



Revista n° 3, P. 1, Año 1989, 1-37

24/P

**GASTRONOMIA**



**QUE HAGO HOY DE COMER?**

Menú para un año. NETTY OLHAGARAY. Publicaciones Nuevo Extremo. 124 págs.

**L**a literatura gastronómica suele fascinarnos por su sofisticación, por la elaborada alquimia de los manjares que nos propone, los que rara vez llevamos a cabo en nuestra propia cocina. El siguiente libro *¿Qué hago hoy de comer?* ataca a un aspecto más trivial de nuestra alimentación, pero no por eso menos útil. El menú de cada día. El mismo título expresa un asunto que puede llegar a ser atormentador, aun para la dueña de casa más avezada. La imaginación tiene sus límites. Para que ese complejo trabajo mental 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.

**EMPECEREMOS A COCINAR.**

LILY ARZTA, PAZ URA  
Ilustraciones de Soledad Folch.  
Editorial Universitaria. 87 Págs..

**L**ibros 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 simplicidad, 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 ayuda mínima 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 carne, guiso del huerto, ensalada mediterránea, hasta el aperitivo para el papá con delicadezas como barquitos de apio relleno, bocaditos de tocino, rollitos con jamón y 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](#)