

te libro ¿Qué hago hoy de co-

mer? ataca a un aspecto más tri-

vial de nuestra alimentación, pe-

ro no por eso menos útil. El menú de cada día. El mismo título ex-

presa un asunto que puede llegar

a ser atormentador, aun para la

dueña de casa más avezada. La

imaginación tiene sus límites. Pa-

ra que ese complejo trabajo men-

tal no agobie a la dueña de casa,

Netty Olhagaray lo hace por ella.

Se trata de un menú para cada

día del año, semana por semana,

distinto cada vez, sin repetirse nunca. Toda una hazaña. Recetas fáciles y, sobre todo, de muy bajo costo, concebidas bajo el concepto de una sana alimentación, bien equilibrada, con un presupuesto también equilibrado. Para ello, también acompaña al menú diario una lista de compras para la semana con las cuales es posible llevar a cabo estas sugerencias. En otras palabras, el problema de la alimentación casera racionalizado al extremo sin dejar ningún cabo suelto. También incluye el libro un recetario con los platos y guisos más frecuentes en la cocina chilena.

EMPECEMOS A

LILY ARIZTIA, BAZ LIRA

ilustraciones de Soledad Folch. Editorial Universitaria, 87 Págs...

Libros de cocina existen por cientos, pero pocos, no tenemos noticias de otros, que hayan sido concebidos especialmente para los niños, como es el caso de este

Empecemos a cocinar. Se trata por cierto, de recetas de relativa simpleza, accesibles a los niños por su grado de elaboración y por el interés que puedan despertar en los gustos propios de la edad. No tendría sentido enseñarles a preparar una corvina Margarita. La corvina y los camarones exigirían una visita al mercado que no se contempla en este libro. La mayoría de los ingredientes, salvo excepciones, son elementos que se encuentran comúnmente en la despensa de la casa. El tipo de receta supone además un grado de avuda minima por parte de las mamás, en aspectos como prender el horno y otros; la idea es que los niños funcionen con la mayor autonomía. Ahora bien, no se crea que

son recetas para jugar a cocinar,

no, se trata de cocinar y en serio.

desde platos como bolitas de car-

ne, guiso del huerto, ensalada

mediterránea, hasta el aperitivo para el papá con delicadeces

como barquitos de apio relleno,

bocaditos de tocino, rollitos con

jamón v ricotta. Una idea genial,

sin duda, la de las autoras.

Gastronomía [artículo].

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

1989

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Gastronomía [artículo]. retr.

FUENTE DE INFORMACIÓN

Biblioteca Nacional Digital

INSTITUCIÓN

Biblioteca Nacional

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile