



José Luis Aragón Díaz

Melilla, 1959. Realizador de TV y músico, desde hace más de una década es arreglista y tuba de La Orquestina del Valle. A pesar de semejante currículum, la pintura ha sido siempre su gran pasión. Formado entre Madrid y Segovia y seducido por los grandes formatos y el óleo, domina el mundo de la imaginación infantil y hace gala de una gran sensibilidad que se refleja claramente en sus dibujos.



Agneth Tellefsen

Nueva York, 1975. Es licenciada en artes escénicas por la Universidad de Nottingham Trent, Inglaterra, y diseñadora de profesión. Su trayectoria profesional comienza en los estudios de cine nacional de Noruega, siguiendo como productora, diseñadora y directora en producciones propias teatrales que presenta en distintos países europeos. Llega a España en 1999, donde se instala cerca de Madrid trabajando como *free lance* para compañías de teatro y danza y como fotógrafa.

ISBN 84-96509-43-5
9 788496 509436



LA COCINA ENCIENTADA

El lenguaje de los niños y las niñas es claro y directo, su mundo un fascinante paraíso que los adultos, en el mejor de los casos, echamos de menos y en el peor creemos perdido para siempre... Y sin embargo podemos visitarlo tanto como deseemos, hay muchas puertas.

Este libro es una de ellas, comunica nuestro mundo adulto con el universo infantil.

Para iniciar el viaje hay que atreverse a traspasar el umbral, y entonces comienza un extraordinario recorrido en el que **La Cocina Encuentada** nos ofrece unas evocadoras ilustraciones como paisaje, las palabras de los cuentos como banda sonora y un seductor y sano menú ilustrado que preparar y disfrutar junto a los más pequeños de la casa.



LA COCINA ENCIENTADA Teresa Pérez Hernández



LA COCINA ENCIENTADA

Teresa Pérez Hernández



Teresa Pérez Hernández

Madrid, 1965. Periodista, cuentista, guionista, cocinera y madre, ha desarrollado una extensa carrera trabajando en prensa, radio y especialmente en varias cadenas de televisión como TVE o Antena 3 y también como responsable de contenidos, guionista y presentadora de dos programas de cocina: "Cociname un cuento" y "Cocina donde quieras". Hace más de dos años que realiza y dirige el proyecto **La Cocina Encuentada**, del que forma parte este nuevo libro. La Cocina Encuentada es una iniciativa desde la que, entre cuentos, libros, recetas, cazuelas y sobre todo mucha información, un sólido grupo de profesionales se ha propuesto facilitar herramientas a escolares, madres, padres y educadores en general, para dar la vuelta a la estadística que dolorosamente nos dice que nuestro país está a la cabeza en índice de colesterol infantil y obesidad y a la cola en lectura.

Energía para seguir el ritmo

PIZZA a tu manera

250 g de harina de trigo • Una cucharadita de levadura • Tomate triturado • Aceite de oliva al ajo
Agua templada • Maíz, tomatitos, zanahoria, mermelada, jamón de York, etc. • 200 g de queso
mozzarella en lonchas • 50 de parmesano rallado • Orégano, piñones y albahaca



1

Se pone la levadura fresca en un vaso con un dedo de agua tibia y media cucharada de azúcar, se remueve y se reserva. Se mezcla en un bol grande la harina con una pizca de sal y una cucharada de aceite, añadiendo poco a poco el agua que admita.

2

Se mezcla la levadura, se amasa y se deja reposar treinta minutos. Mientras tanto se prepara la verdura, previamente hervida al vapor y cortada, el maíz, los tomatitos partidos en mitades, el queso, etc.

3

Se extiende la masa y se hornea unos diez minutos con el puré de tomate, se saca del horno y se monta una pizza a la manera de cada uno con el resto de los ingredientes. Se espolvorea con parmesano y se hornea un cuarto de hora aproximadamente.

Curiosidad

Dicen algunos estudiosos que la pizza la inventaron los italianos porque no se fiaban de la empanada en la que la masa no deja ver el relleno.

Sugerencia

La forma de las pizzas puede variar con sólo cortar la masa a tu manera.



Valores nutricionales

Calcio
234,48 mg/100 g
RDA: 500-800 mg/día
Ácido fólico
43,25 microg de folatos/100 g
RDA: 200 microg de folatos
Colesterol
21,84/100 g
RDA < 300mg/día

¡Cómo me gusta bailar!

Cuando Nancy era pequeña no sabía lo que era bailar pero ya bailaba mucho.

Primero en la barriga de su mamá dando saltitos y haciendo piruetas hasta que ya no cabía y tuvo que salir.

Luego en la cunita mientras esperaba que su mamá la cogiera y la amamantara. Otros bebés lloran, a Nancy le daba por bailar.

Más tarde Nancy empezó a bailar agarrada a los muebles y un buen día vio con asombro que también podía bailar sin agarrarse. Corrió a decírselo a su mamá y ella debió de ponerse

muy contenta porque abrazó mucho a Nancy y le dijo que ya era muy mayor.

Cuando empezó el colegio, Nancy tenía ya tres años y sabía bailar muy bien, pero no conseguía ponerse de puntas.

Lo intentaba una y otra vez, y que si quieres morena, como decía su abuela, como mucho se aguantaba un instante de puntillas, pero de puntas nada de nada.

Nancy tenía una abuela, doña Flor, que había sido bailarina y sabía más que de sobra que su nietecita quería ser mayor antes de tiempo.



Como de bicicleta pero más sabrosas

Ruedas de Berenjena Crujientes

2 berenjenas medianas • 2 huevos • Harina de trigo o maíz • Una cucharada de semillas de sésamo crudas • 50 g de copos de puré de patata • Aceite de girasol para freír



1 Se pelan las berenjenas y se parten en rodajas de, aproximadamente, medio centímetro de grosor. Se reservan en un paño para que pierdan un poco de agua.

2 Mientras se va calentando el aceite, se mezcla la harina con las semillas de sésamo y los copos de puré de patata en un plato hondo. En otro plato se batan los huevos con un poco de sal.

3 Se pasan las ruedas de berenjena por la mezcla de harina y semillas, por huevo y otra vez por la harina, se frien hasta que se doren y se sacan colocándolas sobre un papel absorbente. Se sirven muy calientes para que estén más crujientes.

Curiosidad

Durante mucho tiempo se creyó que la berenjena no se debía comer por su parecido con la mandrágora, considerada la planta de brujos y hechiceras.

Sugerencia

Se puede formar un sándwich de berenjena relleno de queso, se reboza igual y se fríe del mismo modo.



Valores nutricionales

Vit. A
81,97 RE/100 g
RDA: 400-500 RE
Vit. B2
0,12 mg/100 g
RDA: 0,5-0,6 mg/día

Las cosas de la tía Odu

Hoy me han pedido que fuera a por el pan... en bicicleta. Ha sido mi tía Odu, que va todo el día de acá para allá quejándose de sus piernas pero sin parar ni un segundo.

Yo no he dicho nada, aún estaba en pijama y tampoco se me ocurría nada que decir. He decidido subir a mi habitación a asomarme un poco por la ventana; hoy es sábado y los sábados se ven hombres pájaro que saltan desde las montañas y sobrevuelan los tejados de los pueblos cercanos.

Mi pueblo es uno de los mejores para ver los saltos.


Cuando más hombres pájaro había en el cielo han llamado a la puerta de mi habitación y ha entrado la tía Odu.

–Pero bueno ¿todavía estás así? ¡Que se va a acabar el pan y hoy vienen muchos invitados a comer!

Yo creo que la tía Odu está un poco viejita y como dice mi prima Violeta: “se le va la olla”. Lo digo porque los sábados no tenemos invitados, eso es los domingos; además ha vuelto a insistir en lo de la bicicleta y yo he vuelto a hacer como que no la oía... ella sabe de sobra que yo no tengo bicicleta.

Me he vestido y he bajado a la sala para pedirle la bici a Violeta si la tía Odu seguía insistiendo, y entonces ha sido cuando casi me caigo rodando.





En el zaguán estaban todos cantando
“Cumpleaños feliz”, los abuelos, mis hermanos,
papá y mamá, un montón de amigos y la tía Odu
con una sonrisa que parecía que se le iba a salir
de la cara. Violeta se reía mucho y señalaba un
bulto muy grande tapado con una sábana.

Me he acercado despacito al bulto sintiendo los
latidos del corazón en la yema de los dedos.

Todos se han callado y yo he tirado un poquito
de la sábana, muy poquito, lo justo para ver un
precioso manillar escarlata con un timbre redondo
de los que hacen mucho ruido.

Éstas también se tocan... ¡Y se comen!

Nubes de PATATA

3 patatas blancas y tiernas • Leche • 2 huevos • Mantequilla



1

Se cuecen las patatas con su piel hasta que estén tiernas. Se dejan enfriar un poco y se pelan, preservando la carne lo más posible.



2

Se mezclan las patatas calientes con la leche, el huevo y la mantequilla derretida en un cuenco grande y se bate todo hasta que la mezcla quede completamente ligada. Se puede amasar con las manos.



3

Se introduce la masa en una manga pastelera y se van sacando porciones que se colocan sobre una bandeja y se hornean hasta que se doren. Se sirven calientes como guarnición.

Curiosidad

Cuando la patata llegó a Europa desde América, no se sabía que había que cocinarla y no se le hizo caso hasta que alguien escaldó la primera.

Sugerencia

Se puede hacer un surtido de nubes añadiendo hierbas o quesos a la masa.



Valores nutricionales

Magnesio
19,66 mg/100 g
RDA: 80-130 mg
Hierro
3,25 mg/100 g
RDA: 10 mg/día

Tocar las nubes es fácil

Me llamo Gabriel y, aunque sólo tengo cinco años, ya he tocado las nubes tres veces.

Es muy fácil, cualquiera lo puede hacer y da mucho fresquito, tanto que la última vez me cogí un constipado y se me puso la nariz como una berenjena. No es bueno tocar las nubes en invierno.

Porque yo cuando digo tocar, quiero decir tocar de verdad.

No vale ir en avión.

No vale subirse al tejado.

No vale soñar que se tocan las nubes.

No vale imaginarlo y tampoco vale tocar nubes pintadas, aunque las haya dibujado tu mejor amigo. No vale.

Tampoco vale subirme a una silla, porque no llegas; ni subirme a la escalera del pintor, porque te podrías caer y tampoco llegas.

Lo que yo hago para tocar las nubes es subirme al coche de mi tío Quique, cuando va a ver a su novia.

Al principio no pasa nada pero luego empezamos a subir las montañas, y arriba y más arriba y nos metemos en las nubes.

Yo no veo nada, todo está blanco y el tío Quique me dice que eso es por la magia de las nubes, y para un poquito para que las toquemos.

Entonces bajo la ventanilla, saco las manos y toco las nubes.





Un almuerzo de refuerzo para compartir con amigos

CROQUETAS DE LENTEJAS

200 g de lentejas • Un ramillete de cebollino • Apio • 1 zanahoria • 3 cucharadas de harina • Pimentón
Ajo rallado • Perejil fresco • Leche, preferiblemente de avena o soja • Dos huevos • Pan rallado
Aceite vegetal para freír



1 Se dejan las lentejas, en remojo desde la noche anterior, y se ponen a cocer con unos dientes de ajo y con una rama de apio y se reservan.



2 Se sofríe en una sartén la zanahoria rallada, una cucharadita de pimentón, el ajo, el cebollino y parte del perejil. Cuando el sofrito está casi hecho se añaden las lentejas, la harina y luego, poco a poco, la leche de avena necesaria hasta obtener la crema de croquetas.



3 Se da forma a la masa fría de las croquetas y se rebozan en pan, huevo con perejil picado, y pan de nuevo. Se fríen y se sirven calientes.

Curiosidad

Los egipcios daban lentejas guisadas a los parientes de los muertos para aliviar la tristeza y proporcionarles energía para seguir con sus vidas.

Sugerencia

Unas almendras crudas picadas con el pan rallado darán un toque especial al rebozado.



Valores nutricionales

Fibra
1,96 g/100 g
RDA: 20-25 g/día
Vit. A
332,68 RE/100 g
RDA 400-500 RE/día
Vit. B12, cianocobalamina
0,36 microg/100 g
RDA: 0,9-1,2 microg/día

Quando sea mayor tendré un gato

No me gustan las visitas. A mi lo que me gustan son los amigos.

A casa de la abuela Micaela van visitas. Me tiran del moflete y me dicen que estoy muy mayor y muy formalita.

A mi casa vienen amigos que me levantan por el aire y me dicen que estoy muy guapa vestida con mi traje de hada.

Las visitas de la abuela Micaela me dan caramelos de café con leche que luego mamá no me deja comer porque soy pequeña. Alguna vez he intentado probar alguno y de todas formas es imposible, tienen el papel tan pegado que no se puede llegar al caramelo.

Los amigos que vienen a vernos a veces traen regalos de sus casas: tomates o un dibujo o galletas o cuentos o bombones, y mamá sí me deja comer alguno.

No me gustan las visitas porque tengo que estar muy quieta en el salón sin hacer ruido y sin jugar con el gato de la abuela, que se llama Lily y juega muy bien al escondite.

Me gustan mis amigos porque cuando vienen a casa pueden jugar o estarse quietos sin que nadie les diga nada.

Quando yo sea mayor no voy a tener visitas, y si alguna quiere entrar le voy a decir que no, que se vaya a casa de la abuela Micaela, que a ella le gustan las visitas.

A mi casa van a venir mis amigos, sin tener que pedir permiso para ir a hacer pis y sin que nadie les tire del moflete.

Y también voy a tener un gato.

