

Hogar

HELADOS y bebidas frías

Jorge Méndez
Rodríguez-Arencia



Liber

DATOS DEL AUTOR

Jorge Méndez Rodríguez-Arencibia (La Habana, 1950) es graduado de estudios superiores de Pedagogía y diplomado de Dirección de Restaurantes y de Alta Gestión y Dirección de Cocina, en la Escuela de Altos Estudios de Hotelería y Turismo.

Vinculado a la docencia durante más de 20 años, ha laborado en entidades turísticas cubanas y extranjeras, para las cuales redactó los respectivos manuales de explotación hotelera y varios recetarios de cocina. Actualmente se desempeña como especialista de alimentos y bebidas, en el Grupo CUBANACÁN. Tuvo a su cargo la asesoría y compilación del libro *Horizontes de la cocina cubana*, publicado en Canadá en 1998.

Es miembro de la Asociación Culinaria de la República de Cuba, del Club de Chefs de Atenas, Grecia, y de la Asociación de Chefs de Los Andes, Perú.



HELADOS y bebidas frías

**Jorge Méndez
Rodríguez-Arencibia**

Liber

Edición: Mayra Fernández Perón
Corrección: Maritza Vázquez Valdés
Diseño: Enrique Mayol Amador
Fotografía de cubierta: Salvador González
Ilustraciones: Mahela Pérez y Salvador González
Composición electrónica: Liubov Paramónova

Primera edición, 2005
Primera reimpresión, 2011
Segunda reimpresión, 2013

© Jorge Méndez Rodríguez-Arencibia, 2013
© Ediciones Liber, 2013

ISBN 959-09-0313-4

INSTITUTO CUBANO DEL LIBRO
Editorial JOSÉ MARTÍ
Publicaciones en Lenguas Extranjeras
Calzada No. 259, entre J e I, Vedado,
La Habana, Cuba
E-mail: editjosemarti@ceniai.inf.cu

A Santana, naturalmente.

Al final de la comida, doña Augusta quiso mostrar una travesura en el postre. Presentó en las copas de champagne la más deliciosa crema helada. Después que la familia mostró su más rendido acatamiento al postre sorpresivo, doña Augusta regaló la receta: —Son las cosas sencillas —dijo—, que podemos hacer en la cocina cubana, la repostería más fácil, y que enseguida el paladar declara incomparables. Un coco rallado en conserva, más otra conserva de piña rallada, unidas a la mitad de otra lata de leche condensada, y llega entonces el hada, es decir, la viejita Marie Brizard, para rociar con su anisete la crema olorosa. Al refrigerador, se sirve cuando está bien fría. Luego la vamos saboreando, recibiendo los elogios de los otros comensales que piden con insistencia bis, como cuando oímos alguna pavana de Lully.

JOSÉ LEZAMA LIMA
Paradiso

INTRODUCCIÓN

Un clima tropical razonablemente exagerado, con un promedio de más de 300 días soleados al año; la pródiga presencia de jugosas frutas; el afán por lo dulce —tanto para la boca como para el espíritu—, y una amplia y a la vez selectiva mezcla de caracteres universales, provocan como consecuencia natural la definitiva conformación de un gusto criollo que nos identifica.

Qué ambiente más propicio pudiera encontrarse, entonces, para ese constante reclamo de los helados y las siempre recurrentes bebidas frías.

Nombres como el de Nitza Villapol Andiarena (1923-1998), la que al decir del poeta y maestro Raúl Ferrer, «enseña haciendo», y del chef Bartolo Cárdenas Alpízar (1933-1997), artífice de la heladería cubana, ambos por siempre presentes en sus libros y sus ejemplos materializados en la acción, han servido de punto de partida para la compilación de las recetas y consejos aquí ofrecidos. Con igual sentido, obligada fuente de consulta y advertencia tuvimos el privilegio de encontrar en Evelio Álvarez Callejas, el Profe de Fuente de Soda. Unido a tales caudales, una vocación e infinidad de gratos recuerdos trasladados desde la infancia, marcados por lo aprendido en talleres familiares y ajenos, han complementado el propósito que nos ocupa.

Y como podrá comprenderse, tantos imperativos no pueden menos que ser sana y provechosamente considerados en este modesto, breve y bien intencionado título, concebido para compartir conocimientos, promover las experiencias de verdaderos mentores del arte del buen comer y contribuir a la divulgación de la infaltable sabiduría popular.

¡Buen provecho!

BREVE HISTORIA DE UN MANJAR

Aun en épocas muy remotas, no faltó quien recurriera al hielo para lograr la necesaria compensación de temperaturas y efectos gustativos, lo que ha quedado demostrado en excavaciones arqueológicas realizadas en el actual territorio de Inglaterra, donde se encontraron bolsas confeccionadas de cuero curtido, con evidencias de que fueron utilizadas durante la prehistoria para transportar agua congelada.

En el siglo III a.C., Alejandro Magno, al terminar una de sus belicosas campañas en la India, hizo acarrear nieve para ofrecerle vino frío a sus soldados. Dicha técnica hubo de trasladarla a su natal Macedonia, lo que ha dado lugar a identificar como macedonios a cierto tipo de los llamados duro-fríos. Vale aclarar que desde tiempos atrás este recurso era conocido en el imperio romano (siglo V a.C.-siglo III d.C.); nieve traída por veloces esclavos desde los Alpes hasta Roma, era mezclada con vinos, frutas y miel. E, incluso, algo similar hacían los griegos con las nieves de los Pirineos.

En el siglo XIII, el legendario explorador italiano Marco Polo se encontró durante sus viajes por Catay y Cipango (hoy China y Japón) que los antiguos pobladores asiáticos disponían ya de los sorbetes y las bebidas frías. También, durante el imperio turco (siglo XV) sus pobladores eran especialmente aficionados a estas últimas, tal como ocurría en otras ciudades de la Europa medieval.

A propósito, debemos a los árabes la palabra sorbete, cuya etimología acusa proceder de los vocablos arábigos sherbet y xorba.

América no se quedaba atrás en eso de comer frío. Cuando Cristóbal Colón ni siquiera había nacido, los pobladores del México prehispánico caminaban largas distancias con grandes cargamentos de nieve, acopiada en sacos de pieles de animales y cubierta de fibras vegetales, desde la parte superior de los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl hasta los poblados más cercanos. Allí se intercambiaba por semillas de cacao —moneda empleada por los aztecas—, el hielo raspado, en porciones. En Perú, desde la antigüedad, los indígenas extraían bloques de glaciares, que eran bajados en bestias desde Los Andes hasta poblaciones ubicadas a más de cien kilómetros, donde se expendían productos similares, ya bautizados como helados.

Tanto como los helados, mucho debe la gastronomía contemporánea al matrimonio de Catalina de Médicis con el entonces devenido rey Enrique II de Francia en el año 1533, lo que provocó una notable influencia del quehacer culinario de los itálicos en las cortes galas. De este modo, al igual que el tenedor hizo su aparición en los suntuosos banquetes en el Palacio de Versalles, los postres helados o gelati procedentes de la tierra de Dante, convergieron con los fromages glacés (quesos helados) franceses.

La nobleza, como los intelectuales y literatos, no escaparon de la «punzada del guajiro». Famoso fue el Café Procope, que en 1631 se ubicara frente al teatro de la Comedia Francesa, al

que concurrirían personalidades como Voltaire y Diderot a tomar fríos jugos de las más diversas frutas, combinados con licores y aromas de flores.

El acarreo, comercialización y tenencia de hielo natural almacenado representó un importante negocio hasta ya comenzado el siglo xx. Se registra la fabricación de la primera máquina productora de hielo en 1850, en tanto que los primeros refrigeradores construidos a escala industrial fueron distribuidos en plena Primera Guerra Mundial (1914-1918).

Desde sus primeras versiones y hasta en la muy avanzada edad moderna, los sorbetes son obtenidos a partir de una mezcla de hielo, jugos o licores, mientras que en la elaboración de los helados intervienen ingredientes como leche, grasas y ocasionalmente huevos, además de productos y procedimientos que impiden la formación de cristales de hielo. Los helados eran fabricados hasta buena parte del siglo xx, en las sorbeteras, máquinas cuya invención fue registrada en los Estados Unidos de Norteamérica, en 1846, y que durante largo tiempo fueron operadas manualmente para la obtención de sorbetes y cremas frías.

En cuanto a Cuba, el primer arribo de hielo a la Isla fue registrado en el Puerto de La Habana, en 1771, procedente de Boston y con fines medicinales. Con posterioridad, por iniciativa del hacendado cubano y presidente de la Sociedad Económica de Amigos del País, don Francisco de Arango y Parreño, comenzaron a llegar buques cargados con centenares de toneladas de tro-

zos de agua congelada. A finales del siglo XIX, se pone en marcha la primera fábrica de hielo en la mayor de las Antillas.

La presencia del hielo revolucionó aceleradamente la gastronomía cubana, dadas sus consabidas aplicaciones para la elaboración de nuevos platos y bebidas; y sobre todo de los cócteles, ya convertidos en moda, al igual que la naciente y con rapidez triunfante heladería criolla.

Con la popularidad alcanzada por los helados, se hizo necesario pensar en la diversificación de las formas de transporte y comercialización de estos, lo que dio lugar al surgimiento de los carritos de helados, tirados por caballos o empujados por los clásicos heladeros, o ruidosas motos Cushman, de irrecordables fechas de fabricación. Ello, junto con los ya omnipresentes granizaderos, mantecaderos y toda suerte de vendedores ambulantes, así como los puestos de inmigrantes chinos, con sus sorbeteras; las cafeterías, los Tencenes y los Tropicream; los carteles y envases de Hatuey y Guarina, por suerte con nombres reconocibles en su propio patio, a la par del perrito de mirada extraviada de San Bernardo, caracterizaron con indiscutible protagonismo el escenario costumbrista de las ciudades cubanas hasta finales de la década de los años cincuenta.

Esa devoción de los cubanos por tan refrescante manjar, finalmente propició que en 1964, en pleno corazón de La Habana, fuera inaugurada «Coppelia», sinónimo de exquisito producto, devenida Catedral del Helado.

UNIDADES DE MEDIDAS EMPLEADAS EN LA COCINA DOMÉSTICA

En las páginas que siguen, por tratarse mayormente de recetas y procedimientos domésticos, las medidas y proporciones indicadas están dadas en tazas, cucharadas y cucharaditas, las cuales, si bien facilitan el trabajo y peractividad de las amas de casa y aficionados, no dejan de ser imprecisas e incongruentes con los sistemas de medidas internacionales, como es el sistema métrico decimal —basado en gramos y litros— y los sistemas inglés y americano, cuyas unidades básicas son el galón, la libra y la onza, que inclusive difieren de un país a otro.

En la mayoría de los casos se dan las equivalencias entre el sistema métrico decimal y los sistemas inglés y americano, teniendo en cuenta que aún persiste el uso de estos dos últimos en la población cubana.

La taza aquí empleada como medida, prevaleciente en Cuba a partir de una arraigada influencia norteamericana, equivale a una taza para café con leche o para té de un cuarto de litro de capacidad; en su defecto, suele emplearse comúnmente la lata vacía de leche condensada, cuyo volumen es casi idéntico. En cuanto a la cucharada y la cucharadita, se emplean como equivalentes la cuchara sopera, la de postre y la de café.

Con el propósito de compatibilizar, al menos aproximadamente, las capacidades y pesos de tan socorridos «instrumentos» de medición caseros con las medidas de algunos de los productos más empleados en la heladería doméstica, se ofrecen a continuación algunas equivalencias:

| Tipo de producto | Peso o capacidad | Tazas o cucharadas |
|----------------------------|-------------------------------|---------------------------|
| Azúcar refino granulado | 1 libra (460 g) | 2 tazas |
| Azúcar en polvo (cernido) | 1 libra (460 g) | 3½ de tazas |
| Azúcar crudo | 1 libra (460 g) | 2½ de tazas |
| Cocoa o chocolate en polvo | 1 libra (460 g) | 4½ de tazas |
| Leche fresca | 1 litro | 4⅓ de tazas |
| Leche condensada | 1 lata (15 onzas o 435 g) | 1⅔ de tazas |
| Leche evaporada | 1 lata (14½ de onzas o 450 g) | 1 de tazas |
| Leche en polvo | 4 onzas o 116 g | 16 cucharadas |
| Pasas (uvas) | 15 onzas o 435 g | 3 tazas |

| Tipo de producto | Peso o capacidad | Tazas o cucharadas |
|-------------------------|---|--|
| Mantequilla | 1 libra (460 g) ½ de libra (230 g) ¼ de libra (116 g) ⅛ de libra (58 g) 1 onza (29 g) ½ de onza (15 g) | 2 tazas 1 taza ½ de taza u 8 cucharadas ¼ de taza o 4 cucharadas 2 cucharadas 1 cucharada |
| Agua | 1 litro (1 000 cm ³ , 1 000 g o 1 kg) ¾ de litro ½ de litro ¼ de litro | 4 tazas 3 tazas 2 tazas 1 taza |

LOS HELADOS

En su concepto general, consisten en una mezcla conformada por agua, leche, azúcar, grasa y productos que incorporan color, aroma y sabor; y en el caso de los que poseen una elaboración más compleja, se les adiciona estabilizantes y emulsionantes. El empleo de unos y otros ingredientes estará en dependencia del producto que se desee obtener y la escala de su producción. Gozan de mayor aceptación aquellos en que se utilizan las pulpas de frutas frescas y pastas concentradas de frutas, las que proporcionan a las mezclas, características organolépticas más naturales y agradables.

Por su composición en nutrientes, contenido calórico y suave textura, los helados resultan excelentes complementos en la dieta humana.

Para los niños, representan una siempre grata opción como merienda y postre, sobre todo en aquellos que no les agrada beber la leche. Para los ancianos, personas con dificultades en la masticación, con trastornos digestivos y las convalecientes por quemaduras, constituyen una recurrente alternativa alimentaria, no sólo por su agradable consistencia y las frías temperaturas que trasladan al cuerpo, sino además por las bondades de sus ingredientes. En los deportistas, favorecen el mantenimiento de la indispensable complejión física resistente y la rápida restauración de energías.

Los contenidos que a continuación se detallan corresponden básicamente a productos y métodos de fabricación de helados artesanales e industriales. Se incluye esta información con la finalidad de ampliar los conocimientos teóricos del lector acerca del tema, así como facilitar una mejor comprensión de lo referente a su elaboración con recursos y procedimientos domésticos.

- Agua: Es el componente mayoritario de la mezcla porque constituye entre 60-70 % de su volumen. Tiene como función hidratar y solubilizar los productos sólidos que la integran. Su congelamiento es lo que posibilita la conformación del producto final.
- Leche: La ideal es la leche fresca de vaca, aunque en las condiciones actuales se emplea casi exclusivamente la leche entera en polvo. Este ingrediente aporta el sabor característico del helado e influye decisivamente en su valor cualitativo y nutricional; además, incorpora azúcar, a través de la lactosa —disacárido compuesto por glucosa y galactosa—, y las proteínas presentes en la leche, como son la lactoalbúmina, la lactoglobulina y la caseína, que tienen un alto poder estabilizante como parte de la mezcla. Contiene minerales como calcio y fósforo, y vitaminas A, B y E.

- **Azúcar:** En Cuba se utiliza generalmente el azúcar refino, obtenido de la caña de azúcar (*Saccharum officinarum*) o sacarosa, mientras que en países de Europa y Norteamérica suele emplearse la de remolacha (*Beta vulgaris*). Aporta el dulzor e influye en el punto de congelación de la mezcla. Otros agentes endulzantes utilizados son la miel de abejas y el jarabe de arce.
- **Grasas:** Son aportadas fundamentalmente por la leche y la crema de leche; también se utilizan industrialmente la mantequilla, la manteca de coco y la margarina. Las grasas propician la consistencia cremosa y la resistencia a los cambios de temperatura, pero ocurre que sus moléculas no se disuelven en agua, por lo que requiere de emulsionantes para incorporarse de forma efectiva a la mezcla del helado.
- **Saborizantes:** Se encargan de incorporar aroma y sabor, al igual que color, por lo que debe tenerse en cuenta que indirectamente aportan sólidos totales, agua, grasa, azúcar y proteínas; esto debe considerarse para el balance general de la mezcla. Los sabores de fruta han de elaborarse, preferiblemente, con frutas frescas; o en su defecto, con pastas de frutas concentradas.
- **Estabilizantes:** Su función consiste en atrapar el agua libre en la mezcla para evitar la

formación de cristales de hielo y enriquecer la textura y consistencia del producto. El estabilizante más antiguo es la proteína contenida en el huevo, pero esta, además de resultar muy cara, modifica considerablemente el sabor, razón por la que se emplean ingredientes tales como harinas de semilla de carruba y de guar, las gomas xantano y adragante, entre otros.

- Emulsionantes: Constituyen productos con alta capacidad tenso-activa; se encargan de englobar las partículas de grasa e incorporarlas a la mezcla. El emulsionante más antiguo empleado en heladería es la lecitina, contenida también en la yema del huevo. En la actualidad se utilizan los monoglicéridos y los diglicéridos, obtenidos por la acción de la glicerina sobre un ácido graso, fundamentalmente de origen animal.

Estos dos últimos productos se emplean básicamente en la fabricación de helados artesanales e industriales, pudiendo prescindirse de ellos en los elaborados en casa.

La adición de yema de huevo como ingrediente en la base de las mezclas para fabricar helados constituye una práctica de origen francés. De este modo, los helados son elaborados a partir de una crema inglesa, a la que se le incorporan sabores (preferentemente naturales), para después darles terminación fría en las sorbeteras o heladeras.

Teniendo en cuenta los anteriores ingredientes, las mezclas utilizadas como base para la confección de los helados artesanales e industriales, se clasifican en dos grupos fundamentales:

1. Las confeccionadas con agua y siropes (que proporcionan color, olor y sabor) o pulpas y jugos de frutas azucaradas, conocidas como sorbetes.
2. Las elaboradas con leche, azúcar, yemas de huevo (en la actualidad, ocasionalmente) y elementos saborizantes en forma de siropes, polvos industriales y pulpas de frutas frescas, además de otros ingredientes que proporcionan a la mezcla color, consistencia, estabilidad y demás propiedades deseables.

MEDIOS DE TRABAJO UTILIZADOS EN HELADERÍA

- Neveras o freezers que garanticen las temperaturas de congelación requeridas (entre $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$ y $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$)
- Depósitos o recipientes adecuados para disponer los complementos y aditivos
- Pomos o frascos de cristal o plásticos con siropes de diferentes sabores
- Cucharón mecánico
- Mangas para decorar
- Jarro de metal
- Espátulas
- Cucharas (varios tipos)
- Abridor de botellas

El cucharón mecánico, conocido también como boleadora o cuchara, es probablemente uno de los utensilios más empleados en heladería. Se utiliza para porcionar y moldear las bolas de helado en diferentes diámetros. Existen cucharones de diversa numeración, la cual es inversamente proporcional al volumen y peso de las bolas obtenidas.

LAS FRUTAS EN HELADERÍA

Además de proporcionar la materia prima básica para jugos, batidos y otras bebidas, las frutas frescas son muy empleadas en la elaboración y la decoración de los helados, ya que resultan más sanas y nutritivas que otros complementos o aditivos que poseen altos contenidos de azúcares, a la vez que proporcionan agradable contraste, tanto a la vista como al paladar. Para hacer helados, se utilizan en forma de pulpas, jugos y zumos.

En Cuba existe una variedad de frutas tropicales que gozan de gran aceptación en heladería.

De acuerdo a las características de su endocarpio o parte comestible, pueden dividirse en dos grupos:

Cítricas:

- Lima
- Limón

- Mandarina
- Naranja
- Toronja

Estas son conocidas también como jugosas, por lo que se incluye en dicha denominación, la piña.

Pulposas o carnosas:

- Anón
- Chirimoya
- Frutabomba (o papaya)
- Guanábana
- Melón de agua
- Sandía
- Guayaba
- Melón de Castilla
- Mango
- Mamey
- Zapote o níspero
- Plátano fruta (o banana)
- Tamarindo

Otras, de procedencia foránea, como la fresa, el kiwi, la manzana, el melocotón o durazno, el albaricoque y la pera, son igualmente empleadas, en su estado natural o en conserva.

Según la terminología profesional, se llamará zumo al líquido obtenido de las frutas cítricas, y jugo, al resultante de las frutas pulposas o carnosas, con la indispensable adición de agua.

También se emplean frutos secos y semillas, tales como nuez, maní, avellana y almendra.

Recomendaciones para la selección y preparación de las frutas

1. Revisar y clasificar las frutas de acuerdo con su calidad y grado de maduración.
2. Emplear las que estén en buen estado. Las que no reúnan las características requeridas, por su aspecto exterior, se destinarán para la preparación de jugos y perlas; no servir las en tajadas ni supremas.
3. Usar las partes más grandes, carnosas y uniformes en tajadas y supremas.
4. No utilizar frutas verdes ni pintonas.
5. Lavarlas bien antes de pelarlas o realizar cortes u otro tipo de preparación.
6. Elaborar preferiblemente los jugos y otras preparaciones con frutas, en el momento de ser consumidos, con el propósito de preservar sus sabores y demás propiedades; de no existir las condiciones necesarias para ello, procesarlas a última hora.
7. Siempre que se sirvan las porciones de frutabomba fresca, acompañarlas de una rodaja de limón.

Para el trabajo con frutas frescas y la obtención de zumos y jugos, resultan indispensables los siguientes medios de trabajo:

- Tabla para cortar (preferiblemente, construida de teflón)
- Cuchillo apropiado para cortar frutas; o en su defecto, uno de cocina
- Cuchillo pequeño puntiagudo; también se le conoce como puntilla
- Pinzas metálicas o plásticas
- Cuchilla saca-perlas, también llamada parisién
- Exprimidor de frutas cítricas
- Coladores de varios calibres
- Cuchara de madera
- Recipientes adecuados de loza, cristal o plástico (para depositar los productos limpios y para guardarlos en refrigeración)
- Paños para secar y limpiar



Los jugos

Al disponerse de frutas frescas, resulta factible a partir de estas obtener jugos que al igual que sus pulpas, con menor dosificación de agua, servirán para preparar mezclas para helados de variados sabores. A continuación se detallan los procedimientos que se deben seguir en cada tipo de fruta.

Jugo de guayaba

Eliminar la base del pedúnculo y cortar la fruta a la mitad. Extraer la pulpa con una cuchara, sin llegar a raspar la cáscara por su parte interior, y verterla en un colador fino. Incorporarle agua y azúcar y comprimir contra las paredes del colador con una maceta o cuchara de madera. Desechar las semillas y puntear de sal el jugo obtenido. Esta pulpa no debe ser pasada por la batidora, ya que al quebrarse las semillas incorporan un sabor desagradable.

Jugo de anón, de guanábana o de chirimoya

Abrir la fruta con las manos, extraerle la masa con una cuchara, sin llegar a raspar la cáscara por su parte interior y verterla en un colador fino. Presionar la pulpa contra las paredes del

colador con una maceta o cuchara de madera. Añadir un poco de azúcar (la cual servirá de abrasivo) y agua, para aprovechar al máximo el producto de la pulpa. Desechar las semillas y puntear de sal el jugo obtenido. Estos jugos no deben prepararse con mucha antelación a ser servidos o para ser empleados en mezclas porque se oscurecen rápidamente a causa de la oxidación al contacto con el aire. No pasar por la batidora la pulpa de estas frutas junto con sus semillas, pues al romperse estas, introducen un mal sabor. Se utilizan para preparar las llamadas champolas, con adición de hielo y leche.

Jugo de zapote o níspero o de mamey colorado

Cortar la fruta a la mitad, retirarle las semillas y extraerle la pulpa con una cuchara, sin llegar a raspar la cáscara por su parte interior. Pasar por la batidora o licuadora con un poco de agua y azúcar. Colar por un colador fino y puntear de sal el jugo obtenido.

Jugo de plátano

Pelarlo, cortarlo en pequeños trozos e introducirlos en la batidora o licuadora con un poco de agua y azúcar; batir. Pasar por el colador fino

con ayuda del mortero o cuchara de madera. Añadir unas gotas de jugo de limón para retardar el oscurecimiento a causa de la oxidación del mucílago que contiene esta fruta.

Jugo de frutabomba o papaya

Cortar los dos extremos de la fruta; ello permitirá apoyarla en posición vertical, lo que facilita retirar la cáscara. Darle un corte longitudinal y separar las dos mitades para eliminar las semillas, raspando suavemente con una cuchara. Cortarla en pedazos medianos e introducirlos en la batidora o licuadora, añadir agua y batir hasta que alcance la densidad adecuada. Puede añadirse poca azúcar. Puntear de sal y conservar en frío.

Jugo de mango

Pelar la fruta y cortar en lascas hasta llegar a la semilla, desechando esta última. Cortar en pedazos más pequeños y colocarlos en la batidora, con un poco de agua y azúcar. Batir, pasar por un colador fino presionando con una cuchara de madera (para eliminar las fibras o hilachas, de tenerlas) y puntear de sal.

Jugo de tamarindo

Abrir las vainas y extraer la pulpa con las semillas. Después de retirarle las fibras o hilachas, sumergirlas en agua (sólo la necesaria, para cubrir) durante una o dos horas. Pasarlas por un colador fino, añadiéndole un poco de azúcar (la cual servirá de abrasivo) y comprimir las con una maceta o cuchara de madera para obtener la pulpa libre de semillas. Remojar nuevamente los residuos que quedaron dentro del colador, para desprender los restos de pulpa, sin aguarla.

Jugo de melón de agua, de sandía o de melón de Castilla

Para procesar estas frutas debe observarse que la cáscara no esté arrugada y que al oprimirla no esté blanda y se hunda. Cortar la fruta en ruedas o tajadas. Extraer la masa con un cuchillo o una cuchara afilada, eliminándole todas las semillas visibles a simple vista. No raspar la parte blanca, pues resulta amarga. Introducir en la batidora o licuadora los pedazos cortados ordinariamente, agregar algo de agua, un poco de azúcar y licuar hasta obtener un líquido homogéneo. Pasar por un colador fino para eliminar el resto de las semillas y partes sólidas.

Jugo de piña

Cortar el penacho o corona y la base. Eliminar la cáscara con cortes de arriba hacia abajo. Picarla longitudinalmente y dividirla en cuatro pedazos, separando el corazón de la fruta. Introducir en la batidora los pedazos cortados ordinariamente, agregar algo de agua y licuar hasta obtener un líquido homogéneo. Pasar por un colador fino, presionando el bagazo con un mortero o una cuchara, para aprovechar la mayor cantidad de jugo posible. Añadir azúcar al gusto, aunque esto puede aumentar los riesgos de fermentación.

En las recetas anteriores, el agua que se adiciona a las mezclas facilita licuar las pulpas y obtener un líquido homogéneo; el azúcar se incorporará en cantidades mínimas, sólo para lograr un discreto dulzor. La sal, al igual que en la mayoría de los alimentos, cumple la función de fijador del gusto, aunque también sirve para preservar o retardar una posible fermentación.

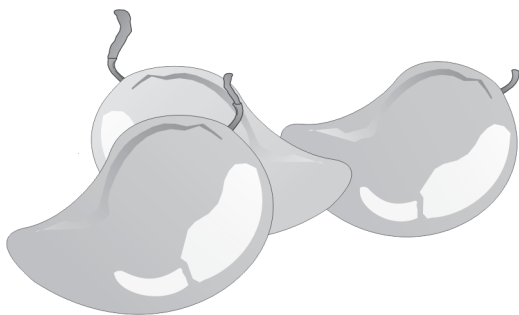
Al obtener zumos de frutas cítricas (limón, naranja dulce, naranja cajel, toronja), es recomendable retirar la cáscara alrededor del diámetro por donde se efectuará el corte de las dos mitades, previamente a ser exprimidas, con el propósito de evitar que se incorpore al jugo el amargor de esta.

Todos los jugos deben ser pasados por un colador lo suficientemente fino, no sólo para eliminar las semillas, sino también las pepitas, fibras y partes sólidas características de cada tipo de fruta. Sin embargo, al ser utilizados como bebida, y según la preferencia de quienes los consumen, basta con eliminar las semillas, mediante un colador grueso, con el propósito de aprovechar las propias pepitas y fibras, las cuales también contienen nutrientes y su celulosa facilita la digestión.

Para la manipulación y servicio de los jugos, fundamentalmente en el caso de ser consumidos en su forma natural, se observarán las siguientes normas generales:

1. Los jugos de frutas frescas deben almacenarse en recipientes plásticos o de cristal.
2. En el desayuno y horas tempranas de la mañana, son más recomendables los jugos de frutas cítricas y poco dulces.
3. No añadir azúcar a los jugos, a menos que así lo prefiera quien va a consumirlos. De ser necesario para la conservación de estos, incorporarlo en poca cantidad o en forma de almíbar.
4. A las frutas ricas en taninos y a las propensas a la oxidación rápida es aconsejable agregarles unas gotas de limón para evitar su oscurecimiento, como es el caso del plátano y la guayaba.

5. La temperatura de conservación no debe ser inferior a 10 °C.
6. Deben servirse fríos, pero sin que hayan llegado a congelarse, pues se debilitan sus propiedades.
7. No enfriar los jugos depositándole hielo directamente en el interior del recipiente.
8. Disponer siempre los vasos o copas sobre un platillo base.
9. La inclusión de pajillas o absorbentes es apropiada para los jugos en conserva, servidos en sus propios envases comerciales, aunque en la actualidad se ha generalizado su uso para los servidos en vasos. No resulta obligatorio en este último caso.



DECORACIÓN DE LOS HELADOS

La decoración de las preparaciones y especialidades confeccionadas con helados constituye lo que pudiera considerarse el «acabado» para la presentación de este alimento, si bien no pocas personas prefieren los llamados helados sin montar, es decir, sin complemento o aditivo alguno. Dichos elementos adicionales forman parte de la imagen clásica de estos manjares.

Las preparaciones y especialidades se confeccionan al combinar armónicamente los diferentes sabores de helados con otros ingredientes, complementos y aditivos, de acuerdo a proporciones preestablecidas y con la utilización de recipientes adecuados. Estas corresponden a las tradicionalmente ofertadas en heladerías, fuentes de soda y otros establecimientos de gastronomía ligera. Alcanzaron su mayor popularidad en las heladerías Coppelia.

Algunas de las más representativas son:

- Arlequín
- Sodas
- Vaca Blanca o Vaca Negra
- Juanillete
- Soldado de Chocolate
- Sueros
- Sundaes (diferentes tipos)
- Parfaits
- Canoas

- Cake a la Moda o Turquino
- Copa Lolita
- Tres Gracias
- Ensaladas

Las frutas como complemento de los helados

La utilización de frutas frescas como complemento o decoración de los helados implica la observancia de los aspectos antes mencionados para la selección y preparación de estas, así como las siguientes particularidades:

1. Emplear sólo aquellas frutas que por su consistencia admitan los cortes apropiados, así como que no se decoloren ni su aspecto se altere en poco tiempo.
2. Deben estar totalmente limpias de semillas y cáscaras.
3. Utilizar sólo cucharas de madera para mezclarlas.
4. Seleccionar frutas cuya masa sea de colores intensos.
5. No presentar las frutas con cortes grandes.

Las frutas frescas se presentan generalmente con las formas o cortes siguientes:

- Jardinera (en forma de dados o cubos pequeños y medianos)
- Juliana (en forma alargada)
- Perlas (en forma de circunferencias)

- Supremas (de forma alargada, obtenidas de los hollejos de las frutas cítricas)

Para cada corte sólo son apropiados determinados tipos de frutas, por ejemplo:

- Para jardinera, juliana y perlas, utilizar preferiblemente las pulposas o carnosas (mango, frutabomba, piña, melón de agua y melón de Castilla).
- Para supremas, emplear los hollejos de las frutas cítricas, limpios de su envoltura (toronja, naranja, mandarina).

Al usar porciones de piña para decoración o como complemento de las combinaciones con helados, es recomendable darles un ligero hervor previo; o recurrir a las conservas (rodajas, dados), pues el ácido de esta puede alterar el sabor de los restantes ingredientes.

También es posible enriquecer el sabor de las frutas, rociándolas o mojándolas con algún licor, antes de añadirlas a las combinaciones, o para incorporarlas a las mezclas de helado durante su proceso de elaboración. Este tratamiento evita que se congelen y formen pedazos de hielo.

Otro modo de emplear las frutas son los conocidos splits, que consisten en lascas alargadas o picadas en dos mitades; por ejemplo, de plátano fruta cortado longitudinalmente.

También son utilizados los llamados cócteles de frutas, para los cuales se emplearán

casi exclusivamente las pulposas o carnosas antes mencionadas. Estos cócteles, así como las macedonias, se preparan con frutas cortadas en jardinera pequeña y añadiéndoles opcionalmente algún licor, disponiéndose así de un producto fresco; aunque existen los cócteles de frutas en conserva, elaborados con almíbar o siropes claros, de producción nacional y de importación. Estos últimos incluyen manzana, pera, melocotón o durazno, albaricoque, fresa y guinda.

Las guindas en conserva, rojas o verdes, y las cerezas son colocadas generalmente en la parte superior de las preparaciones, por sus colores intensos y brillantes. Sin embargo, para aquellas preparaciones en las que se desee destacar los valores cubanos auténticos, lo caribeño o lo tropical, pueden emplearse perlas de frutabomba-mamey frescas, sin necesidad de colorearlas con granadina, lo cual puede provocar adulteración del sabor y color de los helados u otros productos.

Al emplear frutas en conserva, para decorar, estas deberán dejarse escurrir bien, de manera que eliminen el almíbar o sirope antes de ser incorporadas a las preparaciones o especialidades.

Otros productos utilizados para decorar

En heladería existe una gran variedad de estos productos, la mayoría de los cuales son fabricados industrialmente.

A continuación se dan a conocer algunos de ellos y se ofrecen las recetas para su confección por métodos y con recursos domésticos:

- **Siropes:** Son líquidos de consistencia viscosa y brillante que se añaden a los helados como parte de los elementos que contribuyen a realzar su presentación y diversidad gustativa. La base de su composición la integran el azúcar y el agua, cocinados al fuego hasta obtener el punto o densidad necesaria, con los colorantes y saborizantes deseados.

Indistintamente, los siropes se incorporan en la parte inferior o superior de las diferentes preparaciones y especialidades de helados, así como aplicados en las paredes de los recipientes donde son servidos. También se emplean para saborizar determinadas combinaciones, como son los batidos.



Receta básica para siropes

Ingredientes:

1 taza de azúcar refinado
1 taza de agua
Unas gotas de zumo de limón
Licor o colorante deseado,
al gusto (menta, café, cacao,
Triple Sec, Marrasquino,
de plátanos, de piña, de coco,
granadina, Curaçao azul)

Procedimiento:

En una cacerola o recipiente adecuado, poner a cocinar el agua con el azúcar. Cuando empiece a hervir, mantenerla al fuego durante unos ocho minutos más o hasta que adquiera la densidad necesaria. Añadir las gotas de zumo de limón, para evitar que se cristalice. Dejar refrescar y añadir un chorrito del licor o colorante deseado, de acuerdo al gusto o tonalidad que se requiera. Conservar en refrigeración hasta el momento de ser utilizado. Da aproximadamente 1½ de tazas de sirope.

- Coberturas o toppings: Como su nombre indica, se utilizan para cubrir parcialmente la parte superior de las preparaciones o especialidades de helados, siendo las de chocolate las de uso más frecuente.

Cubierta de chocolate

Procedimiento:

Trocear una tableta de chocolate fundente o peter y derretirlo en baño maría. Cuando se encuentre totalmente derretido, dejarlo refrescar y verterlo sobre la parte superior de los helados, poco antes del momento de servirlos. Con un ligero «golpe» de congelador se acelera su solidificación, lo que le proporciona la textura crujiente deseada. Esta preparación sirve igualmente para bañar pequeños trozos de frutas frescas (mango, frutabomba, melón de Castilla, plátano), así como guindas y fresas enteras, que también pueden emplearse para combinar y decorar los helados.

- **Marshmallow:** El término en inglés equivale a altea; es un complemento de consistencia cremosa y color blanco, obtenido originalmente de las raíces de una planta llamada altea. En la actualidad se emplean otros tipos de cremas con similares propósitos, como la crema montada o batida, aunque puede ser sustituido por un merengue elaborado manualmente.



Merengue italiano

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar refinado
- ½ de taza de agua
- Unas gotas de zumo de limón
- 2 cucharadas de azúcar refinado
- 2 claras de huevo

Procedimiento:

Hervir la taza de azúcar con la media taza de agua hasta que adquiera consistencia de almíbar espesa (punto de bola suave) y añadir el zumo de limón, para evitar que cristalice. Aparte, batir las claras de huevo hasta que el merengue alcance punto de nieve y añadirle las dos cucharadas de azúcar; verterle el almíbar y batirlo todo hasta obtener una consistencia bien cremosa y consistente. Puede añadirse unas gotas de vainilla, al gusto. Conservar en refrigeración hasta el momento de usarse.

- Algunos frutos o semillas oleaginosas: Tostados y lasqueados, son también de uso muy generalizado. Tal es el caso de la almendra, el maní, la semilla de marañón, la nuez y la avellana. La mayoría de estos productos pueden adquirirse ya limpios, libres de cáscaras, tostados y cortados, pero en el caso de emplearse frescos es necesario ejecutar estas operaciones artesanalmente.

- Granillo: Confeccionado a partir de panetelas y bizcochos pulverizados, comúnmente llamado boronilla; si bien constituye un sustituto de los frutos o semillas antes mencionados, en Cuba se ha incorporado al gusto popular. No deben coincidir ambos aditivos en la misma preparación o especialidad, pues se recarga demasiado.

Granillo de bizcocho

Ingredientes:

1½ de tazas de harina de trigo
1 cucharadita de sal
3 huevos
1 taza de azúcar refinado
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de ralladura
de cáscara de limón
1 cucharada de mantequilla
o margarina

Procedimiento:

Cernir la harina de trigo con la sal. Batir los huevos (yemas y claras juntas) con el azúcar y la ralladura de limón, utilizando un batidor de alambre o un tenedor, hasta que alcance una consistencia espumosa. Unir con la harina y batir bien hasta lograr una masa homogénea. Verter esta mezcla sobre un molde previamente empapelado y engrasado con mantequilla o margarina. Hornearla, durante

10 o 15 minutos, a 90 °C (190 °F). Extraerla del horno y dejarla refrescar. Desmoldar la panetela obtenida, desbaratarla en migas o pequeños fragmentos y extenderlos sobre una tártara o bandeja metálica. Volverlos a hornear hasta dorarlos y que adquieran una textura crujiente. Dejarlos refrescar y guardarlos en un recipiente con tapa, en lugar seco.

- Salsas: Aportan aditivos muy sanos, sabrosos y nutritivos. Para hacer en casa son las siguientes recetas:

Salsa de frutas para helados

Ingredientes:

$\frac{3}{4}$ de taza de agua

$\frac{1}{2}$ de taza de azúcar refinado

1 cucharadita de canela en polvo (o un pedacito de canela en rama)

1 taza de pulpa de frutas (mango, frutabomba, mamey, guayaba, melón de Castilla, plátano, guanábana, anón, chirimoya)

$\frac{1}{4}$ de taza de leche evaporada, diluida

$\frac{1}{4}$ de taza de ron dorado

Procedimiento:

En recipiente adecuado, hervir el agua con el azúcar y la canela hasta obtener un almíbar

ligero. Añadirle la pulpa de frutas, la leche evaporada y revolver todo bien hasta lograr una mezcla homogénea, algo espesa. Añadir el ron dorado, previamente calentado (con el propósito de evaporar parcialmente el alcohol), revolver bien y dejar enfriar. Puede prescindirse del ron, según se prefiera. A esta salsa puede adicionársele trocitos de las mismas frutas frescas, así como maní triturado o almendras fileteadas. En caso de emplearse zumos de frutas cítricas, sustituir la taza de pulpa por $\frac{3}{4}$ de taza de estos y reducir la cantidad de agua a $\frac{1}{2}$ de taza. Da aproximadamente 2 tazas de salsa.

Salsa caliente de chocolate

Ingredientes:

1½ de tazas de leche fresca
(o en polvo, diluida)
½ de taza de chocolate en polvo
1 cucharada de maicena
¾ de taza de azúcar refino
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de licor de cacao
Sal, al gusto

Procedimiento:

Hervir la leche fresca (o en polvo, diluida) y añadirle el chocolate, la maicena —previamente diluida en un poco de agua fría— y el azúcar.

Dejar refrescar, pasar por la batidora y cocer a baño maría, revolviendo constantemente hasta que espese. Añadir la mantequilla y continuar revolviendo hasta que se derrita. Bajar la llama y agregarle la vainilla y el licor de cacao. Puntear de sal. Continuar revolviendo hasta lograr una mezcla homogénea. Retirla del fuego y dejarla refrescar antes de servirla. Da aproximadamente 2 tazas de salsa.

Los barquillos delgados y de forma cilíndrica, las galleticas, los bizcochos y los sponge rusks son pequeñas piezas de consistencia crujiente y sabor ligeramente dulces, elaboradas a base de harina, huevos, leche o agua y azúcar, que también se incluyen como parte del servicio de los helados, con el propósito de ayudar al comensal a colocar sobre las cucharitas los bocados que va tomando, a la vez que contribuyen a enriquecer la variedad de texturas que conforman la preparación o especialidad. También pueden servirse las galletas wafers, más conocidas popularmente en Cuba como sorbetos.

Al acompañarse los helados con barquillos cilíndricos, bizcochos, sponge ruks o sorbetos, se presentarán en cantidad de dos, por cada preparación o especialidad; y en el caso de las galleticas, se servirán tres.

Si bien los complementos y aditivos realzan la presentación de las combinaciones y enriquecen sus sabores y texturas, debe tener-

se en cuenta que el exceso o la reiteración de los de un mismo tipo puede resultar de mal gusto.

CÓMO PREPARAR LOS HELADOS EN CASA

Afirma un viejo refrán que «el amor entra por la cocina», y los helados pueden hacer realidad esa sentencia. No es posible obviar, en medio de tanta delicia, ese «gustico» exclusivo de los alimentos preparados en la intimidad familiar y disfrutar de una acogedora velada, además del inevitable orgullo que siempre proporciona exclamar: «¡lo hice yo!».

Con tal propósito se describen algunas recetas y procedimientos domésticos para elaborar sorbetes y helados, con un mínimo de equipamiento y recursos. No olvidar que el refrigerador doméstico es útil no sólo para conservar alimentos, sino además un noble medio auxiliar para elaborar diversas preparaciones frías.

Si no se cuenta con una sorbetera o heladera, bastará entonces una simple batidora o licuadora eléctrica, y en defecto de ambas, hacer uso del más antiguo de los motores: las manos.

Comoquiera que el secreto para lograr una crema helada homogénea consiste en librarla de indeseables cristales de hielo que molestan al paladar y aguan la fría crema, es indispensable

que después de confeccionadas las mezclas con los componentes y sabores correspondientes, se proceda a romper dichos cristales, se le introduzca aire y se logre una consistencia más blanda y cremosa.

Método manual

Se vierte la mezcla preparada en un recipiente de poca profundidad, preferiblemente de acero inoxidable, y se introduce en el congelador; cuando empiece a congelarse, removerla con un tenedor, operación que deberá repetirse varias veces (dos o tres, con intervalos de dos horas) hasta lograr una textura homogénea. Después de la última removida, dejar en el congelador durante unos 30 minutos más; así quedará formado el helado y listo para servir.

Empleo de la batidora o licuadora

Se vierte la mezcla preparada en un recipiente de poca profundidad, preferiblemente de acero inoxidable, y se introduce en el congelador. Cuando esté completamente endurecido, se corta en pedazos y se deposita poco a poco en el vaso de la batidora o licuadora. El recipiente vacío se debe guardar en el congelador para que mantenga una adecuada temperatura fría. Batir la mezcla hecha pedazos dándole movimientos interrumpidos (accionando intermitentemente el interruptor del equipo),

de forma tal que adquiriera consistencia cremosa pero sin ablandarse demasiado, pues de lo contrario la preparación perdería sus propiedades. Verterla de nuevo en el molde y dejarla en el congelador hasta no más de media hora antes de ser servida.

En caso de que persistan los cristales de hielo, se repetirán los pasos antes explicados. Las mezclas elaboradas con leche o yogurt y huevos mantienen más su consistencia que las de pulpas o jugos de frutas y licores como producto principal.

Se recomienda emplear recipientes de acero inoxidable o de aluminio de buena calidad, como las gavetas para hacer cubos de hielo. Estas deben taparse cuando se coloquen en el congelador, para evitar que se les introduzca escarcha o se contaminen con los olores de otros productos. O mejor, vaciar totalmente el congelador y destinarlo sólo al helado, cuando se está preparando.

Consejos útiles para la elaboración de helados

1. Como podrá apreciarse en las recetas aquí ofrecidas, la leche evaporada puede emplearse en sustitución de la crema de leche e inclusive de la nata, para lo cual siempre debe diluirse a razón de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de partes de agua por cada una de leche, ya que de usarse

como viene en su envase industrial dará lugar a una mezcla gomosa, excesivamente consistente y de sabor muy fuerte.

2. Los cambios bruscos de temperatura —o los llamados golpes térmicos, tal como se realiza en la producción artesanal de helados en mayores volúmenes— favorecen la calidad de las cremas obtenidas y les proporcionan una textura más firme y agradable al paladar. Por tanto, resulta beneficioso trabajar las mezclas con parte de sus ingredientes —leche, agua, licores, pulpas y jugos de frutas— enfriados previamente a ser adicionados a los preparados en caliente. Esta práctica también permite un mayor rendimiento, al incrementar el crecimiento de las mezclas. A este efecto deseado, también contribuye enfriar antes algunos recipientes, como son las propias gavetas para hacer hielo, en las que serán vertidas las mezclas.
3. A las recetas que incluyen yemas de huevo, al igual que en el caso de los postres caseiros, es recomendable añadirle algún licor o crema de cacao, de café, almendras, avellanas, Triple Sec, u otro similar, cuyo sabor armonice con la preparación en su conjunto, lo cual contribuye a matizar el gusto característico del huevo, que no a todos agrada.

Igualmente, deben pasarse estas mezclas por un colador fino, para eliminar ciertas partículas del huevo que no llegan a diluirse del todo, como la miaja.

4. Las yemas de huevo actúan como ingrediente emulsionante y estabilizante en las mezclas. Al emplearlas deben batirse previamente con el azúcar indicado para la receta.
5. La adición de claras de huevo batidas a punto de nieve, sin azúcar, al preparar los helados caseros, permite la introducción de aire en la mezcla, teniendo en cuenta que la congelación se produce de forma estática y no dinámica como en las máquinas heladeras. Este efecto, conocido con el término técnico de overrum, equivale al crecimiento o rendimiento de la propia mezcla.
6. Se recomienda emplear cucharas de madera para revolver las mezclas, sobre todo cuando están siendo cocinadas.



Recetas

Las proporciones indicadas equivalen a seis porciones, aproximadamente.

Helado de mantecado

Ingredientes:

1 taza de leche evaporada,
diluída
3 yemas de huevo
1 taza de azúcar refinado
1 taza de leche fresca
(o en polvo, diluida)
2 cucharadas de maicena
Sal, al gusto
 $\frac{1}{8}$ de cucharadita de canela
en polvo
2 cucharadas de vainilla
2 claras de huevo
4 cucharadas de azúcar refinado

Procedimiento:

Verter la leche evaporada en una gaveta para hielo y ponerla en el congelador. Separar las 3 yemas y reservar 2 claras. Batir las yemas con la taza de azúcar hasta unir las bien. Mezclar, en la batidora, la leche fresca con la maicena, la sal y la canela; añadirla a las yemas. Pasarlo todo por un colador fino y cocinarlo a baño maría, revolviendo constantemente, hasta espesar bien. Añadir la vainilla y dejar refrescar. Batir las claras a punto de nieve e incor-

porarle poco a poco las 4 cucharadas de azúcar. Añadir a este merengue la mezcla de yemas, la leche y demás ingredientes, ya refrescados. Puede añadirse un chorrito de ron dorado, brandy, licor Triple Sec o Marrasquino, si se desea atenuar el sabor a huevo. Depositar toda la mezcla anterior en otra gaveta para hielo y ponerla en el congelador. Extraer los contenidos de ambas gavetas puestas a congelar, deshacerlos en trozos y depositarlos en la batidora para mezclarlos bien, hasta que adquieran consistencia cremosa. Verter la nueva mezcla en las dos gavetas (que deben mantenerse frías) y volverlas a poner en el congelador hasta que se endurezca (aproximadamente dos horas antes de servir). En caso de formarse cristales de hielo, batir y volver a congelar.

Helado de chocolate

Ingredientes:

- 1 taza de leche evaporada, diluida
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de chocolate
(en polvo o fundente)
- 1³/₄ de tazas de azúcar refinado
- 1 cucharada de maicena
- Sal, al gusto
- 2 tazas de leche fresca
(o en polvo, diluida)
- 1 cucharada de vainilla

Procedimiento:

Verter la leche evaporada en una gaveta para hielo y ponerla en el congelador. Batir las yemas con el azúcar y mezclarlos con el chocolate, la maicena —previamente diluida en un poco de agua o leche— y puntear de sal. Añadirle la leche fresca y mezclarlo todo bien; puede pasarse por la batidora. Colarlo y ponerlo al fuego en una cacerola, revolviendo constantemente hasta que espese; añadirle la vainilla. Dejarlo enfriar, depositar en otra gaveta para hielo y ponerlo en el congelador. Extraer los contenidos de ambas gavetas puestos a congelar, deshacerlos en trozos y depositarlos en la batidora para mezclarlos bien, hasta que adquieran consistencia cremosa. Puede añadirse un chorrito de licor de cacao para acentuar el sabor y atenuar el gusto del huevo. Verter la nueva mezcla en las dos gavetas (que deben mantenerse frías) y volverlas a poner en el congelador hasta que se endurezca (aproximadamente dos horas antes de servir). En caso de formarse cristales de hielo, batir y congelar nuevamente.



Helado de caramelo

Ingredientes:

1 taza de leche evaporada, diluida
 $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar refinado
 $\frac{1}{2}$ de taza de agua
2 tazas de leche fresca
(o en polvo, diluida)
2 cucharadas de maicena
1 cucharadita de vainilla
Sal, al gusto

Procedimiento:

Verter la leche evaporada en una gaveta para hielo y colocarla en el congelador. Poner el azúcar en una cacerola al fuego y hacer un almíbar a punto de caramelo; moverla constantemente hasta que se derrita y adquiera color ámbar oscuro. Añadirle poco a poco $1\frac{1}{2}$ de tazas de leche fresca (o en polvo, diluida) hervida y aún caliente, sin dejar de remover. Incorporar la maicena, previamente disuelta en $\frac{1}{2}$ de taza de la leche restante (fría). Continuar removiendo esta mezcla al fuego hasta que adquiera consistencia cremosa. Añadir la leche evaporada fría, la vainilla, puntear de sal y dejarla enfriar. Verterla en una o más gavetas para hielo y ponerla en el congelador durante dos horas. Extraer los contenidos de las gavetas puestos a congelar, deshacerlos en trozos y depositarlos en la batidora para mezclarlos bien, hasta que adquieran consistencia

cremosa. Verter la nueva mezcla en las dos gavetas (que deben mantenerse frías) y ponerlas en el congelador nuevamente hasta que se endurezca (aproximadamente dos horas antes de servir). En caso de formarse cristales de hielo, batir y volver a congelar.

Helado de mango

Ingredientes:

1 taza de leche evaporada, diluida

2 yemas de huevo

$\frac{3}{4}$ de taza de azúcar refinado

1 taza de leche fresca
(o en polvo, diluida)

Vainilla y sal, al gusto

1 taza de pulpa de mangos
maduros

El zumo de la mitad de un limón

Procedimiento:

Verter la taza de leche evaporada en una gaveta para hielo y ponerla en el congelador. Batir las yemas con el azúcar y añadirle la leche fresca (o en polvo, diluida). Poner al fuego en una cacerola el azúcar hasta que se diluya totalmente. Añadir la vainilla, y dejar enfriar. Añadir la leche evaporada fría. Batir la pulpa de mango con el zumo de limón. Mezclar bien (en la batidora) todos los ingredientes anteriores y puntar de sal; depositar esta nueva

mezcla en una o más gavetas para hielo y poner en el congelador durante dos horas. Extraer la mezcla congelada, deshacerla en pedazos, pasarla por la batidora y volverla a congelar; repetir esta operación una o dos veces más, hasta eliminar o reducir al mínimo los cristales de hielo. Mantener en frío dos horas antes de servir.

Para elaborar helados con otros tipos de frutas, siguiendo esta misma receta, en el caso de las pulposas (frutabomba, mamey, guanábana, anón, chirimoya, melón de Castilla, plátano, guayaba) se empleará generalmente 1 taza de pulpa. Y cuando se elaboren con jugos, por ejemplo de naranja, disponer de 1½ a 2 tazas de jugo.

Helado de mamey (método tradicional)

Ingredientes:

3 tazas de pulpa de mamey
1 taza de azúcar refino
1 taza de agua
1½ de tazas de leche fresca
(o en polvo, diluida)
1 yema de huevo
Sal, al gusto

Procedimiento:

Disponer de la pulpa de los mameyes. Elaborar un almíbar ligera o poco espesa con el agua y el azúcar. Batir en la batidora la pulpa con el

almíbar, añadir la leche y la yema de huevo hasta obtener una mezcla homogénea. Puntear de sal. Colar la mezcla, depositarla en recipiente adecuado y semicongelarla. Extraerla del recipiente, batirla de nuevo y repetir la operación dos o tres veces más hasta que adquiera la consistencia cremosa deseada.

Helado de limón

Ingredientes:

6 limones grandes y maduros
1½ de tazas de leche fresca
(o en polvo, diluida)
1½ de tazas de azúcar refinado
1½ de tazas de nata, crema
de leche al 40 % o leche
evaporada, diluida
2 cucharaditas de licor
o sirope de limón
Sal, al gusto

Procedimiento:

Extraer y colar el zumo de los 6 limones. Hervir la leche en polvo, diluida —ya que la fresca se corta al contacto con el zumo de limón— y añadirle el azúcar y la nata, crema de leche o leche evaporada, diluida. Mantener la mezcla al fuego y batir constantemente, sin que llegue a hervir de nuevo. Retirar del fuego, dejar refrescar y añadir el zumo de limón y el sirope; puntear de sal. Batir bien hasta

obtener una mezcla homogénea. Depositarla en las gavetas para hielo y ponerlas en el congelador durante dos horas. Extraerla y pasar por la batidora para romper los cristales de hielo que se formen. Esta operación se repetirá una o dos veces hasta que adquiera la consistencia cremosa deseada.

Helado de coco

Ingredientes:

1 yema de huevo
1 taza de azúcar refino
1½ de tazas de leche fresca
(o en polvo, diluida)
1 cáscara de limón
1½ de tazas de leche de coco
2 cucharadas de maicena
½ de taza de coco rallado
1 clara de huevo
Sal, al gusto

Procedimiento:

Separar la yema de huevo y batirla con el azúcar refino, reservando la clara. Hervir la leche fluida con la cáscara de limón, dejarla refrescar y añadirle la leche de coco. Calentar todo de nuevo, sin que llegue a hervir, e incorporarle la yema de huevo batida con el azúcar y la maicena; esta última, previamente diluida con un poco de la misma leche. Hervir de antemano el coco rallado en un poco de agua y

cuando se ablande añadirlo a la mezcla anterior. Batir todo bien hasta lograr una textura homogénea. Batir la clara de huevo a punto de nieve y añadirla a la mezcla final. Puntear de sal. Puede adicionársele un chorrito de licor de coco, lo que contribuye a realzar el gusto del coco y mitigar el sabor del huevo. Depositar toda la mezcla en una o más gavetas para hielo y ponerlas en el congelador durante dos horas. Extraerla y pasarla por la batidora para romper los cristales de hielo que se formen. Esta operación se repetirá una o dos veces hasta que adquiera la consistencia cremosa deseada.

Helado de maní

Ingredientes:

$\frac{3}{4}$ de taza de leche evaporada,
diluida
1 taza de maní en granos
 $1\frac{1}{2}$ de tazas de leche fresca
(o en polvo, diluida)
2 yemas de huevo
1 taza de azúcar refinado
1 cucharadita de vainilla
Sal, al gusto

Procedimiento:

Verter la leche evaporada en una gaveta para hielo y ponerla en el congelador. Tostar los granos de maní, eliminarles la cáscara y molerlos o pulverizarlos con un mortero. Batir

las yemas de huevo con el azúcar. Hervir la leche fresca o en polvo, diluida; retirarla del fuego, revolviéndola constantemente, y añadirle las yemas batidas con el azúcar y la vainilla. Incorporarle el maní pulverizado y la leche evaporada fría. Unir hasta obtener una mezcla homogénea. Puntear de sal y dejar refrescar. Depositar toda la mezcla en una o más gavetas para hielo y ponerla en el congelador. Extraerla y pasarla por la batidora para romper los cristales de hielo que se formen. Esta operación se repetirá una o dos veces hasta que adquiera la consistencia cremosa deseada.

Helado de menta

Ingredientes:

6 o 7 hojas de menta frescas
½ de litro de agua
1 cucharada de maicena
1½ de tazas de leche fresca
(o en polvo, diluida)
1 taza de azúcar refino
1 cucharadita de licor de menta
1 clara de huevo
Sal, al gusto

Procedimiento:

Hervir las hojas de menta en el agua. Retirar del fuego y dejar refrescar, con el recipiente tapado. Colar la infusión y disolver en esta la maicena. Hervir la leche con el azúcar y añadirle la

mezcla de la infusión con la maicena. Mantener al fuego, sin que llegue a hervir nuevamente, añadir el licor de menta y revolver todo hasta obtener una textura homogénea. Puede adicionársele algún colorante vegetal verde, en cantidad prudencial como para obtener una tonalidad clara. Retirar del fuego, dejarla refrescar y añadirle la clara de huevo batida a punto de nieve. Depositar toda la mezcla en las gavetas para hielo y ponerlas en el congelador durante dos horas. Puntear de sal. Extraerla y pasarla por la batidora para romper los cristales de hielo que se formen. Esta operación se repetirá una o dos veces hasta que adquiera la consistencia cremosa deseada.

Helado de menta-chip

Procedimiento:

A igual cantidad de mezcla de helado de menta (ver receta anterior), incorporarle $\frac{1}{2}$ de taza de pedacitos de chocolate fundente o peter, después de haberla pasado por la batidora por última vez.

Helado de café

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ de taza de leche evaporada,
diluída
 $\frac{3}{4}$ de taza de leche condensada
1 taza de agua
Sal, al gusto

1 cucharada de maicena
2 cucharadas de polvo de café
instantáneo (o dos tacitas
de café oscuro o expreso)
¼ de taza de agua caliente
1 cucharada de vainilla
1 cucharada de licor de café

Procedimiento:

Verter la leche evaporada en una gaveta para hielo y ponerla en el congelador. Diluir la leche condensada con la taza de agua y añadirle la sal. Ponerla a calentar, añadirle el café (si se emplea polvo de café instantáneo, disolverlo de antemano en ¼ de taza de agua caliente) y la maicena, esta última previamente diluida en un poco de agua fría. Revolver esta mezcla constantemente y cuando se haya unido bien, retirarla del fuego. Añadir a la mezcla anterior la leche evaporada fría. Unirlo todo, batiendo hasta que se logre una mezcla homogénea. Dejarla refrescar y depositarla en una o más gavetas para hielo y ponerlas en el congelador durante dos horas. Extraerla y pasarla por la batidora para romper los cristales de hielo que se formen. Esta operación se repetirá una o dos veces más hasta que adquiera la consistencia cremosa deseada.

Parfait de caramelo y café

Ingredientes:

- 1 taza de azúcar refino
- 1½ de tazas de leche fresca
(o en polvo, diluida)
- 1 cucharada de café oscuro
o expreso (o 1 cucharadita
de café instantáneo)
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de licor de café
- ½ de taza de crema de leche
(o ¾ de taza de leche
evaporada, diluida)
- 1 cucharadita de vainilla
- Sal, al gusto

Procedimiento:

En recipiente adecuado, como una cacerola, preparar un caramelo con media taza del azúcar. Añadir la leche previamente calentada y el café. De emplearse café instantáneo, diluirlo en la leche caliente. Cocinar toda esta mezcla hasta que quede bien unido el caramelo, la leche y el café. Aparte, batir las yemas con el resto del azúcar. Añadirle poco a poco la mezcla caliente. Ponerlo todo nuevamente al fuego, en un recipiente mayor, y revolver constantemente hasta que espese. Añadirle el licor de café. Retírala del fuego, añadir la vainilla y puntear de sal; dejar refrescar. Verter toda esta mezcla en una gaveta o recipiente apropiado

para introducir en el congelador. Cuando empiece a cristalizar, pasarla para un recipiente de loza o cristal previamente enfriado, batirla e incorporarle poco a poco la crema de leche hasta unirlas bien. Si se emplea leche evaporada, entonces debe cocinarse con la leche anterior, el caramelo y el café. Volver a introducir la mezcla en el congelador, semicongelar y extraer para batir. Repetir la operación una o dos veces más hasta que adquiriera la textura deseada. Servir en copas altas, serpenteando su interior con sirope de chocolate; puede también serpentearse con merengue o emplear helado de chocolate ya elaborado, alternando capas de este y café oscuro o expreso. Coronar con una guinda o perla de fruta roja.

Helado especial de guayaba

Ingredientes:

- 2 tazas de leche evaporada, diluida
- 3 yemas de huevo
- 1 taza de azúcar refinado
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de pulpa de guayaba,
limpia de semillas
- Sal, al gusto
- 3 claras de huevo
- ½ de taza de cascotes de guayaba
en almíbar
- 1 cucharada de ron dorado

Procedimiento:

En recipiente adecuado, hervir la leche evaporada, retirar del fuego, dejarla refrescar y ponerla a enfriar. Separar las 3 yemas y reservar las claras. Batir las yemas con el azúcar, añadirles la leche y cocer la mezcla a fuego lento. Revolver constantemente, añadir la pulpa de guayaba y la vainilla, sin dejar de revolver hasta que la mezcla adquiera la consistencia deseada. Puntear de sal. Retirar del fuego y dejar refrescar. Batir las claras a punto de nieve, sin azúcar, y añadirla a la mezcla anterior. Revolver hasta obtener una masa homogénea. Depositar la mezcla en las gavetas para hacer hielo (que deben mantenerse frías) y ponerlas en el congelador durante aproximadamente dos horas, hasta que se endurezca. Extraer su contenido y pasarlo por la batidora. Incorporar los cascos de guayaba, previamente picados en pequeños trocitos y mojados en el ron dorado, antes de volver a depositar la mezcla en las gavetas, y ponerlas en el congelador de nuevo. Mantener en congelación con no menos de dos horas de antelación a ser servido el helado. Si volvieren a formarse cristales de hielo, revolver la mezcla a mano con un tenedor, una o dos veces más.

Helado de vainilla con pasas al ron

Ingredientes:

- 1 taza de leche fresca
(o en polvo, diluida)
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 yemas de huevo
- $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar refinado
- 2 claras de huevo
- $\frac{1}{2}$ de taza de crema de leche
(o $\frac{3}{4}$ de taza de leche
evaporada, diluida)
- $\frac{3}{4}$ de taza de uvas pasas
- $\frac{1}{2}$ de taza de ron añejo 3 años
- Sal, al gusto

Procedimiento:

En recipiente adecuado, hervir la leche fresca o en polvo, diluida, con la vainilla. Separar las yemas de las claras y reservar estas últimas. Batir las yemas con el azúcar y añadirle la leche con la vainilla, aún caliente. Añadirle la crema de leche o la leche evaporada (en el caso de emplear leche evaporada, mantenerla fría en el congelador, en una gaveta para hielo, hasta el momento de utilizarla). Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas a la mezcla anterior. Puntear de sal. Sumergir las pasas en el ron durante unos 30 minutos y reservarlas. Verter la mezcla anterior en un recipiente apropiado, introducir en el congelador y cuando comience a cristalizar, extraer y pasar por la batidora. Repetir esta operación una o dos

veces más, y en la última, incorporar las pasas con el ron; dejar enfriar y servir.

Helado de frutas, sin leche

Ingredientes:

1½ de tazas de pulpa de guanábana,
chirimoya o anón, limpia de semillas
El zumo de un limón grande y maduro
Sal, al gusto
1 taza azúcar refino
2 claras de huevo
1 taza de dados de frutas frescas
Miel de abejas, al gusto

Procedimiento:

Batir en la batidora la pulpa de guanábana, chirimoya o anón con el zumo de limón, puntear de sal y guardar esta mezcla en el congelador durante no menos de dos horas. Batir las claras a punto de nieve y añadirles, poco a poco, el azúcar refino. Sacar la mezcla anterior y pasarla por la batidora para romper los cristales de hielo. Unirla con las claras batidas, añadirle la taza de dados de frutas frescas (frutabomba, mango, melón de Castilla, supremas de naranja o toronja) y volver a colocar la mezcla en el congelador, por lo menos durante dos horas más antes de consumir el helado. Servir en copas o vasos medianos y cubrirlos con miel de abejas. Puede espolvorearse con almendras o maní tostados y triturados.

Parfait de frutas en almíbar con helado

(Una porción)

Procedimiento:

En un vaso o copa alargada, verter en el fondo una cucharada del almíbar o del sirope que contienen las frutas en conserva (fresas, cerezas, frambuesas, ciruelas, cascós de guayaba, tajadas de piña, tajadas de mango, melocotones, albaricoques). Ir alternando capas de helado de vainilla con capas de las frutas —escurriéndoles previamente el sirope— enteras o cortadas en dados medianos y rociadas con ron añejo 3 años. La última capa debe ser de helado, espolvoreada con maní o almendras tostadas y trituradas y coronada con una perla de fruta fresca, preferiblemente frutabomba, mango, mamey o melón de Castilla. Puede decorarse con dos hojitas de hierbabuena.

Cesticos de naranja relenos con helado y yogurt

Ingredientes:

- 6 naranjas medianas, maduras
- 6 bolas medianas de helado de vainilla o de frutas
- 1 taza de yogurt natural
- 6 cucharaditas de licor Triple Sec, Marrasquino
- Ralladura de cáscara de naranja

Procedimiento:

Lavar bien las naranjas y realizarles un corte próximo a la parte superior, para formar recipientes naturales o cesticos con sus tapas; reservar estas últimas. Vaciarles su contenido con la punta de un cuchillo fino y bien afilado; reservar los hollejos para obtener supremas. A los bordes de los cesticos pueden dárseles cortes artísticos. Verter una bola de helado en el interior de cada naranja vaciada. Cortar las supremas en pequeños dados, mezclarlos con el yogurt y distribuir esta mezcla por encima de las bolas de helado. Rociar cada porción con una cucharadita del licor y espolvorearlas con ralladura de cáscara de naranja. Pueden coronarse con una perla de fruta carnosa o taparlas con la parte inicialmente seccionada. Conservar en el congelador hasta el momento de ser servidos.

Mousse de limón

Ingredientes:

1 taza de agua
1 taza de azúcar refinado
3 claras de huevo
 $\frac{1}{4}$ de taza de gelatina sin sabor
3 cucharadas de zumo de limón
 $\frac{1}{4}$ de taza de queso crema
 $\frac{1}{4}$ de taza de crema de leche al 40 %
(o de leche evaporada, diluida)
Sal, al gusto

Procedimiento:

Elaborar un almíbar ligera con la taza de agua hirviendo y la taza de azúcar refino; dejarla refrescar. Separar la claras, batirlas a punto de nieve e incorporarles el almíbar, poco a poco. Diluir la gelatina en $\frac{1}{2}$ de taza de agua hirviendo y cuando esté bien diluida, retirarla del fuego, dejarla refrescar, añadirle $\frac{1}{2}$ de taza de agua fría, el zumo de limón y unirlo todo bien. Puntear de sal. Mezclar las claras ya convertidas en merengue con la gelatina y verter esta mezcla en copas, vasos o recipientes de cristal adecuados, previamente enfriados en el congelador. Tener preparada una mezcla con el queso crema y la crema de leche al 40 % o la leche evaporada, para manguearla con una boquilla rizada, en forma de duquesa, sobre el centro de cada recipiente con el mousse. Poner a enfriar nuevamente hasta el momento de ser servido. Puede coronarse con una guinda roja o verde, al igual que con una perla de frutabomba, mango o mamey, así como espolvorearlo con ralladura de limón o decorarlo con una fina tira de cáscara de limón.

Copa de helado borracho

(Una porción)

Procedimiento:

En un vaso o copa alargada, verter en el fondo una cucharada de licor de café. Sobre esta, una bola mediana de helado de vainilla, rociada

con ron dorado; completar el volumen del recipiente con sidra o vino espumoso. Servir con cucharilla de cabo alargado para que el comensal lo mezcle y consuma a su gusto.

Copa helada de yogurt con frutas a la miel

Ingredientes:

- 3 tazas de yogurt (sin sabor)
- 1 taza de leche condensada
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 taza de frutas pulposas (varias),
picadas en dados pequeños
- 3 cucharadas de licor Triple Sec
o Marrasquino
- 6 cucharadas de miel de abejas

Procedimiento:

En recipiente apropiado de cristal o loza, mezclar bien el yogurt con la leche condensada y añadirle la ralladura de limón. Macerar en el licor, con antelación, los dados de frutas (mango, frutabomba, plátano, melón de Castilla) e incorporarlos a la mezcla anterior. Depositar en gavetas y poner en el congelador durante dos horas, de manera que la crema con frutas obtenida se enfríe bien, pero sin llegar a endurecerse, para lo cual se removerá suavemente con un tenedor cada media hora. Al momento de servirla, distribuir la mezcla en seis copas para cóctel, previamente enfriadas en el refrigerador; verter en el fondo de cada copa

una cucharada de miel de abejas. Decorar en su parte superior con una guinda o perla de fruta roja, con hojas de hierbabuena o con una fina tira de cáscara de limón.

Tarta crujiente de helado con chocolate

Ingredientes:

Para la cubierta de chocolate:

1 taza de leche fresca o en polvo, diluida

½ de taza de chocolate fundente o en polvo

1 huevo

3 cucharadas de azúcar refino

½ de taza de mantequilla o margarina

1 cucharadita de licor de cacao

3 paquetes de sorbetos o wafers

¼ de taza de ron dorado

3 tazas de helado del sabor deseado

Procedimiento:

Hervir la leche fresca o en polvo, diluida. Derretir o diluir el chocolate con un poco de leche. Separar la yema y la clara del huevo. En recipiente aparte, batir la yema con el azúcar, añadirle la mantequilla o margarina e incorporarle el chocolate a esta mezcla; cocerlo todo a baño maría y revolverlo hasta que tome consistencia. Batir la clara de huevo a punto de nieve, añadirsele y unir todo bien. En molde o recipiente apropiado, disponer capas alternas de los sorbetos o wafers, rociados con el

ron, y del helado seleccionado, el cual debe suavizarse para poder esparcirlo sobre los sorbetos y manipularlo rápidamente para que no se derrita. Naparlo con la cubierta de chocolate y poner en el congelador durante una hora antes de servir la tarta. En lugar de sorbetos, pueden emplearse galletas dulces, láminas de panetela o bizcocho. Opcionalmente, la cubierta puede espolvorearse con grajeas o maní tostado y triturado.

Cake de helado

Ingredientes:

Una pieza de panetela o masa de bizcocho

½ de taza de azúcar en polvo o lustre

4 bolas medianas de helado de frutas

4 bolas medianas de helado de vainilla

½ de taza de ron añejo 3 años o ron refino

4 cucharadas de granadina

2 cucharadas de licor Triple Sec
o Marrasquino

¾ de taza de leche fresca (en polvo
o evaporada, previamente diluida)

1 taza de chocolate en polvo

½ de taza de azúcar refino

¼ de taza de mantequilla

2 cucharadas de maicena

Procedimiento:

Elaborar una panetela o masa de bizcocho, según receta básica (ver pág. 41). Hornearla

preferiblemente en un molde metálico rectangular, como los utilizados para confeccionar tocinillos del cielo. También puede emplearse un molde circular, pero de suficiente altura (no menos de 6 cm). Dejar refrescar la panetela, desmoldarla y cortarla en dos a lo largo, de manera de obtener dos mitades longitudinales o láminas. Introducir una de las mitades en el molde, previamente espolvoreado con azúcar en polvo o lustre, para cubrir toda su parte inferior. Rociar la panetela o masa de bizcocho con el ron añejo 3 años o ron refino, la granadina y el licor. Suavizar las bolas de helado, separadamente por sabores. Ir depositando los helados en forma de capas, las que pueden separarse entre sí con una fina lámina de panetela o de granillo. Cubrir la parte superior con la otra mitad de la panetela y guardar en el congelador el molde con el cake de helado. Elaborar una crema o cubierta con la leche, el polvo de chocolate, el azúcar refino, la mantequilla y la maicena disuelta en agua. Cocerla en una cacerola o recipiente adecuado, a fuego lento, hasta que adquiriera consistencia espesa. Extraer el cake del congelador, verterle esta cobertura por encima —de modo que quede totalmente revestido— y volver a colocarlo en el congelador por lo menos durante dos horas antes de ser desmoldado, porcionado y servido. Puede decorarse con duquesas de merengue coronadas con guindas o perlas de frutas.

Helados sanos y ecológicos

Las experiencias criollas sobre alimentación ecológica han permitido ampliar aún más la variada gama de sabores y métodos de elaboración de helados artesanales, bajo conceptos dietéticamente más sanos y ampliando su diversidad con el empleo de viandas, hortalizas y semillas, razón por la que no podían dejar de incluirse algunas de las recetas empleadas en el Eco-Restorán El Bambú, del Jardín Botánico Nacional de La Habana.

Helado de boniato y maní

Ingredientes:

½ de taza de maní tostado y molido
Un boniato cocido (mediano)
½ de taza de azúcar refino
2½ de tazas de agua
Sal, al gusto

Procedimiento:

En la batidora o licuadora, verter el maní, el boniato, el azúcar, el agua y la sal; batir y colar. Disponer la mezcla en un recipiente adecuado y semicongelar. Batir nuevamente. Repetir la operación dos o tres veces, hasta que la mezcla cuaje y adquiera la consistencia deseada. Rinde para cuatro porciones.

Helado de calabaza a la canela

Ingredientes:

¼ de una calabaza mediana
Un plátano burro maduro pequeño
2½ de tazas de agua
4 cucharadas de azúcar crudo
½ de cucharadita de canela en polvo
Sal, al gusto

Procedimiento:

Cocer la calabaza en poca agua hasta que se ablande. Lavar y pelar el plátano. Pasar por la batidora o licuadora la calabaza cocida y el plátano y agregarle el agua, poco a poco. Añadir el azúcar, la canela, la sal y continuar batiendo. Colar la mezcla obtenida, depositarla en recipiente adecuado y semicongelarla. Batir nuevamente. Repetir la operación dos o tres veces hasta que la mezcla cuaje y adquiera la consistencia deseada. Rinde para cuatro porciones.

Helado de frutabomba y papa

Ingredientes:

1 taza de pulpa de frutabomba madura
Una papa grande, cocida
½ de taza de azúcar refino
2½ de tazas de agua
Sal, al gusto

Procedimiento:

Poner en la batidora o licuadora la pulpa de frutabomba y la papa cocida. Añadir el azúcar y el agua y batir bien hasta obtener una mezcla homogénea. Puntear de sal y colar. Poner a congelar hasta que comience a endurecerse. Sacar el helado, volver a batir y congelarlo hasta que cuaje definitivamente. Rinde para cuatro porciones.

Helado de plátano y remolacha

Ingredientes:

3 plátanos burros medianos
3 cucharadas de azúcar refinado
2½ de tazas de agua
2 cucharaditas de remolacha
Sal, al gusto

Procedimiento:

Pelar los plátanos y cortarlos en pedazos pequeños. Pasarlos por la batidora o licuadora, añadiéndoles poco a poco el azúcar y el agua; puntear de sal, colar y reservar. Batir la remolacha con un poco de agua o jugo de frutas y colar. Unir el jugo de la remolacha con el plátano batido y mezclar todo bien. Poner a congelar hasta que comience a endurecerse. Sacar el helado, volver a batir y congelar hasta que cuaje definitivamente. Rinde para cuatro porciones. Puede presentarse decorado con

sirope de remolacha o miel de abejas. Este helado también puede elaborarse confeccionando un almíbar algo espesa, con agua y azúcar refino, y mezclarlo con los plátanos batidos y la remolacha.

Helado de yuca y piña

Ingredientes:

Una yuca mediana

2½ de tazas de jugo de piña

4 cucharadas de azúcar crudo

Sal, al gusto

Procedimiento:

Cocinar la yuca hasta que se ablande; retirarle las hebras centrales. Pasarla por la batidora o licuadora, junto con el jugo de piña previamente cocinado. Añadir el azúcar, puntear de sal y continuar batiendo. Colar, poner la mezcla en un recipiente adecuado y semicongelar. Batir nuevamente. Repetir la operación dos o tres veces hasta que cuaje y adquiera la consistencia deseada. Rinde para cuatro porciones.



LAS BEBIDAS FRÍAS

De similar popularidad a las cremas heladas, gozan las bebidas frías en el gusto de los cubanos. En este capítulo se ofrecen recetas y otros datos sobre sus diferentes tipos. (Ver los jugos en el capítulo anterior.)

BATIDOS

Son preparaciones muy recurrentes en la vida doméstica, así como propias de la gastronomía ligera, de cafeterías, snack-bars, heladerías y fuentes de soda. Pueden ser elaborados a base de helados (preferiblemente los elaborados industrialmente), frutas frescas y cereales, por lo que además de refrescantes resultan nutritivos, como bebidas acompañantes de comidas ligeras o como alimento de fácil confección y grato de ingerir.

Para preparar un batido de helado deben tenerse en cuenta los siguientes pasos:

Batido de helado

Procedimiento

En el vaso de la batidora o licuadora, verter 180 ml (6 onzas) de leche fría o su equivalente de leche en polvo, diluida en agua. Añadir 45 ml (1½ de onzas) de sirope simple (almíbar) o azúcar, opcionalmente. Incorporar dos bolas medianas del helado seleccionado. De-

berá tener buena consistencia para obtener un batido con la densidad apropiada. Colocar cuidadosamente el vaso, poner a funcionar el motor y dejar que se mezclen bien los ingredientes, dándole el tiempo prudencial (uno o dos minutos) a dicha mezcla. De ser insuficiente, la mezcla carecerá de homogeneidad, y si se bate en exceso resultará demasiado acuosa. Servir en copa para soda o vaso de cristal liso y transparente; puede decorarse en sus paredes con sirope, marshmallow o crema montada.

Para los batidos de frutas frescas, una vez peladas estas, limpias de semillas y cortadas en trozos, se colocarán en la batidora o licuadora con leche o agua, azúcar refino y hielo. De forma similar se procederá con las pulpas.

También pueden prepararse a base de pastas de semillas oleaginosas, como son la almendra, la semilla de marañón, el maní y el ajonjolí, previamente reducidos. Estos batidos se conocen como horchatas.

Para los batidos a base de cereales se emplea generalmente el llamado trigo «inflado»; y entre los de polvos, los más conocidos son el de chocolate y el de leche malteada.

En la preparación de batidos deben tenerse en cuenta los siguientes detalles:

1. Los jugos de frutas batidos (naranja, toronja, piña y otros) se mezclan con sirope simple o azúcar refino y hielo triturado.

2. A los batidos de frutas frescas, de pastas, cereales y polvos es necesario incorporarles una pequeña cantidad de leche fría, para proporcionarles una base líquida enriquecida y de sabor agradable. Al gusto de quien los consume, a los batidos de mamey y frutabomba se les puede sustituir la leche por agua, teniendo en cuenta la densidad de dichas pulpas.
3. A los batidos que contengan pulpas de frutas y leche (con excepción de los de helado) se les agrega una pizca de sal para acentuar su sabor.
4. Cuando se emplee hielo triturado, este debe incorporarse después de los restantes ingredientes, ya que de lo contrario se dañan las cuchillas de la licuadora y se dificulta lograr la homogeneidad de la mezcla. A los batidos de helado no se les añade hielo, a menos que la temperatura ambiente o de los ingredientes no resulte lo suficientemente fría.
5. El azúcar refino y los siropes se añadirán en cantidades moderadas, considerando el dulzor natural de los ingredientes, como son las frutas frescas y las pastas de semillas oleaginosas; no así los polvos y cereales. Preferentemente, se emplean los siropes simples o almíbares para endulzar, con el propósito de evitar en el paladar los granillos de azúcar.

6. Las batidoras deben accionarse comenzando por la menor velocidad y pasando paulatinamente a las mayores velocidades, a medida que se van diluyendo las partes sólidas y homogenizándose las mezclas.
7. Los batidos preparados con hielo generalmente se pasan por un colador de malla mediana o fina, sobre todo si se preparan con frutas pulposas o carnosas que presenten fibras o hilachas.

Los batidos que gozan de mayor demanda, no sólo entre los cubanos, sino por muchos visitantes extranjeros, son los confeccionados con frutas tropicales, principalmente las pulposas o carnosas. En el concepto cubano, los batidos se diferencian de los refrescos en que a los primeros se les añade leche y a los segundos agua.

Comoquiera que el «encanto» de un batido lo determina en gran medida el cuerpo y marcado sabor de los ingredientes principales con que se prepara, lo que sólo puede lograrse con el empleo adecuado de sus proporciones, a continuación se detallan algunas recetas de este tipo, concebidas para aproximadamente seis porciones medianas. Las medidas están dadas sobre la base del empleo de una taza de medida de uso doméstico o recipiente equivalente a 230 g ($\frac{1}{2}$ de libra) de peso o $\frac{1}{4}$ de litro de volumen de líquido, aproximadamente.

Batido de frutabomba

Ingredientes:

1 taza de pulpa de frutabomba
(limpia de semillas)
½ de taza de azúcar refino
Una pizca de sal
½ de taza de hielo triturado
½ de litro de leche

Procedimiento:

En el vaso de la batidora, echar la pulpa, el azúcar, la sal, el hielo y al final la leche. Batir durante uno o dos minutos. Colar y servir. Puede conservarse en frío, preferiblemente por no más de 24 horas. La cantidad de azúcar que se debe añadir puede variar, al gusto, según se utilice frutabomba amarilla o frutabombamamey. Si se emplea leche en polvo o evaporada, puede añadirse unas gotas de zumo de limón.

Batido de mango

Ingredientes:

1 taza de pulpa de mango
1 taza de azúcar refino
Una pizca de sal
½ de taza de hielo triturado
½ de litro de leche

Procedimiento:

Es el mismo que se sigue en la receta anterior. En este caso puede añadirse unas gotas de una infusión de hojas de hierbabuena, lo que le proporciona un agradable aroma y sabor.

Batido de mamey

Ingredientes:

Un mamey grande

½ de taza de azúcar refinado

Una pizca de sal

1 taza de hielo triturado

¾ de litro de leche

Procedimiento:

Cortar el mamey longitudinalmente. Eliminarle la semilla y bordes blancuzcos que la rodean. Extraerle toda la pulpa evitando raspar muy cerca de la cáscara, pues se introduce arenilla e hilacha. En el vaso de la batidora, echar la pulpa, el azúcar, la sal, el hielo y la leche, y batir durante uno o dos minutos. Pasar por un colador fino. Puede mantenerse en frío, preferiblemente por no más de 24 horas. Evitar emplear leche condensada o evaporada, pues altera el delicado sabor de esta fruta.



Batido de plátano

Ingredientes:

3 o 4 plátanos fruta, maduros

½ de taza de azúcar refinado

Una pizca de sal

½ de taza de hielo triturado

¾ de litro de leche fresca

Procedimiento:

Retirar las cáscaras y fibras de los plátanos, cortarlos en rodajas y echarlos en el vaso de la batidora. Añadir el azúcar, la sal, el hielo y la leche. Batir durante uno o dos minutos. Consumir preferentemente de inmediato, pues al entrar en contacto con el oxígeno el mucílago característico de esta fruta, provoca que adquiera un color oscuro. Para esta preparación puede emplearse indistintamente plátanos fruta, manzano o burro; estos últimos deben estar bien maduros. Si se usa leche en polvo o evaporada es conveniente añadirle a las rodajas de plátano, unas gotas de zumo de limón, lo cual retarda la oxidación característica de esta fruta.

Batido de coco

Ingredientes:

1 taza de masa de coco, limpia

½ de taza de azúcar refinado

Una pizca de sal

1 taza de hielo triturado

¼ de litro de leche fresca

Procedimiento:

En el vaso de la batidora, echar la masa del coco picada en trocitos bien pequeños. Añadir el azúcar, la sal, el hielo y la leche. Batir durante unos dos minutos. Pasar por un colador fino y servir. Si se conserva en frío, consumirlo preferiblemente antes de las 24 horas de preparado.

Batido de melón

Ingredientes:

2 tazas de pulpa de melón

1 taza de azúcar refinado

1½ de tazas de hielo triturado

1 taza de agua

Una pizca de sal

Procedimiento:

En el vaso de la batidora, echar la pulpa de melón, eliminándole previamente todas las semillas. Añadir el azúcar, el hielo y el agua. Puntear de sal. Batir durante uno o dos minutos. Servir de inmediato o conservar en frío por no más de 24 horas. Para ningún tipo de melón (de agua, sandía o de Castilla) se debe emplear leche.

*Batido de anón, de guanábana
o de chirimoya*

Ingredientes:

1 taza de pulpa de una
de estas frutas
Una pizca de sal
1 taza de hielo triturado
½ de litro de leche

Procedimiento:

Obtener la pulpa de estas frutas por el método explicado anteriormente para los jugos y champolas (ver pág. 26). Echarla en el vaso de la batidora y añadirle la sal, el hielo y la leche. Batir durante uno o dos minutos. Colar y servir de inmediato, pues estas frutas tienden a oscurecerse rápidamente.

SORBETES

Mención aparte merecen las preparaciones conocidas como sorbetes, cuya acepción gastronómica suele aplicarse indistintamente a las mezclas frías, también conocidas como helados sin leche, y a los granizados —llamados granité en francés y granita en italiano— elaborados como bebidas refrescantes, aperitivas o intermedias, que suelen ofrecerse en la alta restauración para predisponer favorablemente el paladar de los comensales antes

de consumir el plato principal y favorecer la digestión.

Sus ingredientes fundamentales están basados en las pulpas o jugos de frutas frescas, licores, aguardientes, azúcar y hielo. A continuación se exponen algunas recetas de originales sorbetes que pueden elaborarse en batidoras o servir con hielo.

Sorbete de manzana al ron

Batir trozos de manzanas peladas y sin semillas, con azúcar refinado y zumo de limón, hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea. Añadir un vasito de ron dorado y continuar batiendo. Servir en copas, bien frío. Puede emplearse algún brandy en lugar del ron.

Sorbete de melón de agua y melón de Castilla

Batir trozos de los melones, pelados y sin semillas, con el azúcar refinado hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir zumo de limón y continuar batiendo. Servir en copas, bien frío. Puede decorarse con hojas de hierbabuena, con finas tiras de la cáscara de los melones o del limón.

Sorbete de mandarina

Calentar agua con azúcar refinado y cáscara de mandarinas. Cuando comience a hervir, retirar del fuego, dejar refrescar, colar, añadir jugo

de mandarinas (eliminando de antemano semillas, hollejos y pepitas) y batir. Servir en copas para cóctel, bien frío. Puede añadirse un chorrito de licor Curaçao rojo o licor de mandarinas Bols. Decorar con tiras finas de cáscara de mandarinas.

Sorbete de tomate

Hervir lentamente agua y azúcar refino, retirar del fuego y refrescar. Añadir jugo de tomate, zumo de limón, pimienta negra y sal, al gusto. Batir bien todos los ingredientes hasta obtener un líquido homogéneo. Servir en copas o vasos altos, bien frío. Puede añadirse ron blanco y decorarse con hojas de albahaca; esto último, le incorpora un discreto dulzor. También puede emplearse como decoración una «rosa» moldeada con finas tiras de cáscara de tomate, sostenida con un revolvedor o pajilla en el borde del recipiente.

Sorbete de vino tinto

Revolver, en su propio recipiente (vaso para tragos largos), la medida equivalente a una taza para café llena de vino tinto. Incorporar hielo triturado. Completar el volumen del recipiente con una limonada preparada con azúcar refino y agua carbonatada o gaseosa. Añadir un chorrito de ron añejo 3 años. Revolver bien y decorar con supremas de frutas cítricas, piña

y/o melón de agua, y opcionalmente con un ramito de hierbabuena. Se recomienda como aperitivo, aunque también se puede servir como bebida acompañante.

Sorbete de frutabomba con limón

Batir trozos o pulpa de frutabomba sin semillas con azúcar refinado al gusto. Añadirle un chorrito de ron añejo 3 años y unas gotas de zumo de limón. Batir bien y servir en copas para cóctel altas, bien frío. Decorar con una fina tira de cáscara de limón.

Sorbete de piña y licor

Batir trozos de piña con azúcar refinado, al gusto, y unas gotas de zumo de limón. Añadirle un chorrito de licor Marrasquino, Triple Sec o Cointreau. Batir bien, colar y servir bien frío en copas para vino, medianas. Decorar con hojas pequeñas del cogollo de la piña o bastones de esta fruta.

Sorbete de limón a la miel

Revolver, en su propio recipiente (vaso para tragos largos), una cucharadita de miel de abejas diluyéndola en una cucharada de zumo de limón. Añadir hielo triturado, un chorrito de aguardiente y agua carbonatada o gaseosa, hasta completar el volumen del recipiente.

Revolver bien y decorar con rodajas de limón verde y un ramito de hierbabuena.

Sorbete de yogurt con jugo de frutas cítricas

Batir, con abundante hielo triturado, yogurt natural, jugo de naranjas o toronjas y miel de abejas, al gusto. Servir sin colar, en copas para agua, rociándolo con ron añejo 3 años.

Sorbete de café y ron

Batir, con abundante hielo triturado, una tacita de café oscuro o expreso endulzado con azúcar, al gusto, 2 cucharadas de leche evaporada y un vasito de ron añejo 7 años. Batir bien y servir sin colar, en copas para cóctel altas.

Sorbete de melocotón con vino espumoso

Batir trozos de melocotón, pelados y sin semillas, con azúcar refino y zumo de limón, hasta obtener una mezcla cremosa y homogénea. Añadir un vasito de vino espumoso y continuar batiendo. Servir en copas, bien frío, acompañado de una cucharita para postre. Puede emplearse jugo de melocotón y decorarse con hojas de hierbabuena.

Sorbete de piña con vino blanco

Batir trozos de piña con abundante hielo triturado. Añadir un vasito de vino blanco, una

cucharada de azúcar refinado y unas gotas de zumo de limón. Batir bien, colar y servir bien frío en copas para cóctel altas.

Sorbete a la vodka

Batir vodka blanca, jugo de frutas cítricas (naranjas, toronjas), unas gotas de zumo de limón, pimienta blanca y sal. Servir en copas, bien frío. Puede sustituirse el jugo de frutas cítricas por jugo de tomate.

PONCHES

Pueden ser fríos o calientes, según la ocasión en que se deseen consumir. Los fríos constituyen bebidas muy recurrentes para celebraciones familiares. Se preparan principalmente a base de jugos y trozos de frutas frescas, aguardientes, licores, azúcar, agua y hielo. Suelen presentarse en grandes y vistosos recipientes de cristal ornamentado, llamados a propósito poncheras, y servirse en tazas o vasos. Se acostumbra ofrecerlos en fiestas de quince años y bodas, y resultan apropiados para climas tropicales.

Las recetas que a continuación se ofrecen corresponden a varias de las combinaciones más refrescantes y de gusto aceptado en el paladar de los cubanos.

Ponche familiar

Ingredientes:

15 limones grandes y maduros
3 piñas medianas
3 tazas de azúcar refino
4½ de litros de gaseosa,
refresco de limón o de
naranja, efervescente
½ de taza de granadina
Una botella de ron añejo 3 años
(o ron refino)

Procedimiento:

Extraer y colar el zumo de los limones. Pelar y cortar en dados pequeños las piñas; unirlos. Agregar el azúcar y dejar macerar esta mezcla durante media hora. Añadir poco a poco, pues forma espuma y sube, rápidamente, la gaseosa, el refresco de limón o de naranja, efervescente; después agregar la granadina, y por último la botella de ron. Mezclar todo bien y conservar en frío hasta el momento de ser servido. Añadir hielo en trozos y revolverlo todo bien. Puede decorarse con rodajas de limón y penachos de piña. Rinde para unos 20 vasos.

Ponche elegante

Ingredientes:

10 limones grandes y maduros
3 piñas medianas
10 naranjas maduras
3 tazas de azúcar refino
Una botella de ron dorado
2 botellas de sidra

Procedimiento:

Extraer y colar el zumo de los limones y de las naranjas. Pelar y cortar las piñas en dados pequeños. Mezclar los jugos con los dados de piña, añadirles el ron dorado y el azúcar; dejar macerar durante 30 minutos guardado en frío. Al momento de ser servido, añadir la sidra previamente enfriada e incorporarle hielo en trozos; revolverlo todo bien. Puede decorarse con finas tiras de cáscara de naranja o rodajas de esta fruta. Rinde para unos 15 vasos.

Ponche clarete

Ingredientes:

5 limones grandes y maduros
10 naranjas maduras
3 toronjas maduras
2 piñas medianas
3 tazas de azúcar refino
2 botellas de vino tinto
1½ de litros de agua efervescente
o gaseosa

Procedimiento:

Extraer y colar el zumo de los limones, las naranjas y las toronjas. Pelar y cortar las piñas en dados pequeños. Mezclarlo todo y añadirle el azúcar refinado; dejar macerar durante 30 minutos y añadirle el vino tinto. Conservar en frío hasta el momento de servirlo; añadir entonces el agua efervescente o la gaseosa y algunos trozos de hielo; revolverlo todo bien. Puede adicionársele trocitos de melón de agua, de Castilla o de sandía, sin semillas. Rinde para 20 vasos.

Ponche de té

Ingredientes:

1½ de litros de agua
2 cucharadas de té colmadas
(o 4 bolsitas)
1½ de tazas de azúcar refinado
1 litro de jugo de frutas (naranja,
toronja, piña o melón)
3 limones grandes y maduros
Media botella de vino dulce

Procedimiento:

Hervir el agua, retirarla del fuego y añadirle el té; dejarlo reposar y refrescar. Colar (si no se emplean las bolsitas) y añadirle el azúcar, el jugo de frutas, el zumo de los limones (colado), la botella de ron y la media botella de

vino dulce. Mezclarlo todo bien y guardarlo en frío hasta el momento de servirlo, en que se le adicionarán algunos trozos de hielo. Puede añadirse y decorarse con trozos de melón sin semillas, supremas de naranja o toronja y rodajas de limón, así como con ramitos de hierbabuena. Rinde para unos 15 vasos.

Ponche de leche

Ingredientes:

6 tazas de leche fresca
2 pedazos de canela en rama
(o dos cucharaditas de canela
en polvo)
Una cáscara de limón
3 yemas de huevo
1 taza de azúcar refinado
2 cucharaditas de vainilla
1 taza de ron dorado o de brandy

Procedimiento:

Hervir la leche con la canela y la cáscara de limón. Retirar del fuego y dejar refrescar. Batir las yemas con el azúcar hasta unir las bien. Añadir las a la leche y volver a calentar, sin hervir. Añadir la vainilla y el ron o el brandy. Puede servirse caliente o frío, previamente colado. Rinde unos 10 o 12 vasos, según se le añada hielo o no.

Ponche de cerveza

Ingredientes:

3 limones grandes y maduros
6 botellas o latas de cerveza
6 botellas o latas de gaseosa,
refresco de limón o de naranja
1³/₄ de tazas de azúcar refinado
Una botella de ron añejo 3 años
o ron refinado

Procedimiento:

Extraer y colar el zumo de los limones. En recipiente adecuado, verter y mezclar el contenido de las botellas o latas de cerveza y de gaseosa, refresco de limón o de naranja; añadirle el zumo de limón, el azúcar y el ron. Revolverlo todo bien y agregarle unos trozos de hielo. Este ponche, muy parecido al tradicional Bull, debe ser preparado al momento de ser servido.



GLOSARIO

Aditivo: Producto adicional empleado para enriquecer el colorido, la textura, el aroma y el sabor de los alimentos.

Cacao: Nombre común del árbol y fruto del *Theobroma cacao* de la familia de las Esterculiáceas, originario de América. Se encuentra silvestre desde tiempos precolombinos, en México, Venezuela, Santo Domingo y Puerto Rico. Su fruto es una vaina o bellota de forma oblongo-alargada, que guarda en su interior gran cantidad de semillas carnosas, de las que se obtiene el ingrediente principal para la elaboración del chocolate. Con este fin se cultiva principalmente en las provincias orientales de Cuba, sobre todo en el municipio Baracoa, provincia de Guantánamo, donde existe una importante fábrica de productos a base de chocolate.

Cake: Anglicismo muy arraigado en Cuba; en el habla coloquial criolla se utiliza generalmente en lugar de torta o pastel. Se elabora con una masa de bizcocho o panetela, entre cuyas capas se vierte un relleno de crema, mermelada o confitura de frutas; se cubre de merengue, natas, cremas o frutas, vistosamente decorado. Constituye un manjar indispensable en las fiestas de cumpleaños, bodas y otras celebraciones; es empleado para varios tipos de combinaciones y especialidades con helados. También se confecciona teniendo como producto principal los helados, alternando estos entre las capas de bizcocho o panetela y bañado con alguna cobertura de consistencia crujiente; se conoce como cake-helado.

Crema inglesa: Tipo de crema utilizada como componente principal para preparar dulces y helados. Se elabora con yemas de huevo crudas, azúcar, leche hervida y vainilla.

Chocolate: Producto obtenido a partir de las semillas carnosas del cacao (V.), tostadas, molidas y mezcladas con azúcar, de amplísimo consumo universal. Se emplea como masa, relleno o cobertura en infinidad de preparaciones de repostería, postres, helados, salsas, siropes y golosinas.

Curacao: Licor dulce de corteza de naranjas amargas que se elabora en la isla del mismo nombre. Su uso es frecuente en cocina y coctelería. Se obtiene en colores rojo y azul.

Duquesa: Tipo de decoración comestible, de consistencia cremosa, para las que puede emplearse mantequilla, mayonesa, puré de papas, queso crema, merengue, marshmallow, etc. Se moldea utilizando una manga de repostería con una boquilla rizada acoplada.

Duro-frío: Golosina helada muy popular en Cuba, de confección doméstica. Se elabora con agua o leche, azúcar y jugo de frutas o aditivos de diversos sabores (chocolate, mantecado) que vertidos en moldes improvisados, generalmente cilíndricos, son sometidos a congelación directa.

Freezer: Anglicismo ampliamente extendido en Cuba. Por lo general se emplea en lugar de nevera, congelador o heladera, que equivalen a su traducción al español.

Galón: Unidad de medida de volumen, de origen inglés, aunque en Cuba se emplea mayormente

el galón americano, equivalente a 3,785 litros. En la actualidad continúa usándose en el habla cotidiana.

Glase: Castellanización del término francés glacé, que equivale a hielo o helado y posee varias acepciones en cocina, como, por ejemplo, un tipo de helado cuya mezcla se moldea y presenta en la misma cáscara de las frutas con que fue elaborado. Entre estos se encuentran el coco glase, mamey glase, naranja glase y piña glase.

Glasear: Acción de cubrir un alimento con una fina capa dulce, de consistencia ligeramente crujiente y aspecto brillante. Se aplica a carnes y hortalizas, espolvoreadas con azúcar y sometidas al calor en una salamandra, un horno, a la plancha o la parrilla. También pueden ser bañadas y cocidas en almíbar, miel de abejas u otros aderezos.

Golpe: Término equivalente a una breve exposición de temperatura fría o caliente, en un congelador o en un horno. También se aplica como sinónimo de pequeñas dosis de líquido que se incorporan a un alimento.

Grajeas: Aditivo en forma de diminutas bolitas de colores, de textura crujiente y sabor dulzón, empleadas en repostería y heladería para decorar diversas preparaciones.

Granizado: Bebida fría elaborada con jugo de frutas, jarabes o esencias de diversos aromas y sabores, a la que se añade abundante hielo triturado, y que en Cuba se expende generalmente en vasos o conos de papel. No sólo resulta apropiada para nuestro clima tropical; desde finales de

la primera mitad del siglo xx, sus vendedores ambulantes (identificados como granizaderos) se incorporaron definitivamente a las estampas cotidianas de ciudades y pueblos. En el interior del país suele llamarse rasco.

Guarina: Marca comercial de helados cubanos que adoptó el nombre de una legendaria aborígen indocubana, la esposa del cacique Hatuey (V.).

Hatuey: Marca comercial de una famosa cerveza cubana, fabricada aún hoy, así como de helados de alta calidad elaborados en Cuba hasta principios de la década de los sesenta. El nombre proviene de un valeroso cacique y guerrero indocubano protagonista de una de las primeras luchas contra la colonización española a principios del siglo xvi.

Mantecadero: Nombre popular con el que eran identificados en Cuba los vendedores ambulantes de helados, con independencia del sabor de estos.

Manguear: Acción de moldear un alimento de consistencia cremosa, utilizando una manga de repostería.

Mousse: Delicado alimento obtenido a partir de espuma batida. Puede elaborarse y consumirse como entrante o postre.

Napar: Término empleado en cocina profesional que significa cubrir parcialmente un alimento con otro de consistencia cremosa o crujiente.

Organolépticas: Conjunto de propiedades o características de un alimento, atendiendo a su forma, textura, consistencia, color, olor y sabor.

Pepita: Partículas semisólidas de celulosa que se encuentran en las frutas cítricas.

Perla: Alimento cortado en forma esférica.

Peter: Antigua marca comercial norteamericana de tabletas de chocolate con leche, nombre que por extensión continúa empleándose en el habla coloquial de los cubanos para identificar este tipo de golosina.

Punto de nieve: Consistencia que alcanza la clara de huevo al ser batida, con cuya acción se le introducen moléculas de aire; esto permite que adquiera su textura espumosa característica y aumente su volumen.

Punzada del guajiro: Nombre popular que se da en Cuba al impacto que produce en el nervio trigémino la presencia, en el paladar, de alimentos muy fríos o calientes. Abarca, por sus ramificaciones, las mandíbulas superior e inferior, así como la región occipital. Por instinto, las personas a quienes les ocurre suelen mitigarlo presionando su frente con un recipiente frío o un pedazo de hielo.

Soda: Vocablo de etimología italiana; especie de gaseosa, con sabor neutro o aromatizada con jirabe o esencia de frutas. También conocida por su nombre en inglés (soda water), de origen británico, es un agua efervescente, carbonatada o espumosa, originalmente preparada en las farmacias, con bicarbonato de sosa disuelto en agua saturada de ácido carbónico. En la actualidad es obtenida a escala y por métodos industriales.

Favorece la digestión y son famosas las de Seltz y de Vichy. Resulta muy utilizada como bebida acompañante en las comidas, como aditivo o ligante con bebidas alcohólicas (rones, aguardientes, whisky, vodka) y en determinadas preparaciones de heladerías y fuentes de soda. En Cuba se encuentran varias marcas de reconocida calidad, como la Ciego Montero, Los Portales y Bainoa.

Por extensión se emplea también esta palabra para designar las preparaciones con helados que incluyen como complemento o aditivo dicha bebida, al igual que para identificar los establecimientos destinados al expendio de estas y otras especialidades de helados, tomado del inglés *soda fountain* (fuente de soda o sodería).

Sorbetera: Vasija o equipo utilizado desde principios del siglo XIX para elaborar sorbetes, granizados y helados. También llamada heladera —y en algunos países de habla hispana, garapiñera—, de acción manual o eléctrica, se fabrica con una estructura exterior de madera o plástica y otra interior de metal con una cavidad cilíndrica para introducir hielo con sal gruesa y enfriar las mezclas que dentro de esta se batían para obtener las cremas heladas. En su principio de funcionamiento se basa la confección de helados por métodos domésticos y artesanales, cuyas producciones fueron muy apreciadas en Cuba (y en general en el mundo) desde su aparición. Actualmente continúa siendo empleada para confeccionar preparaciones similares en pequeñas proporciones. En México se da este nombre a los sombreros de copa o chistera.

Suprema: Parte óptima del mesocarpio o masa de una fruta, libre de semillas, hollejos o fibras.

Tencenes: Cubanización de Ten-Cents; nombre de una cadena norteamericana de tiendas con varios establecimientos en Cuba, en la que se comercializaban diversos productos industriales y se brindaban servicios de comidas rápidas.

Topping: Anglicismo equivalente a tope o parte superior. Se refiere en gastronomía, fundamentalmente, a un producto, aderezo o complemento que se añade a un alimento, en su extremo superior, como en las preparaciones con helados. Por lo general se emplean siropes y coberturas de chocolate.

Tropicream: Marca comercial de una cadena de pequeños establecimientos de comida rápida, existente en Cuba hasta principios de la década de los sesenta, en las que el producto insignia era un helado blando o frozen.

Wafer: Tipo de preparación con harina de trigo, huevo, leche, grasa, vainilla y azúcar, de consistencia crujiente similar a una galleta, pero con un peso específico más ligero; se moldea en planchas calientes especialmente diseñadas, de manera que su superficie queda marcada con relieves cuadrículados. Es apropiada para acompañar cremas, helados y bebidas calientes a base de leche en los desayunos.

ÍNDICE

- INTRODUCCIÓN / 9
- BREVE HISTORIA DE UN MANJAR / 11
- UNIDADES DE MEDIDAS EMPLEADAS
EN LA COCINA DOMÉSTICA / 15
- LOS HELADOS / 17
 - MEDIOS DE TRABAJO UTILIZADOS EN LA HELADERÍA / 21
 - LAS FRUTAS EN HELADERÍA / 22
 - RECOMENDACIONES PARA LA SELECCIÓN Y PREPARACIÓN DE LAS FRUTAS / 24
 - Los JUGOS / 26
 - JUGO DE GUAYABA / 26
 - JUGO DE ANÓN, DE GUANÁBANA O DE CHIRIMOYA / 26
 - JUGO DE ZAPOTE O NÍSPERO O DE MAMEY
COLORADO / 27
 - JUGO DE PLÁTANO / 27
 - JUGO DE FRUTABOMBA O PAPAYA / 28
 - JUGO DE MANGO / 28
 - JUGO DE TAMARINDO / 29
 - JUGO DE MELÓN DE AGUA, DE SANDÍA O DE MELÓN
DE CASTILLA / 29
 - JUGO DE PIÑA / 30
 - DECORACIÓN DE LOS HELADOS / 33
 - LAS FRUTAS COMO COMPLEMENTO DE LOS HELADOS / 34
 - OTROS PRODUCTOS UTILIZADOS PARA DECORAR / 37
 - RECETA BÁSICA PARA SIROPES / 38
 - CUBIERTA DE CHOCOLATE / 39
 - MERENGUE ITALIANO / 40
 - GRANILLO DE BIZCOCHO / 41
 - SALSA DE FRUTAS PARA HELADOS / 42
 - SALSA CALIENTE DE CHOCOLATE / 43
- CÓMO PREPARAR LOS HELADOS EN CASA / 45
 - MÉTODO MANUAL / 46
 - EMPLEO DE LA BATIDORA O LICUADORA / 46
 - CONSEJOS ÚTILES PARA LA ELABORACIÓN DE HELADOS / 47

RECETAS / 50

- HELADO DE MANTECADO / 50
- HELADO DE CHOCOLATE / 51
- HELADO DE CAMELO / 53
- HELADO DE MANGO / 54
- HELADO DE MAMEY / 55
- HELADO DE LIMÓN / 56
- HELADO DE COCO / 57
- HELADO DE MANÍ / 58
- HELADO DE MENTA / 59
- HELADO DE MENTA-CHIP / 60
- HELADO DE CAFÉ / 60
- PARFAIT DE CAMELO Y CAFÉ / 62
- HELADO ESPECIAL DE GUAYABA / 63
- HELADO DE VAINILLA CON PASAS AL RON / 65
- HELADO DE FRUTAS, SIN LECHE / 66
- PARFAIT DE FRUTAS EN ALMÍBAR CON HELADO / 67
- CESTICOS DE NARANJA RELLENOS CON HELADO
Y YOGURT / 67
- MOUSE DE LIMÓN / 68
- COPA DE HELADO BORRACHO / 69
- COPA HELADA DE YOGURT CON FRUTAS A LA MIEL / 70
- TARTA CRUJIENTE DE HELADO CON CHOCOLATE / 71
- CAKE DE HELADO / 72
- HELADOS SANOS Y ECOLÓGICOS / 74
 - HELADO DE BONIATO Y MANÍ / 74
 - HELADO DE CALABAZA A LA CANELA / 75
 - HELADO DE FRUTABOMBA Y PAPA / 75
 - HELADO DE PLÁTANO Y REMOLACHA / 76
 - HELADO DE YUCA Y PIÑA / 77

LAS BEBIDAS FRÍAS / 78

BATIDOS / 78

- BATIDO DE HELADO / 78
- BATIDO DE FRUTA BOMBA / 82
- BATIDO DE MANGO / 82
- BATIDO DE MAMEY / 83
- BATIDO DE PLÁTANO / 84

| | |
|--|----|
| BATIDO DE COCO / | 84 |
| BATIDO DE MELÓN / | 85 |
| BATIDO DE ANÓN, DE GUANÁBANA O DE CHIRIMOYA / | 86 |
| SORBETES / | 86 |
| SORBETE DE MANZANA AL RON / | 87 |
| SORBETE DE MELÓN DE AGUA Y MELÓN DE CASTILLA / | 87 |
| SORBETE DE MANDARINA / | 87 |
| SORBETE DE TOMATE / | 88 |
| SORBETE DE VINO TINTO / | 88 |
| SORBETE DE FRUTA BOMBA CON LIMÓN / | 89 |
| SORBETE DE PIÑA Y LICOR / | 89 |
| SORBETE DE LIMÓN A LA MIEL / | 89 |
| SORBETE DE YOGURT CON JUGO DE FRUTAS CÍTRICAS / | 90 |
| SORBETE DE CAFÉ Y RON / | 90 |
| SORBETE DE MELOCOTÓN CON VINO ESPUMOSO / | 90 |
| SORBETE DE PIÑA CON VINO BLANCO / | 90 |
| SORBETE A LA VODKA / | 91 |
| PONCHES / | 91 |
| PONCHE FAMILIAR / | 92 |
| PONCHE ELEGANTE / | 93 |
| PONCHE CLARETE / | 93 |
| PONCHE DE TÉ / | 94 |
| PONCHE DE LECHE / | 95 |
| PONCHE DE CERVEZA / | 96 |
| GLOSARIO / | 97 |