



**El amor** es el sentimiento universal más nombrado, más deseado pero tal vez el menos practicado. Existen diferentes clases de amor cuyos nombres se derivan de lenguas antiguas como el griego y latín; Eros: que se basa en la atracción sexual, Storgué basado en la relación consanguínea. Filia es un cariño afectuoso de amistad. Sin embargo la cualidad que representa al Dios de Amor es Ágape que es sinónimo de altruismo, un amor basado en principios, cuya actitud toma en consideración el bienestar de los demás; y si todos pusieramos en practica este tipo de amor el mundo sería completamente diferente.

En muchos países se celebra el 14 de febrero el Día de los Enamorados o día de San Valentín y es costumbre que se envíen tarjetas o regalos. Sin embargo, ¿de dónde y cuándo nos viene esto? ¿quién fue Valentín?... Como la gran mayoría de fiestas populares que se celebran en nuestros días, provienen de fechas ancestrales, mezclas de acontecimientos cuyos orígenes tiene una connotación netamente religiosa y de costumbres paganas. Hay muchas teorías sobre el origen del nombre San Valentín; según una historia, en el siglo III d.C. el Emperador romano Claudio prohibió a los hombres jóvenes casarse, porque así serían mejores soldados; sin embargo un sacerdote llamado Valentín los casaba en secreto y se menciona que se le ejecutó un 14 de febrero del 269 d.C. En 496 el Papa Gelasio instituye el 14 de febrero como Día de San Valentín.

Otra historia dice que un joven romano llamado Valentín fue golpeado y decapitado el 14 de febrero de 270 d.C. ya que se rehusó renunciar al cristianismo. Sin embargo las raíces de esta fecha se remontan a siglos anteriores; en la antigua Grecia donde se daba culto al Dios Pan que era un mítico Dios de la fertilidad, mitad hombre mitad cabra, poseía un carácter fiero y aterrizaba a las personas, de allí se deriva el término Pánico.

Pan cuidaba de los rebaños y tenía muchos amores entre ninfas y diosas. En Roma se daba culto al Dios Fauno (Análogo a Pan), en su honor se celebraban las Lupercalea fiestas orgiásticas (donde se daba rienda suelta a apetitos y pasiones desenfrenadas) El 15 de febrero de todos los años. Gelasio abolió las Lupercales, sin embargo hoy encontramos su equivalente en el día de San Valentín. En esta fecha se representa a

Cupido o Eros (dioses romano y griego respectivamente) como a un hermoso niño con los ojos vendados que lleva un arco y una flecha.

La celebración del día de San Valentín además de rayar en el paganismo se usa como un medio netamente comercial; sin embargo son mucho más gratificantes y placenteras las expresiones de amor genuino que se hacen durante todo el año entre personas que se aman y se tienen cariño fraternal y aprecio. Estas fáciles, accesibles y sabrosas recetas son para quienes gustan del buen comer todo el año;

#### COCTAIL DE DURAZNO :

- Prepare 1 litro de agua con 1 ½ sobre de tang sabor durazno – Agregar 1 taza de azúcar, 1 ½ taza de leche líquida. Licuar.
  - Agregar mientras se va licuando ½ botella de Caña blanca y dos claras de huevo. Servir de inmediato con hielo picadito. (si lo deja para servirlo después debe volverlo a licuar).
- \* Puede sustituir el durazno por el sabor de su preferencia.



Ing. Blanca Ugarte-Quiróz C.

## Recetas para el corazón

### PAPA AL HONOR

- 4 papas medianas – taza de leche bien espesa -250 grs. de queso bajo en grasa o requesón bien desmenuzado. -1/2 cdita. de curry -1 Cda de margarina -1 lechuga – sal.

- 1) Cocinar las papas en abundante agua hasta que se ablanden, que no se deshagan. Mientras tanto mezcle la leche, queso, curry y sal al gusto. Guarde en nevera.
- 2) Escurrir y enfriar las papas, secarlas con cuidado sin maltratar la cáscara. Con un cuchillo muy afilado y de hoja delgada. Hacer en cada papa un corte en forma de aspa, con cuidado abrir cada punta de cáscara o concha. Con una cuchara pequeña retirar un poco de pulpa de cada papa, dejándolas ahuecadas. La mitad de esta pulpa hágala puré y agréguela a la mezcla del queso.
- 3) Rellene los huecos de cada papa con la mezcla y póngalas en una bandeja para hornear engrasada con margarina. Póngala en horno previamente recalentado a 200°C durante 15 minutos o hasta que el relleno dore. Sirvalas calientes adornadas con lechuga o una ensalada cruda.

\*\*Puede variar el relleno de queso por champiñones. Sofría cebolla con champiñones rebanados y perejil picadito, Rellene.

\*\*\* A la mezcla de queso le puede agregar trocitos de brócoli previamente sofritos.

### GELATINA DE FRESAS CON YOGURT:

- 1 taza de yogurt firme Yoka sabor natural – 1 cajita de gelatina sabo r fresa -6 fresas grandes en trocitos.
- 1) Vaciar el contenido de la cajita de gelatina en un recipiente. Agregar la cantidad de agua hirviendo según las indicaciones de la caja. Dejar enfriar un momento.
  - 2) Mezclar la gelatina con el yogurt firme, mezclar bien, y agregar los trocitos de fresa u otra fruta de la estación. Poner a refrigerar hasta que cuaje. ■

\*\* Blanca Ugarte-Quiroz es Ing. Industrial especialista en Tecnología de Alimentos y Gastronomía internacional y pone a disposición de los lectores, -sobre todo en esta época de profunda crisis – manuales sobre elaboración de productos : Helados Cremosos y Siropes, Yogurt, Mermeladas, Frutas en almibar, Vinagres, Encurtidos, Vestí de zanahoria o remolacha, Productos del tomate etc. Da Cursos a nivel nacional e internacional y quienes elaboran estos productos los obtendrán de óptima calidad y ahorrarán hasta 400% con relación a los precios de mercado.

Contactarla : 0416-7327685 0241-8912525