

Divino tesoro

LA juventud todos queremos retenerla, ¿quién no ha pasado por eso? Es el mejor adorno que podemos exhibir a cada momento, aunque es necesario aprender a cultivarla al unísono con otros aspectos de la vida, que la harán prolongarse más allá de la pérdida de lozanía del rostro.

Esto lo corroboré en una animada conversación con dos compañeros de trabajo, hombres, los cuales utilizaban reiteradamente el término “muchachitas” al referirse a nosotras, compañeras ya no tan jovencitas. Me llamó la atención y les pregunté cómo después de años de conocernos nos seguían diciendo así.

Me contestaron que era muy sencillo. Simplemente porque habíamos sabido prolongar el encanto juvenil en nuestras vidas, sin necesidad de utilizar fórmulas mágicas para sobrepornos al inevitable paso del tiempo. Estas “muchachitas”



depositphotos.com

antes llamábamos la atención por el desenfadado en el andar, al proponer, al conducirnos con esa vitalidad propia de los jóvenes. Ahora en la madurez conservábamos una presencia agradable, afabilidad en el trato, selección y estabilidad en las relaciones sociales que nos siguen diferenciando a pesar del paso del tiempo y de la experiencia que da la travesía, no siempre grata, por la vida.

Por eso, querida amiga, aunque hayas perdido la frescura

propia de los años mozos no subvalores esta nueva etapa de tu vida. Ella te propicia también sus encantos. La experiencia acumulada te hará más reflexiva y comprensiva, especialmente con los jóvenes. También recuerda que a pesar de ciertos cambios evidentes en tu cuerpo, puedes seguir siendo atrayente, ahora con mayor conciencia del valor del tiempo, de tus logros, tus afectos y de las cualidades con que te supiste adornar en los años de juventud.

Para antes de que tus hijos crezcan...

HAY un período en el que los padres quedamos huérfanos de nuestros hijos. Es que ellos crecen independientemente de nosotros, como árboles murmurantes y pájaros imprudentes.

Crecen sin pedir permiso a la vida, con una estridencia alegre y a veces, con alardeada arrogancia, y lo hacen de repente. Un día, se sientan cerca, ¡y con increíble naturalidad, te dicen

cualquier cosa que te indica que esa criatura, hasta ayer en pañales, pasitos temblorosos e inseguros..., creció! ¿Cuándo, que no lo percibiste? ¿Dónde quedaron las fiestas infantiles, los juegos en la arena, los cumpleaños con payasos? Crecieron en un ritual de obediencia orgánica y desobediencia doméstica.

Ahora estas ahí, en cualquier parte, esperando ansioso, no solo que no crezca, sino que

aparezca... Ahí están muchos padres, esperando que salgan zumbando sobre patines, con sus pelos largos y sueltos.

Ahí están nuestros hijos, en las esquinas, con el uniforme de su generación y sus incómodas mochilas en la espalda.

Aquí estamos nosotros, con el pelo cano...

Ellos crecieron observando y aprendiendo con nuestros errores y nuestros aciertos; principalmente con los errores que esperamos no repitan...

Hay un período en que los padres vamos quedando huérfanos de hijos...; ya no los buscamos en las puertas de las



buenavibra.es

discotecas y los cines. Pasó el tiempo del piano, el fútbol, el ballet, la natación... Salieron del asiento de atrás y pasaron al volante de sus propias vidas.

Algunos, deberíamos haber ido más junto a su cama en la noche, entre las sábanas de la infancia: para oír su alma

respirando conversaciones y confidencias. Cuando fueron adolescentes: a los cubrecamas de aquellas piezas cubiertas de calcomanías, agendas coloridas y discos ensordecedores.

Crecieron sin que agotáramos con ellos todo nuestro afecto. Al principio nos acompañaban al campo, a la playa, a piscinas y reuniones de amigos. Había peleas en el auto, por la ventanilla, los pedidos de algo que comer y la música de moda.

Después llegó el tiempo en que salir con los "viejos" se transformó en esfuerzo y sufrimiento: no podían dejar a sus amigos y a sus primeros amores.

Quedamos los padres exiliados de los hijos. Teníamos la soledad que siempre habíamos deseado... Nos llegó el momento en que solo miramos de lejos, algunos en silencio, a esperar

que elijan bien en la búsqueda de la felicidad y conquisten el mundo del modo menos complejo posible.

El secreto es esperar... En cualquier momento nos darán nietos, y esa es la hora del cariño ocioso y la picardía no ejercida en los propios hijos; por eso los abuelos son tan desmesurados y distribuyen incontrolablemente el cariño. Los nietos son la última oportunidad de reeditar nuestro afecto.

Por eso es necesario hacer algunas cosas adicionales, antes de que nuestros hijos crezcan. Así es: las personas solo aprendemos a ser hijos, después de ser padres y solo aprendemos a ser padres, después de ser abuelos...

¡En fin, pareciera que solo aprendemos a vivir, después de que la vida se nos pasó...!

A la cocina

SALSAS (I I)

En la edición anterior hablamos de las salsas y sus usos. Hoy te explicamos dos de las salsas básicas de la cocina, sus derivados y en qué platos servirlos como acompañamiento.

BECHAMEL

Se prepara con leche, harina y un ingrediente graso, que puede ser mantequilla o aceite. Es espesa y a menudo se gratina en el horno. Se usa en platos de pasta o verduras como lasaña, canelones, espinacas, papas rellenas, huevos, entre otros. Además, las populares croquetas se elaboran con salsa bechamel muy espesa, de manera que al enfriarse quede sólida.

Tiene muchas variantes y se le puede añadir queso o ingredientes picados (carne, verduras, pescado). También es posible aromatizarla con nuez moscada, curry y otras especias.



Se puede preparar con leche vegetal (soja, almendra, arroz...) para que sea apta para veganos y personas intolerantes a la leche.

MAYONESA

Es una salsa emulsionada a base de huevo y aceite. Tiene su origen en Menorca y se sirve fría.

Al prepararla, se le pueden añadir diferentes ingredientes para aderezarla: mayonesa de ajo, mayonesa al limón, mayonesa de curry... Se utiliza como acompañamiento de carnes, pescados, mariscos y hortalizas, calamares rebozados, judías

verdes y papas... Se sirve a menudo con hamburguesas, bocadillos, papas fritas, perritos calientes o sandwiches.

A partir de la mayonesa se preparan la salsa rosa y la salsa tártara. Las personas con intolerancia al huevo, pueden preparar lactonesa.

Cómo hacer lactonesa

La **lactonesa** es una salsa tipo mayonesa en la que se sustituye el huevo por leche. Pueden variar los ingredientes, por ejemplo, se debe usar leche de vaca o leche de soja. A diferencia de la mayonesa, se guarda en el refrigerador hasta tres días.

Ingredientes:

- 1 vaso de aceite (1/4 l)
- 6 cucharadas de leche
- sal
- 1 cucharada de vinagre

Preparación:

Pon la leche y una pizca de sal en el vaso de la batidora. Comienza a batir y vierte el aceite poco a poco. No dejes de hacerlo hasta que espese. Añade el vinagre y bate un poco más. Y ya está lista.