esté sobre una superficie nivelada y mirarla desde ese nivel, porque si se observa desde arriba o se levanta la taza hasta nuestra vista, la medida puede ser inexacta. Las grasas líquidas como el aceite o la mantequilla derretida se miden de este modo.

## **CÓMO AUMENTAR O DISMINUIR UNA RECETA**

Para reducir una receta a la mitad use exactamente el 50 % de todos los ingredientes. Si la receta completa requiere solo el empleo de 1 huevo o un número impar de ellos, para reducirlo bátalo, médalo por cucharaditas y use la mitad.

Para hacer la mitad de las recetas de cakes, pasteles, etc., deben seleccionarse moldes más pequeños en proporción a esa cantidad, para que el tiempo y la temperatura de horneado sean iguales. Si se usa el mismo tamaño de molde para la mitad de la receta, el tiempo de horneado será aproximadamente la mitad, pero esto no siempre es recomendable, ni asegura los mejores resultados. Lo mejor es utilizar un molde más chico.

Para duplicar la receta use exactamente el doble de todos los ingredientes y proceda del mismo modo.

Si se trata de cakes o panetelas deberán usarse, para más seguridad, 2 moldes del tamaño que indica la receta; pero si se desea, podrá usarse uno que tenga aproximadamente el doble de capacidad, cuidando el tiempo del horneado que será entonces mayor y muy variable de acuerdo con las características del molde.

Al preparar recetas, con piezas enteras de pescados, carnes o aves, horneadas en grandes cantidades, debe calcularse un mayor tiempo de cocción. Si se cortan en las porciones señaladas en la receta original y se emplea una cacerola adecuada, el tiempo será aproximadamente el mismo.

Para comenzar, les recomendamos que usen en cada receta las cantidades indicadas.

Les aconsejamos no duplicar o triplicar una receta la primera vez que usted la pruebe. La cocina en cantidades mayores requiere ligeras modificaciones de condimentos y tiempos de cocción, además de condiciones apropiadas en cuanto a utensilios y refrigeración. La mayoría de las recetas que aparecen en este libro han sido calculadas para condiciones domésticas.

## LA OLLA DE PRESIÓN

La economía es doble cuando se usa una olla de presión. Los alimentos se cocinan más rápido y esto ahorra combustible y tiempo de permanencia en la cocina. Sin embargo, muchos limitan el uso de la olla de presión a cocinar frijoles y sopas. Si usted sigue cuidadosamente las instrucciones y tablas de tiempo, observará que cocinar en la olla de presión es cosa fácil. Puede usarla con gran éxito en la confección de muchos postres criollos que antiguamente se cocinaban en cazuelas de cobre. Úsela para hacer dulces que requieran largo tiempo de cocción a fuego lento. En este caso el fondo doble de la olla sustituye perfectamente el de las vasijas de cobre que usaban nuestras abuelas para hacer los dulces de leche, yemitas, boniatillo, pasta de mango y guayaba. Para hacerlos use la olla como una cazuela corriente, sin ponerle la tapa de presión. Así, a fuego lento y paleteando el dulce constantemente, no se pega en el fondo.

La olla también puede usarse como esterilizadora para los pomos y biberones del bebito. Basta poner una parrilla dentro de la olla y echar 1 taza de agua, luego colocar los pomos y poner los biberones dentro de un pomo o vaso tapado, cerrar la olla, dejar salir el vapor y hervir durante diez minutos. Después de esterilizados, los pomos y los biberones deben ser conservados en la olla sin contacto con el aire hasta el momento de ser usados.

Como todos los utensilios de cocina, la olla de presión requiere de cuidados para rendir largos años de servicio y algunos muy sencillos para evitar accidentes.

No llene nunca la olla hasta arriba, deje por lo menos una o dos pulgadas sin llenar. Cuando cocine frijoles, harina, sopa u otros alimentos espesos, llénela solo hasta las 2/3 partes.

Baje la candela cuando ya sienta el silbido de la olla y deje salir toda la presión antes de quitar la tapa, sin hacer fuerza para abrirla. Si está pegada, eso indica que todavía hay presión dentro y debe esperar para destaparla.

Mantenga el indicador de presión en lugar seco. El mismo vapor de la válvula lo mantiene siempre limpio.

Después de cocinar, cuide que la tapa no permanezca cerca de una hornilla caliente, ya que puede quemar la zapatilla.

Guardé su olla limpia y bien seca con la tapa boca abajo. No la cierre herméticamente, pues se produce mal olor dentro. Cuando cocine en ella, use un reloj para medir el tiempo y si tiene un despertador, póngalo, porque es más seguro. No se distraiga en otros quehaceres mientras la olla está a la candela.



**TABLA DE TIEMPO Y LÍQUIDOS APROXIMADOS PARA COCINAR EN LA OLLA DE PRESIÓN**

	Tiempo	Cantidad de líquido
Arroz blanco, amarillo o congrí	5 a 6 minutos	1 a 2 tazas por taza de arroz
Macarrones	5 a 10 minutos	3 tazas por taza de pasta
Frijoles	30 a 45 minutos	suficiente para cubrirlos
Pollo asado o en fricasé	5 a 10 minutos	1/4 a 1/2 taza por pollo
Pescado de masa blanca	5 a 10 minutos	1/2 a 1 taza por libra de masa
Sardina, machuelo, macarela o jurel	5 minutos a fuego alto o 1 hora a fuego lento	1 taza por cada 2 libras de pescado
Carne asada entera	20 a 30 minutos	1/2 taza por libra de carne
Carne asada en piezas	10 a 15 minutos	1/2 taza por libra de carne
Flanes y pudines	15 a 30 minutos	1 taza
Panqués	25 a 30 minutos	no requieren agua en la olla
Remolachas	10 a 20 minutos	1 taza por libra
Zanahorias	3 a 5 minutos	1/2 taza por libra
Habichuelas	2 a 3 minutos	1/2 taza por libra
Col y coliflor	3 a 5 minutos	1/2 taza por libra



## CEREALES (ARROZ, MAÍZ, TRIGO)

Los antiguos romanos creían deberle a Ceres, una de sus diosas, todo cuanto sabían acerca del cultivo de la tierra. Cuenta la leyenda, que ella transmitió esos conocimientos a la humanidad en señal de agradecimiento porque un hombre protegió a su hija. De su nombre 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 agricultura.

A partir de la industrialización de los alimentos, la palabra cereales se convirtió en los países con más desarrollo y algunas neocolonias en el nombre común de alimentos ya preparados, casi siempre precocidos o listos para comer como los alimentos para bebidos, las hojuelas de maíz o la avena que se cocinan en pocos minutos. Los cereales son, realmente, el maíz, la avena, el arroz y el trigo, así como todos los productos que con ellos se elaboran en forma de pastas alimenticias, pan, galletas y el trigo partido que en Cuba llamamos incorrectamente arroz de trigo.

Existen otras variedades de cereales como la cebada y el mijo. Generalmente los pueblos consumen, fundamentalmente, un solo cereal como alimento básico, y ese suele ser el que de acuerdo con sus condiciones climatológicas mejor pueden producir. El maíz es el único cereal de América, por eso, aún hoy día, constituye un alimento esencial para muchos pueblos latinoamericanos. En otros, y especialmente en el área del Caribe, donde las poblaciones indígenas —como en Cuba— fueron casi o totalmente exterminadas, se trajo fuerza de trabajo esclava para producir azúcar. Junto con la colonia y la esclavitud vinieron otros alimentos y, de ese modo, llegó a Cuba el arroz y también el trigo que trajeron los españoles. Por eso todavía llamamos harina de Castilla a la harina de trigo en muchas zonas del país.

La avena pudo haber sido traída en cantidades pequeñas por los españoles, especialmente los de origen celta; pero su uso no parece haberse generalizado hasta la etapa seudorrepública, en lo fundamental, en sectores minoritarios de la población que consumían productos importados de Estados Unidos de Norteamérica.

Algunas personas la conocen en Cuba y en otros países latinoamericanos como *cuaker* porque fue esa secta religiosa, los *cuáqueros*, la que en Estados Unidos comenzó a molinarla, la convirtió en industria y le dio su nombre como marca de fábrica.

En la práctica diaria, el valor nutritivo de los cereales resulta intercambiable cuando no se consume siempre una misma clase. Pero si solo nos alimentamos con uno o dos cereales, es bueno conocer algo de la diferencia que existe entre unos y otros.

Por su valor proteico, la avena es el mejor cereal, le siguen el trigo y el arroz que, a pesar de pequeñas diferencias detectables a nivel de laboratorio, pueden considerarse equivalentes el uno con respecto 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. Algunas variedades de maíz son comparables al trigo y al arroz, porque genéticamente se ha logrado mejorar su proteína.

La diferencia que existe entre los cereales, en la práctica, no es importante cuando se evita consumir siempre el mismo y se varían para aprovechar lo que cada uno ofrece en la preparación de comidas balanceadas.

Se le llama *pastas*, de modo genérico, a un grupo de alimentos elaborados sobre una base de trigo y fabricados industrialmente: macarrones, espaguetis, coditos, etc. Casi siempre se asocian a la cocina italiana, porque identificados con esta, al comenzar la década de los años sesenta, fueron adquiriendo mayor popularidad en nuestro país. En Cuba, el hábito de comer pastas alimenticias y otros productos elaborados con trigo se ha incrementado y, sin dudas, en múltiples ocasiones sustituye al arroz.

Si de acuerdo con nuestra cultura alimentaria, muchos piensan que donde no hay arroz no hay comida; en otros pueblos, donde no hay pan, hay hambre. De tal modo constituyen el trigo y el pan un símbolo de alimento, que significa, para algunas naciones muestra de hospitalidad y buenaventura.

Desperdiciar pan significa botar recursos materiales y humanos. Por eso, es importante aprovechar siempre hasta la última migaja.

En innumerables recetas, tanto de postres como de comidas, se puede utilizar el pan viejo, el pan que, como producto elaborado a partir del trigo, es un cereal, puede también ser un sustituto del arroz en nuestras comidas.

El arroz, aunque ha formado parte de nuestras costumbres durante siglos, no es un alimento oriundo de Cuba ni de América, sino de Asia. Parece haber sido introducido en nuestro país poco después de iniciada la trata de esclavos negros y chinos. En una comida balanceada, el arroz puede ser sustituido por otro cereal como el trigo, la avena o la harina de maíz. Como cualquier otro cereal, es preferible cocinar el arroz sin lavar y sin botarle el agua, siempre que su calidad lo permita.



## ARROZ BLANCO

Existen muchas variedades y calidades distintas de arroz según el grano y es diferente también la proporción de granos partidos en cada uno de ellos. Todo influye en el arroz cocinado y listo para servir.

Por eso, el arroz blanco desgranado, aunque es uno de los alimentos más fáciles de cocinar, resulta al mismo tiempo difícil de enseñar a preparar correctamente sin botarle el agua. Cada vez que cambia la calidad del arroz lo más probable es que cambie la proporción de agua por taza de arroz.

La mayoría de los arroces cocinan bien con esta proporción:

1 1/2 tazas de agua  
1 taza de arroz  
1 cucharadita de sal

Si usted quiere determinar la proporción de agua que requiere un arroz que no conoce, cocine 1 taza de la variedad nueva con esa medida de agua. Si queda duro el grano, ábrale un hueco por el centro al arroz que está en la cazuela y échele 1 tacita —de las de café— de agua, tápelo bien y vuélvalo a cocinar. La próxima vez que lo cocine, aumente el agua desde el inicio. Si por el contrario, queda asopado, disminuya la medida de agua en el próximo arroz que prepare. Ese arroz asopado puede aprovecharse para aumentar un arroz amarillo o hacer arroz con leche.

Para que el arroz quede bien desgranado, hay algunos puntos importantes que deben tenerse en cuenta. Lo primero es que el arroz sea de buena calidad, que desgrane bien. Debe lavarse en el momento en que se va a echar en el agua para cocinarlo, porque si se lava con anticipación absorbe humedad y queda asopado. Mientras se cocina, no debe revolverse, y menos con una cuchara. Si fuera necesario moverlo, hágalo con un tenedor de cocina que tenga los dientes bien separados.

### GRANO LARGO O GRANO REDONDO

Estas son las dos variedades básicas. En sentido general, suelen ser mejores los arroces de grano largo para hacer arroz desgranado y los

de grano redondo para hacer arroces asopados, arroz con leche, pudines de arroz, etc. Esta regla no es fija y con habilidad cualquier buen cocinero sabe desgranar un arroz redondo y asopar un arroz largo. Todo depende de la proporción de agua por taza de arroz; el tipo de cazuela, especialmente la tapa empleada, y el control del calor.

En Cuba, se prefiere el arroz de grano largo para hacer arroz blanco o amarillo porque siempre cocina desgranado. El de grano redondo se dedica a aquellos platos como paellas, arroz con pollo y arroz con leche, porque no desgrana y, además, queda asopado.

#### GRANO ENTERO Y GRANO PARTIDO

Mientras más granos enteros tiene el arroz —no importa cuál sea la variedad— mejor es su calidad. Independientemente del arroz que abunde en el mercado o que usted prefiera, separe en dos vasijas un poco del redondo y un poco del que tiene grano largo. Así siempre tendrá el de la calidad precisa para ese plato especial que desea hacer un día señalado.

Y si tiene tiempo, en un colador, tamiz o jibe separe el arroz de cualquier variedad en dos calidades; una de grano entero para cocinar desgranado y otra de grano partido para arroz con leche y arroces asopados.

#### DIFERENTES FORMAS DE COCINARLO EN CAZUELA

Eche el agua y la sal en la cazuela y póngala a hervir, cuando rompa el hervor añada el arroz, ligeramente lavado si es necesario, cocínelo tapado y baje la candela cuando el grano esté blando pero no seco. Para que no se pegue en el fondo es importante bajar la candela a tiempo. También, si lo desea puede añadir 1 cucharada de grasa al agua junto con la sal o un chorrito de jugo de limón y ajo machacado, a gusto.

##### *En cazuela con agua fría*

Eche todos los ingredientes en una cazuela llana. Póngalo en la candela; cuando rompa el hervor tape bien la cazuela y déjelo, aproximadamente, 20 minutos a fuego vivo y 10 minutos más a fuego muy lento y bien tapado.

##### *En horno*

El arroz, tanto blanco como amarillo o compuesto, puede terminarse de cocinar en el horno cuando hace falta una hornilla de superficie para hacer otra cosa y también puede hacerse desde un principio en el horno si ya lo tenemos encendido.

Caliente bien el horno, vierta todos los ingredientes en un molde con tapa, hornéelo, aproximadamente 30 minutos, abra el horno,

revuelva el arroz con un tenedor, hornéelo, 15 minutos más, aproximadamente.

#### *En olla de presión*

Eche todos los ingredientes, arroz, agua, sal, grasa u otros, en la olla. Tápela sin ponerle la válvula y cocine el arroz durante 5 minutos a fuego vivo y 5 minutos más, aproximadamente, a fuego muy lento sin destapar la olla.

#### *Salteado crudo*

Cuando el arroz tiene mucho almidón esta es la mejor forma (salteado crudo) para cocinarlo. Eche la grasa en la cazuela o en la olla de presión, sofría ligeramente el arroz crudo en la grasa caliente antes de añadirle el agua y la sal, luego cocínelo como siempre.

#### *En arrocera eléctrica*

Eche todos los ingredientes, la propia olla se encargará de marcar el tiempo.

## ARROZ AMARILLO CON POLLO, PESCADO, CARNES O MARISCOS Y PAELLAS

El secreto fundamental de cualquiera de estos arroces compuestos reside en:

1. Usar las carnes crudas, no hervidas previamente.
2. Aprovechar los menudos de pollo, recortes de pescado o carnes, así como los carapachos o conchas de mariscos para hacer el caldo que usará en el arroz.
3. Preferir una variedad de arroz redondo y remojarlo en agua un par de horas o más, antes de añadirlo al caldo.
4. Sazonar el pollo, pescado o marisco crudo, como si fuera a prepararlos asados o guisados en cazuela.
5. Condimentar el caldo y probarlo antes de añadirle el arroz. Debe quedar algo subido de condimentos antes de añadir el arroz, para que no resulte desabrido después.
6. Debe añadir el vino o cerveza poco antes de agregar el arroz, o mejor cuando el arroz ya está un poco cocinado. Esto depende de la calidad del vino, la cerveza y el arroz.
7. Y lo más importante es servir el arroz acabado de hacer; cocinarlo sin dejar abrir demasiado el grano; debe quedar cocinado, pero entero y blando, asopado o al estilo chorrera, sin empegotarse ni hacerse puré.

## ARROZ SALTEADO

Parecido al arroz frito pero con diferentes ingredientes, esta es una receta sencilla pero muy sabrosa. Puede hacerla con diferentes variedades de pescado fresco y también con pescado enlatado, salado, cocinado, etc.; modifique la cantidad de sal si fuera necesario.



**Tortilla**

- 1 cucharada de grasa  
(aceite o manteca)
- 3 huevos
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cebolla cruda (cebollinos, berro o ajo  
puerro)

**Salsa**

- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de vinagre

**Arroz**

- 2 cucharadas de grasa  
(aceite o manteca)
- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de sal

**Pescado**

- 1 cucharada de grasa  
(aceite o manteca)
- 1 taza de masa de pescado crudo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

- Sofría el arroz crudo en la grasa caliente hasta que se empiece a ver doradito.
- Añádale el agua y la sal, y cocínelo tapado hasta que el grano se ablande.
- Mientras tanto sofría el pescado en la grasa junto con la sal y la pimienta.
- Bata los 3 huevos con la sal y prepare tres tortillas finitas.
- Corte las tortillas en tiritas y también la cebolla cruda.
- Écheselo todo al arroz.
- Tape la cazuela y prepare la salsa: derrita la cucharada de azúcar hasta que esté bien oscura, luego añádale el agua y vinagre y déjelo hervir hasta que el azúcar se disuelva.
- Échele la salsa al arroz, revuélvalo todo con un tenedor y sírvalo enseguida.

Da para 6 raciones.

**ARROZ CON TERNILLA**

- 1 libra de ternilla con hueso
- 4 tazas de agua
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 ají
- 1/2 taza de puré de tomate
- 1 cucharada de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta  
molida

- 1/8 cucharadita de comino
- 1/8 cucharadita de orégano
- 1 hoja de laurel
- 1/2 taza de vino seco
- 5 cucharaditas de grasa  
(aceite o manteca)
- 2 tazas de arroz

- Haga un sofrito con la cebolla picadita, los ajos machacados y el ají picadito también; agregue el puré de tomate.
- Eche la ternilla en la salsa y añádale sal, pimienta, comino, orégano, hoja de laurel, vino seco y agua.

- Déjelo cocinar 1/2 hora aproximadamente o hasta que la ternilla se / ablande.
- Deben quedar, por lo menos 2 tazas de caldo en la cazuela, luego agregue el arroz, lavado si es necesario, y déjelo cocinar hasta que se ablande.

Da para 6 raciones.

## ARROZ CON CARNE DE PUERCO

1 libra de carne de puerco	1 cebolla grande
3 dientes de ajo	1 pimiento verde, grande
1 cucharada de sal	10 tomates maduros, chicos
1/4 cucharadita de orégano	1 cucharada de perejil, picadito
1/4 cucharadita de comino	1 cucharadita de azafrán tostado,
1/4 cucharadita de pimienta	bija o achiote para dar color
1 naranja agria o limón	1 litro de agua, aproximadamente
3 cucharadas de manteca de puerco	1 libra de arroz de grano largo

- Corte la carne en trozos de casi 5 o 6 centímetros, y adóbelala con los dientes de ajo machacados, sal, jugo de naranja agria o limón, orégano, comino y pimienta.
- Manténgala en ese adobo alrededor de 2 horas, en el refrigerador; póngala a cocinar con todos los ingredientes del adobo y, cuando se seque, añádale un par de cucharadas de agua para que al secarse esta comience a soltar la grasa (debe soltar casi 3 cucharadas de grasa, pero si no es así, agregue aceite o manteca hasta alcanzar esa cantidad).
- Haga en ella el sofrito con cebolla, pimiento y tomates sin semillas y bien picaditos; cocínelo todo alrededor de 5 minutos, échele el resto del agua y déjelo hervir aproximadamente 15 minutos más o hasta que la carne esté medio blanda.
- Añádale el azafrán o bija disuelto en un poco de agua, el arroz limpio, y lavado si es necesario, y cocínelo tapado a fuego mediano durante 30 minutos en una cazuela tradicional o 10 minutos en olla de presión.

Da para 6 raciones.

En esta receta, la cantidad de agua depende de la cantidad de carne de puerco: si es tierna, el agua no se consume tanto, si es dura requiere más cocción y gastará el litro completo. Cuando se vaya a echar el arroz en la cazuela, debe haber alrededor de 3/4 taza de líquido en el que se ablandó la carne.

## ARROZ CON PESCADO A LA JARDINERA

Con pescado —también con mariscos— combinan perfectamente los vegetales de nuestra tierra. De acuerdo con la época del año usted