

ARMADA CON CACEROLAS Y CUCHARÓN

Fecha: 10/07/2008 06:31

La cocina puede ser un problema serio en estos tiempos de inflación y colesterol. Para solucionar por lo menos una parte, la chef Elizabeth Rodríguez dijo a Observa que basta con recuperar el recetario de la abuela. "Un pastel de verduras, un puré de papas y zapallo con jamón y queso. Es muy barato y fácil", explicó.

Estas opciones pueden no aparecer en el menú de un elegante restaurante francés, pero la impulsora de la tendencia de Slow Food y de la ecogastronomía en Uruguay tiene otras cosas en mente: "Debemos potenciar la papa en la lucha contra el hambre". En este sentido, el 2008 es el año internacional de este tubérculo tan generoso que sirve como guarnición, plato principal y postre (sí, existe el helado de papa).

Desde su restaurante ubicado en la entrada de Punta del Diablo, "El camarón alegre", Rodríguez no solo alimenta a lugareños y turistas, sino que enseña tres cosas fundamentales: comer bien, comer alimentos regionales y combatir la desnutrición. "Un cocinero es un 'político': potencia y mejora la calidad de vida de las personas", afirmó.

Por esta faceta, desde 1999, esta cocinera da clases a adultos y niños provenientes de comunidades de bajos recursos con el fin de que aprendan a aprovechar mejor los ingredientes a los que tienen acceso como difunde la iniciativa "Chefs contra el hambre" de la FAO. "Les enseñamos que lo que tienen al lado es mejor que lo que se puede comprar", apuntó.

Las lecciones animan a utilizar la papa, la que "está al alcance de todos", a cultivar huertas orgánicas y a consumir lo que ofrecen los productores cercanos y, en el caso del pueblo de pescadores, lo que regala el mar. "La gente cree que comer bien es comer mucho [pero] lo que hay que comer son productos sin hormonas, sin productos químicos", comentó.

Hay vida más allá del huevo frito

Consultada sobre cómo se alimentan los uruguayos, Rodríguez indicó que lo están haciendo mejor. "En su momento fuimos consumidores de chatarra pero nos estamos recuperando. Se están incorporando verduras [...] Se están preocupando por si son transgénicos", explicó. Esta cocinera cree firmemente en el viejo dicho de que somos lo que comemos.

Para alimentarse aún mejor, la chef relató que en Treinta y Tres y en Rocha se está llevando a cabo la experiencia de crear un banco de semillas naturales. "Es como el Arca de Noé", comparó.

Además, dio dos consejos: uno en general y otro para los padres. Por un lado, comer más pescado y en el caso de tener niños, sugirió que las padres cocinen miniaturas fritas.

"No importa si cocinan mal. Hay que tomarse media hora por día y cocinarle a la familia. No te puede no gustar hacerle un mimo a un ser querido", dijo Rodríguez haciendo una merecida apología del sabor casero.

Dónde comer sano y rico

El Camarón Alegre: Ruta 9, kilómetro 298. Entrada a Punta del Diablo, Rocha.

(Observa)