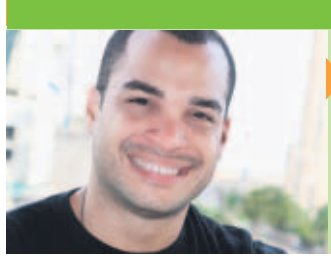




**ADEMÁS  
RECORRIDO POR LOS ESCÁNDALOS  
DE LAS REINAS DE BELLEZA 5B**



**VARIEDADES.  
SUENAN NUEVOS  
'SINGLES' EN LA  
RADIO 3B**



**VARIEDADES.  
AFLOTRAN NUEVOS  
COMPOSITORES  
LOCALES 4B**

**SOLO PASATIEMPOS.  
HORÓSCOPO,  
CRUCIGRAMA Y  
SUDOKU 6B**

**DE TODO  
UN POCO**



**MEL GIBSON SE  
HOSPEDÓ EN HOTEL  
DE LOS SANTOS**

**ACTOR.** José Enríquez, gerente general del hotel Casita Margarita, en el distrito de Pedasí, en la provincia de Los Santos, reveló que el actor y director Mel Gibson estuvo hospedado solo la noche del 29 de diciembre. Enríquez dijo que otra persona fue la que hizo los trámites de registro, por lo que Gibson nunca estuvo oficialmente registrado en el hotel.

**VIELKA CORRO RÍOS**



**LAS HIJAS DE OBAMA  
ENTRAN A ESCUELA  
EN WASHINGTON**

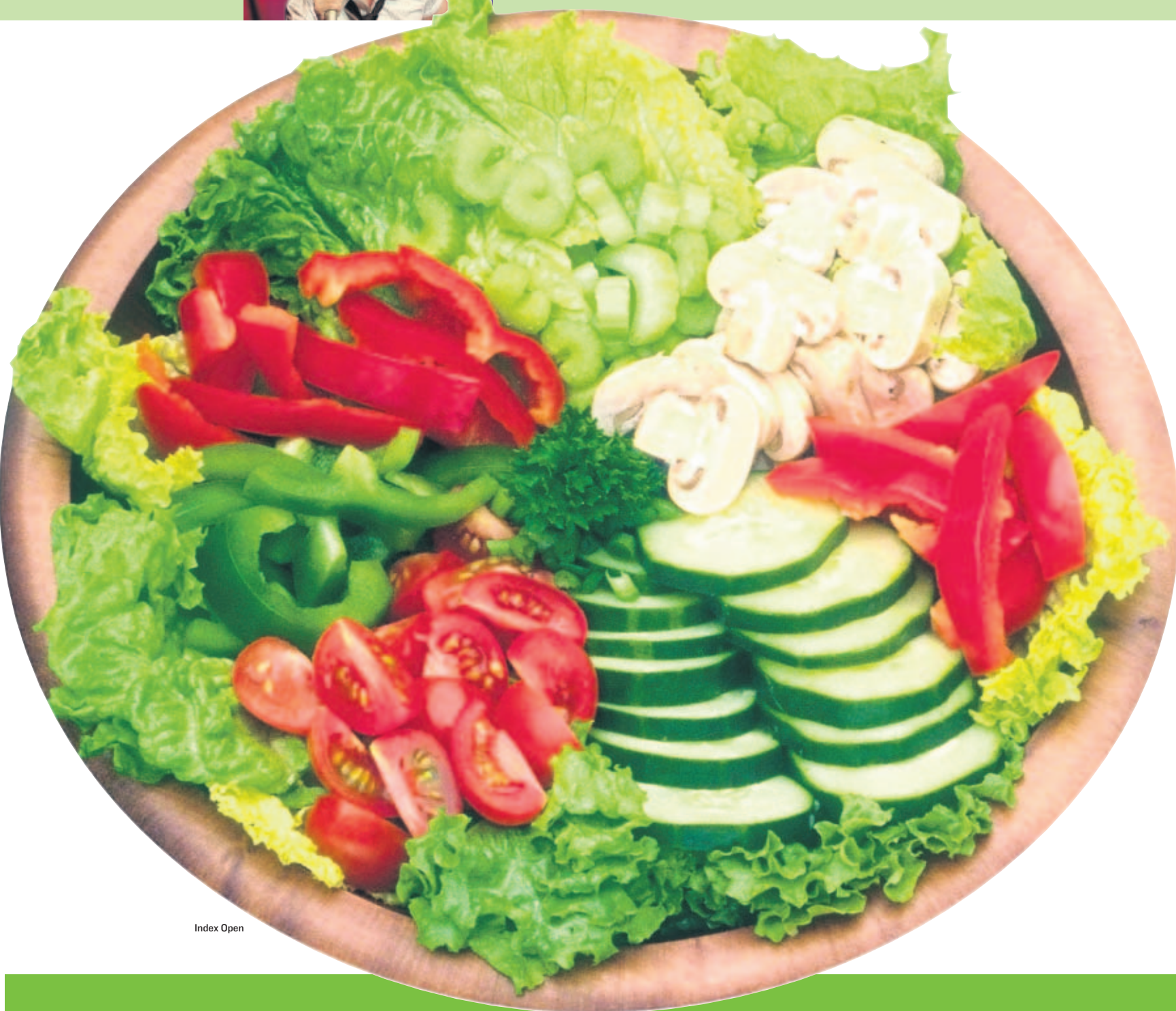
**SEGURIDAD.** Las hijas del presidente electo de EU, Barack Obama -Malia, de 10 años, y Sasha, de 7- entraron el lunes a su nueva escuela en Washington. Voceros de la escuela no hablaron sobre medidas para protegerlas, aunque el plantel tiene experiencia con el Servicio Secreto.

**AP. WASHINGTON, EU**

**INVENTAN MOTOR  
QUE FUNCIONA  
CON BASURA**

**ENERGÍA.** La empresa brasileña Embrapa inventó un motor que usa basura, residuos agrícolas y ganaderos y derivados de petróleo, carbón y etanol, para llevar energía a áreas rurales. El motor opera equilibrando ondas de calor y frío, lo que hace funcionar los pistones con combustión externa, dejando afuera las fuentes energéticas. El motor no impulsa carros, mas genera electricidad y alimenta bombas de agua y sistemas de ventilación.

**TIERRAMÉRICA. RÍO DE JANEIRO, BRASIL.**



Index Open

# Cuento de hortaliza

■ En cuanto a la ensaladera, es grande nuestra deuda con los inmigrantes chinos.

■ Entre vegetales importados y cultivados en el istmo, la oferta del huerto es fabulosa.

**ANA ALFARO  
ESPECIAL PARA LA PRENSA**  
[vivir+@prensa.com](mailto:vivir+@prensa.com)

Las ensaladas “verdes” de mi juventud eran asuntos insípidos hasta la morbidez, que no variaban mucho su formato: unas lechugas famélicas con tomates y, de cuando en cuando, otro vegetal (la cebolla, *forget it*, que terminaba debajo del mantel hasta que mami pilló la onda y dejó de gastar buena cebolla en malos paladares). Sí, hacía cosillas ricas de cuando en cuando. Una de mis favoritas era sumamente sencilla, y generalmente acompañaba platos de su infancia: pepinos pelados y rebanados finamente con la mandolina, delgados como hostias, que tras macerarse con un poco de sal y azúcar, y un pringuín de vinagre, se escurrían y servían de con-

trapunto a esos deliciosos platos con salsas cremosas y pesadas de Mitteleuropa. Eso, al fin y al cabo, era lo único que daba la tierra. Recuerdo todas las veces que la acompañaba a la frutería del Mini Max (hoy Piex), que tenía lo mejorcito que nos llegaba del campo. Luego fue creciendo la oferta; fue creciendo Mini Max, apareció Mimi y, un buen día, del cielo cayó (en el vuelo 007 de *Air Whatever*) un nuevo mundo feliz para parodiar a Huxley. A la misma vez, los inmigrantes chinos que se establecieron en el campo (a quienes les debemos mucho por este producto) fueron trayendo semillas diferentes, algunas con excelentes resultados; otras, no tanto. Y con la apertura mediática y el roce cultural exfronterizas aprendimos a comer mejor, y nos intrigamos más



Las ensaladas de antes se comían con desgana, cual castigo. Hoy, son estrellas de la buena mesa.

con la gastronomía local de otros sitios. Entre las primeras ensaladas que recuerdo haber comido -que “rompieron el molde”- quedan grabadas en mi memoria la “ensalada del chef” del Club Unión, que consistía de una base de lechugas en juliana, colmadas de tiritas de jamón, queso suizo (nada de Kraft, *zenkiu veri moch*), pavo y salami. En el mismo comedor, uno de los grandes espectáculos era ver cómo prepara-

ban la *Caesar* al pie de la mesa, aunque creo que en ese entonces, a falta de lechuga romana, la hacían con la criolla. Y no recuerdo dónde probé mi primera ensalada griega, pero sí mi primera aceituna de Kalamata, hoy constituyente importante de muchos platos. Fue en la casa de Sofía Papadópulos, quien mantenía un enorme tarro de un galón en su nevera, una especie de caldo largo de Kalamatas, preparadas en aceite, ajos y especias. *Wao*. Por ese entonces, apareció el berro, fresco, crocante y picoso. Luego llegaron todo tipo de hongos, lechugas (y sus parientes, las acelgas, los *radicchios* y las arúgulas), pimentones diferentes, hierbas frescas -estragón, eneldo, cilantro, mejorana, orégano, etc.- y vegetales de Este y Oeste, bien importa-

dos y bien crecidos en suelo nacional. Y sus complementos, por supuesto: aceites exóticos, vinagres de frutas, jerez, vinos y bálsamos, y para los más perezosos, unos embotellados fenomenales. El asunto es que ya no hay por qué pasar trabajo si se quiere comer saludable y no perder la línea. Para quienes exijan proteína, la lista es larga y va desde la omnipresente *Caesar* con pollo hasta una exótica ensalada vietnamita con filete, aderezo picoso y hierbas refrescantes, e.g., cilantro o menta. Pero una cosa sí es segura: los tiempos de “¡Ensalada! ¡Qué pereza!” pasaron, para nunca más volver. **VEA 4B**

**ENVÍE SU COMENTARIO** sobre este artículo a: [vivir+@prensa.com](mailto:vivir+@prensa.com)

En Multiplaza no compras vestidos,  
compras miradas

¡Ven para que te miren todos!

PANAMÁ • EL SALVADOR • HONDURAS • COSTA RICA

GRUPO ROBLE

AV. 585687