

El actor tiene varias fracturas luego de un accidente automovilístico. 10B

VARIEDADES. 5B
Aniversario de Andy Warhol
FARÁNDULA. 10B
Sheen, el mejor pagado
PASATIEMPOS. 12B
Horóscopo y crucigrama



vivir [+] La Prensa

IB MIÉRCOLES 6 DE AGOSTO DE 2008

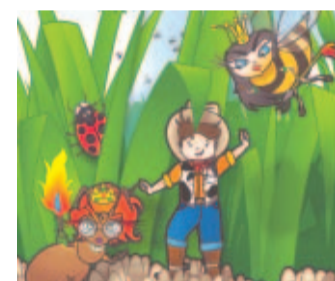
DE TODO UN POCO

Menú infantil muy calórico



WASHINGTON, EU/REUTERS
- El 90% de los menús infantiles de restaurantes de comida rápida exceden las calorías que un niño debería ingerir en una comida y muchos están atiborrados de sal y grasas, según un informe difundido en Estados Unidos. El Centro para la Ciencia en el Interés Público señaló que es difícil hallar algo remotamente sano para que coman los niños en varias cadenas de restaurantes.

¿Qué hacer?



OBRA DE TEATRO - Si desea ganar entradas para asistir a una función de la obra de teatro "Pulgarcito Reloaded", el domingo 10 de agosto en el Teatro La Quadra, envíe un correo electrónico a: promociones@prensa.com, mencionando tres cuentas infantiles escritos por los hermanos Grimm. Las primeras 10 personas que envíen su respuesta correcta se harán acreedores de dos boletos cada uno.

EN DESTAQUE



DELICIAS CON FRUTAS TROPICALES

Recetas para preparar pescado apanado con salsa de maracuyá y coco; puré de guineo y 'cake' de guineo con caramelo de ron. 2B

COCINA CARIBEÑA . FRUTOS NATIVOS Y ESPECIAS EXÓTICAS.

Sabor a calipso

La cocina del Caribe tiene muchas influencias: las de sus habitantes indígenas, los colonizadores europeos y los africanos, chinos e indios que sirvieron a los primeros.

Ana Alfaro
Especial para La Prensa
vivir+@prensa.com

Durante 10 años, mientras trabajé en perfumería, visité las Antillas Occidentales. Muchos aspectos de estos viajes los he dejado atrás con increíble alegría: como los inspectores aduaneros o de migración, que juran que tu único interés en la vida es convertirte en inmigrante ilegal, o los taxistas que creen que el sol insular te ha tostado el coco y tratan de estafarte con precios exorbitantes, o los que se han tostado el coco solitos y lo primero que te ofrecen al subirte al taxi es ganja.

Tampoco extraño a los hoteles aquellos del sistema "todo inclusivo", que a veces eran la única opción porque mientras yo intentaba dormir con la almohada sobre la cabeza, a dos metros de mi ventana los turistas bailaban calipso al son de una *brass band*, con toda la gracia de un derviche, en un trance inducido por unos *Planters' Punch* de licor barato, que de haberse contestado mi plegaria los hubiera dejado ciegos y a mí, temporalmente sorda.

Ah, pero luego llegaba la mañana y con ella, el desayuno. Nada disfrutaba más que pedir huevos con *ackee*.

Verás, esta última fruta, conocida en español como akí o "seso vegetal", es la fruta nacio-

nal, y al hacer con ella y bacalao un revoltijo, es el plato nacional jamaicano, el *Ackee and salt fish* (vea más sobre ella en la página 4).

Con esa personalidad risueña que toda mujer esgrime cuando quiere un favor, pedía que en vez del bacalao me lo prepararan con tocino o *salt pork*, y ya fortalecida con eso, acompañado de un buen huevo frito y tajadas de plátano, estaba lista para atacar al día y a los comerciantes del paraíso tropical.

De noche, me fortalecía con una buena cena de *jerik barbecue* seguido de un excelente ron añejo, coraje líquido para la noche insomne que me esperaba.

Pero volviendo al *jerik barbecue*. Si tienes mucha suerte, darás con un sitio donde lo preparen de la manera taína:

Escarbaban un hueco, en el que hacían un fuego de ramas verdes de pimienta dulce, y sobre una entramada varios centímetros encima del fuego, secaban carnes de caza o pescado, frotado con especias entre las que protagonizaban el ají chombo y la pimienta dulce, que llamaban *jerik* (del quechua charqui, como nuestro tasajo), cubiertos de más hojas de pimienta dulce.

Este sistema dio lugar al actual de usar barriles de aceite cortados y con ventiladeros, con la adición de ingredientes europeos (clavo de olor, canela, ajo, cebollina, tomillo, etc.) a la mezcla de especias. Y por esos sabores, disfrutados frente a uno de los espectaculares bellos atardeceres de Montego Bay, valía la pena el viaje.

VEA 4B.



MCT Direct



precios recortados

Llévate todo lo que quieras con las mejores ofertas y promociones.

Del 6 al 24 de agosto*

*Participan los establecimientos identificados con los afiches de Sale Multiplaza en su vitrina. Solicita el listado de los mismos en el Centro Concierge del mall (frente a Zara)

