

## +gastronomía

### GLOSAS GOLOSAS

Una misteriosa mezcla de especias



**GARAM MASALA.** Lo conocemos como "polvo de *curry*", pero en la India, cada región, ciudad, aldea y familia tiene su propia receta. Esta es una de las mejores que conozco, ya que proviene de la afamada autora y cocinera Madhur Jaffrey. Puede guardarla, refrigerada, durante unos cuatro meses si decide doblar o triplicar la cantidad. 1 lb de semillas de cardamomo  
1 palito de canela de 2 pulgadas  
1 cda. de semillas de comino  
1 cda. de clavitos de olor  
1 cda. de pimienta negra en granos  
1/4 pepa de nuez moscada  
Ponga los ingredientes en un molinillo de especias o de café, limpio. Procese hasta que las especias se hayan molido finamente unos 30 a 40 segundos. Guarde en un contenedor esterilizado pequeño en la nevera. Rinde unas 3 cucharadas. Ver recetario para aprender sobre su uso.

# Un periplo de múltiples sabores

Una guía de la gula para lucir la diversidad gastronómica de la ciudad capital. Variedad de restaurantes y de platillos.

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

Siempre es un honor recibir la visita de personajes de la alta culinaria, pero la doctora Rachel Laudan está en una clase propia. Es una de las pocas historiadoras gastronómicas que hay en el mundo, tras décadas como exitosa historiadora científica. Para que comprendiera la amplia diversidad gastronómica de nuestro patio, la llevé a comer a varios sitios.

Primero, un desayuno en Sunly, donde disfruté inmensamente de las costillitas con frijolititos chinos y su toquecito de naranja; además de unos bollitos rellenos de otoo dulce y de los habituales *siu mai*, y unos excelentes *wotips* vegetarianos. De noche, la llevé a La Mar, donde tras disfrutar unos excelentes pisco *tours*, pedimos unos "tacos chinos", que consisten en carnes de ave finamente picaditas, fideítos de frijol fritos y cro-



**ABREVEDERO.** En La Posta disfrutaron de unos mojitos con 'carpaccio' de res, alcachofas y pistachos.

ESPECIAL PARA LA PRENSA/Aristóloga

cantes, sobre una cama de lechuga de cabeza. Seguimos con una degustación de ceviches: uno de atún en leche de tigre Nikkei; otro clásico de corvina; uno inefable de frutos del mar mixto en crema de rocoto y ají dulce. Además, probamos unas causas mixtas que estuvieron divinas. Luego, pasamos a probar los ricos mojitos de La Posta y su insuperable *carpaccio* de res con alcachofas y pistachos; después, las costillas de cerdo de Market, con su exquisita, mas no empalagosa salsa de café de tierras altas.

De ahí saltamos a Masala, donde disfrutamos un verdadero festín de langostinos apanados en harina de garbanzo, y un plato que encuentro fascinante: cocina de las calles de Delhi: el *gosh tikki* nace como una gran albóndiga de carne molida de cordero, recubierta de puré de papas y luego frita en harina de dal (lentejas doradas); el *samosa chat*, como empanadón vegetariano. Tras salir del aceite se abren y encima se colman de *raita*, especias y una ensaladilla de cebolla morada con cilantro, absoluta, milagrosa conju-

### FICHA TÉCNICA

**LA MAR**  
Direcciones:  
El Cangrejo, Cl José I. Fábrega  
teléfono  
209-3323  
Aceptan: V, MC, Clave, AX

**LA POSTA**  
Direcciones:  
Calle 49 Bella Vista  
teléfono  
269-1076  
tarjetas  
MC, V, AX, Clave

**MARKET**  
Direcciones:  
Calle 47 Bella Vista,  
y Av. Uruguay  
teléfono  
264-9401  
tarjetas  
Clave, Visa, MC, Amex

**MASALA**  
Ave. J. Arosemena  
PH Dollar, entre calles 44 y 45  
225-0105/06  
V, MC, AX, Discovery

**MANOLO CARACOL**  
Avenida Central frente  
a Gobierno y Justicia;  
228-4640;  
V, MC, AX

### EL RECETARIO



#### Pollo tandoori al horno

**INGREDIENTES:**  
2 libras de alitas de pollo  
Sal  
2 cdas. de jugo de limón  
1/3 taza de aceite  
1 cebolla rallada  
8 dientes de ajo machacados  
2 cdas. de jengibre rallado  
2 cdas. de garam masala\*  
1/3 taza de 'plain yogurt'  
1/2 cda. de pimienta de cayena  
Gotitas de colorante rojo

**PROCEDIMIENTO:**  
Haga cortes a las alitas; descarte las puntas. Frote con el limón y la sal y deje marinar por una hora. Caliente aceite en una sartén, añada cebollas y ajo, y cocine hasta que queden translúcidos; añada el jengibre brevemente. Reduzca el calor y añada media taza de agua, reduzca un poco y luego licue con el yogur, el garam masala, el colorante y la cayena. Cubra las alitas con esta mezcla hasta el otro día. Hornee a 350° unos 20 minutos hasta que estén listas. Al servir, eche el jugo de limón encima. Rinde 4 porciones.

**NOTA:** Esta receta ha sido adaptada para no necesitar el clásico horno Tandoor.

gación de sabores, texturas y aromas, que son de por sí causa suficiente para volver una y otra vez. Para terminar como se debe, una humeante taza de *chai* (té, leche y especias). El torrencial chaparrón del lunes en la noche no nos permitió llegar al Casco Antiguo, donde Manolo Caracol sería el broche de oro de la noche. *Dixit.*

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

# Una mujer inusual

La historiadora Rachel Laudan encuentra fascinante cómo nuestras ideas, cultura, política, economía y religión moldean lo que comemos.

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

La historiadora gastronómica Rachel Laudan, que participó recientemente del evento "Panamá Gastronómica", tiene una hoja de vida impresionante.

Estudió geología, y tras ello se doctoró en la historia y filosofía de la ciencia en la

University College, Londres.

Se casó con un estadounidense y durante varios años fue catedrática en prestigiosas universidades como p.e., Carnegie-Mellon y Pittsburgh.

Además, ha dictado conferencias en centros tan prestigiosos como Princeton y MIT.

Y Laudan fue coeditora del *Oxford Companion to*

*the History of Modern Science.*

Tras varios años dedicados al estudio de la historia de la ciencia, hizo un cambio de 180 grados para dedicarse al estudio de la historia de la gastronomía, cambio que propició también un giro domiciliario a la isla de Hawaii, donde escribió la obra *The Food of Paradise: Exploring Hawaii's Culinary History.*

Hace unos 10 años, se mudó con su esposo a México, desde donde continúa su labor, habiendo ganado el

Premio Julia Child/Jane Grigson Prize de la Asociación Internacional de Profesionales de la Culinaria y del Premio Sophie Coe del Oxford Symposium on Food and Cookery.

Confiesa Rachel Laudan, que del mundo culinario encuentra fascinante cómo nuestras ideas, cultura, política, economía y religión, moldean lo que comemos, y cómo eso, a su vez, cambia nuestros hábitos comerciales, agrícolas, y, además, la salud y energía de sociedades enteras.



**FORMACIÓN.** Estudió geología, se doctoró en historia y filosofía y después pasó a la historia gastronómica.

LA PRENSA/David Mesa

**PRECIOS GANADORES**

**Lumicentro**  
CENTRAL TELEFÓNICA: 300-2400  
PAITILLA • EL DORADO • CALLE 50  
JUSTO AROSEMENA • LOS PUEBLOS • DAVID

Pronto verás un nuevo concepto de

**GIRA-SOL**  
Diseño y mobiliario

\*Sofacamas desde **238.00**

Calle 50 y calle 67 Este  
Tels.: 226-0148 / 390-1529  
ventas50@cableonda.net  
A.V./666398

\*Hasta agotar existencias.

**STORE WIDE INVENTORY SALE**

**KHIVA**  
Fine Rugs

Sale ends June 30

Obtain at the intersection of Av. Abel Brava and Calle 57  
P. 214-4563 214-4567 [www.khivarugs.com](http://www.khivarugs.com)

**Saborea y Gana con**

Regalando **B/.8,000.00** y **20 BONOS DE SUPERMERCADOS** en premios

Por cada B/. 3.00 (tres balboas) de compra en embutidos de la marca Blue Ribbon, reclame un cupón numerado en el punto de venta donde realice la compra, llénelo con sus datos personales y deposítelo en los buzones que se encontrarán en los establecimientos participantes.

Participa de la Tómbola para ganar un Juego de Sala, un Juego de Comedor, un Juego de Recámara, un Juego de Desayunador y **20 BONOS DE SUPERMERCADOS** por un valor de B/. 150.00 cada uno.

**Sorteo Principal 23 de julio de 2010**  
1er. Sorteo: 9 de junio (10 Bonos de B/. 150.00 c/u)  
2da. Sorteo: 7 de julio (10 Bonos de B/. 150.00 c/u)

**BLUE RIBBON**

Juego de Recámara  
Juego de Sala  
Juego de Comedor  
Juego de Desayunador

**FURNITURE CITY**  
Completa tu vida.

Inicio el 15 de mayo de 2010. La tómbola se llevará a cabo en las oficinas principales de Blue Ribbon Panamá, Vía José Agustín Arango final y cruce de Pedregal. Aplican restricciones. No aplica con otras ofertas. Válido en cadenas de supermercados participantes, minisuper y tiendas. Último día para depositar su cupón con sus datos personales (nombre, cédula, teléfono, dirección, e-mail y lugar de compra) es el 17 de julio de 2010 a las 5:30 p.m. Los premios no son canjeables por otros productos ni dinero en efectivo. Las imágenes son a manera de ilustración. No incluye transporte o entrega de premios a domicilio. Empleados y colaboradores de Blue Ribbon Panamá no participan de la promoción. Autorizado por la J.C.C., resolución No. 560 del 11 de mayo de 2010.