



## ALIMENTACION

### Una cocina popular

*Pobladoras prepararon libro de recetas de bajo costo*

□ Es un libro atípico, al menos en su concepción.

Fruto de la experiencia cotidiana de pobladoras de Lo Valledor, Lo Sierra y José María Caro, el libro de recetas de cocina *La cacerola* está dedicado "a todas las mamás que luchan por tener sus cacerolas llenas, a pesar de todo". Es una fórmula ingeniosa para que una familia pueda enfrentar la caída del ingreso.

Sus autoras y autores —dos hombres ayudaron también a "cocinar" el libro— demuestran a través de más de 150 recetas que es posible alimentarse bien y por un precio módico. Siempre y cuando se conozca la receta de la torta familiar, cuyos ingredientes básicos son el amor, perdón, generosidad, sabiduría, buen humor y comprensión, todos ellos mezclados "con absoluta confianza en Dios".



Los ingredientes: generosidad, amor, comprensión y buen humor.

La iniciativa correspondió al Grupo de Huertos Familiares que empezó hace un año a impartir cursos de cocina en diversas poblaciones. Allí comenzaron los descubrimientos. Las primeras recetas fueron reproducidas a mimeógrafo, pero se vio la necesidad de agruparlas en un libro.

Coordinado por la periodista Cecilia Binimelis —que tiene más de 20 años de experiencia en trabajo poblacional— el libro enseña algo más que la preparación de un simple plato.

La gente aprende, incluso, a administrar su presupuesto. Así lo explicó a HOY una de sus autoras, Encarnación Reyes, una viuda de 60 años y monitorea

del Taller de Cocina. "Se trata de que los dos mil pesos que el marido da para la semana alcancen realmente. Entonces una no puede darse el lujo de comprar un kilo de cazuela que vale 560 pesos, pues alcanza para un día no más".

#### ● Galletas de zapallo

*La cacerola*, que estará a la venta en el stand de Librería Rayuela en la Feria del Libro, enseña a aprovechar todo y darle múltiples usos a un mismo producto. La zanahoria, por ejemplo, puede ser convertida en pan, sopa, queque o en una elegante entrada rellena con palta, y con el zapallo es posible hacer pan, croquetas, pastel, galletas o mezclarse con mote y servir de plato fuerte.

El libro está salpicado de secretos caseros, algunos de los cuales son bastantes desmitificadores de los conceptos tradicionales que se aplican en la alimentación. Como el que recomienda "reemplazar las proteínas animales por las vegetales. Son más baratas, tienen menos colesterol, más fibra y dan más salud".

Además, las autoras advierten del error de comer tomates antes de diciembre y después de mayo, pues los que se venden fuera de esa época son de invernadero y tienen insecticidas y fungicidas.

También incluye la tradicional receta de mayonesa sin huevo y un sinfín de consejos destinados a no desperdiciar ni las cáscaras de papas.

Todo es cuestión de aplicar la fórmula de la torta familiar. □ G.M.

## Una cocina popular [artículo] G. M.

### Libros y documentos

#### AUTORÍA

G. M

#### FECHA DE PUBLICACIÓN

1987

#### FORMATO

Artículo

**DATOS DE PUBLICACIÓN**

Una cocina popular [artículo] G. M. il.

**FUENTE DE INFORMACIÓN**

[Biblioteca Nacional Digital](#)

**INSTITUCIÓN**

[Biblioteca Nacional](#)

**UBICACIÓN**

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