

■ Dana Pérez

Cocinera argentina

(Páginas 2 y 3)



■ Consultorio Lingüístico

(Página 4)

■ Libros y Música

(Página 4)

■ Cartelera Cultural

(Página 4)

El invitado

El enfoque personal para armar una receta saludable*

por Dana Pérez - integrante del programa televisivo Cocineros Argentinos (Buenos Aires)

El tema de la salud y el alimento están de moda

Tratamos de hacer todo lo más saludable posible teniendo en cuenta que estamos en un medio importante de cobertura nacional. También debemos adaptarnos a la demanda de los que miran el programa, que piden fritos y demás. Ximena Sáenz está con la sección saludable porque los jueves nos visita el nutricionista. Igualmente en mi casa frituras no hago y no cocino con mucho aceite. Una fritura bien hecha es saludable, si bien no es lo mismo que cocinarlo al horno. Siempre damos las opciones para que quien nos mira aunque nosotros lo hagamos con aceite, ellos lo puedan hacer al horno como puede ser un pescado panado. Siempre intento cocinar lo más saludable posible. Con los dulces no pongo límite, pero es más complicado desde lo televisivo. En muchos casos no es fácil reemplazar el azúcar en la preparación del bizcochuelo, por ejemplo.

Los consumidores ahora leen las etiquetas de los productos pero la información no siempre es clara para entenderla

Hay mucho juego de marketing y lo que se dice no es siempre así, o no aclara sino que confunde. Es muy engañoso el tema de los productos descremados porque bajan las grasas pero suben el azúcar. En aceites hay información en la etiqueta que no tiene sentido. Hay marcas comerciales que tienen una imagen que no es tan positiva como pretenden difundir. Y podemos comer sano sin quedarnos con las ganas.

Tener en cuenta la celiaquía y la diabetes para algunas recetas

No tenemos una sección dedicada a celiaquía y diabetes pero a veces lo tratamos y hacemos una receta. Hice varias tortas que se llaman bizcochos húmedos que no llevan harina con dulce de leche y crema que no llevan trigo, avena, cebada, ni centeno. Otro con relleno con crema pastelera. Es muy amplio el recetario, más en salados. Se complica más con las masas porque sin gluten quedan distintas y los almidones o harinas de arroz ofrecen distintas texturas. Se puede cocinar tranquilamente.

Qué me propuse estudiando gastronomía

No me gustan mucho las cosas tan estructuradas, y me parecía que en la gastronomía vos podías crear y construir como a uno le guste. Podías ir por el lado de lo salado o de lo dulce, bueno, en ambos lados hay un abanico inmenso. En lo dulce te podés dedicar a hacer cosas más estéticas, más finas, me gustaba esa idea, y con eso no tenía que ir todos los días a la oficina. También tenés la oportunidad de viajar un montón. Y vi que no era un trabajo tan rutinario.

Cómo se dio el cambio desde estudiante de gastronomía a terminar estando ante las cámaras y, además, en un programa en vivo

Fue raro porque nunca pensé estar ante las cámaras porque era una persona introvertida. Siempre fui muy tímida y me sugerían hacer teatro para superarla, pero yo me negaba a eso. Y de a poquito aquí me fui soltando, te vas relacionando, la gente te contiene. Y me fueron dando más cámara. Pero fue raro porque nunca soñé, nunca fui a un casting ni pensaba estar frente a una cámara explicando una receta. Y en cuanto a mi personalidad mi familia todavía no lo puede creer y mis amigas me dicen que es raro verme en ese lugar.

Una anécdota

Anécdotas sinceramente hay muchas, a veces más malas que buenas, ja, ja, pero una muy linda que me pasó fue cuando trabajé afuera en España, en el restaurante Martín Berasategui, los fines de semana trabajábamos en las bodas que se realizaban en el mismo como mozas, éramos un grupo de cinco chicas argentinas, y les caímos tan bien a los españoles como los atendíamos y nuestra tonada, que en el momento del baile nos sacaron a bailar e hicieron que dejáramos de trabajar y nos sumamos con ellos a la boda! y al día siguiente nos invitaron a un día de playa muy pero muy lindo. La verdad fue un momento hermoso porque uno venía de trabajar mucho y muchas horas y de un ritmo bastante duro, y que de la nada en medio del trabajo, gente afuera del entorno laboral te hagan participar de la boda y distraerte un rato fue muy lindo! Obviamente nosotras no queríamos porque estábamos en el medio del servicio y en un lugar muy exigente pero luego los mismos jefes de cocina y dueño nos felicitaron por la buena onda con la que atendíamos a los invitados!

Los referentes

Mi referente en la cocina fue sinceramente mi familia, sacando algún que otro programa que podía llegar a ver cuando era chica y querer hacer las cosas que veía con la realidad. Con lo que me encontraba a diario era pasar todos los días por la fábrica -porque vivía al lado- y saludar a mi familia, ver cómo trabajaban y oler ese aroma inconfundible de todo lo que se cocinaba, aroma del lugar que hoy en día lo sigue manteniendo mi papá.

¿Viste cuando uno entra a una casa y cada casa tiene su aroma particular?, bueno eso me pasa con la fábrica, tiene ese aroma entre familia y cocina. Y eso creo que me llevó a querer cocinar, estar dentro de una cocina y lograr esos aromas, olores y sabores.

La familia en la cocina

Con respecto a la fábrica de pastas de mi papá llamada La Magistral fue fundada por mi abuelo paterno en el año 1970 junto con mi abuela, se encuentra en el barrio de Caballito en la ciudad de Buenos Aires, hoy mi padre está como dueño, él empezó trabajando de muy chico allí como la mano derecha de mi abuelo que una vez fallecido la dejó a su nombre, y

Editorial

Primeros pasos

Que empezaron intentando llegar hasta las patas de alguna mesa de la fábrica de pastas del abuelo. Y después se animaron a hurgar en puntas de pie en algún recipiente recomendando para amasar con sus manos pequeñas. Hasta que llegó el momento de caminar estable hacia la formación profesional. Para con ella empezar a conocer el mundo de la gastronomía. Pisando seguro, hoy cocina para los televidentes del canal que llega a todo el país. Y es feliz porque es lo que eligió y lo que la realiza. Mientras sigue con pasos inequívocos viviendo la felicidad de cada mañana desde su lugar en la cocina. Encontramos en todo esto un vocabulario común: pasos. Los de la niñez, los de cada etapa de la vida, los de los ingredientes y la cocción. Siempre pasos, cuanto más firmes, mejor. Aunque nuestra entrevistada, en su diaria labor, a veces deba adelantarlos para enseñar a cocinar.

Raúl Alberto Vignini

quienes lo ayudan son mi mamá y mi abuela paterna, más todo un grupo constituido por dos cocineros y nueve empleadas. Es decir bastante grande para ser una fábrica de pastas de barrio.

Momentos inolvidables de la profesión

El primero que se me viene a la mente es cuando cociné mi primer bizcochuelo en un microondas que vendían para niños cuando era chiquita, mis papás me lo regalaron y para mí era toda una gran hazaña y me sentía la mejor cocinera del mundo, ja, ja. Después hay varios: mi primera pasantía, fue mi primer trabajo en una cocina real, con gente nueva y desafíos nuevos que por suerte me fue muy bien y marcaron más mi camino para la pastelería; el primer plato que emplaté sola en el restaurante en España, me temblaban las manos como nunca en la vida, pero pude superar el miedo y llevarlo adelante muy bien. Trabajar en cocineros son momentos constantemente inolvidables, conocí todo el tiempo gente nueva, comidas nuevas a lo largo de los viajes, paisajes nuevos, yo lo tomo como día a día un eterno aprendizaje y ni hablar de cocinar todos los días junto al gran maestro Guillermo Calabrese.

Un proyecto que me gustaría concretar

Viajar por el mundo para aprender mucho más. Me interesaría mucho conocer el mundo asiático, Tailandia. Es una materia pendiente que tengo pero lo voy a hacer. Y tener mi propia casa de té. Eso sé que lo voy a tener y lo voy a cumplir.

*El texto pertenece a la entrevista realizada por Raúl Vignini a Dana Pérez



Archivo Dana Pérez

Lp

Dulces: Dana y su propuesta

@ZenitViajes Zenit
Zenit
 El placer de viajar
 MAR DEL PLATA
 CÓRDOBA
 SAN FRANCISCO
 SANTA FE
 PARANÁ
 Venta on line
 www.zenit.com.ar
 Envío de pasajes a domicilio Boleterías Rafaela 03492-570022 - Sala VIP

**INSTITUTO
 SAN JORGE**
 apoyo y capacitación
 estudiantil

Teléfono 502825 - Celular 15639219

Foto de tapa: Un ámbito familiar para Dana (archivo Cocineros Argentinos)

En busca de...

Dana Pérez, cocinera argentina

Persevera y cocinarás

Nació y sigue viviendo en su barrio porteño de Caballito, donde conoció el ambiente de los alimentos en la fábrica de pastas de la empresa familiar. Sus estudios le permitieron formarse dentro y fuera del país, encontrar la profesión, y ser integrante de un equipo de trabajo que respalda su diaria labor en el programa televisivo Cocineros Argentinos que se emite por Canal 7. En esta charla nos cuenta de sus vivencias y de sus anhelos.

por
Raúl
Vigini

raulvigini@yahoo.com.ar



LP - ¿Eras una inquieta cocinera de pequeña?

D.P. - Vengo de una familia de fabricantes de pastas, así que desde chica tengo la gastronomía incorporada. Uno siempre empieza con lo dulce más que nada porque no se manejan fuegos ni cosas cortantes. Pero siempre de chica estaba ahí, mis papás me llevaban a la fábrica, me hacían meter la mano en la masa o a hacer capeletis, entonces siempre estuve en ese mundo, y de a poquito me fue gustando. Y me interesó.

LP - ¿Cómo fueron tus estudios?

D.P. - Hice jardín, primario y secundario todo en el mismo colegio, el Sagrado Corazón de Almagro. Una vez egresada, en 2006 arranqué en el Instituto Argentino de Gastronomía y terminé la

tecnatura que era más completa, incluía nutrición, higiene y bromatología, enología, donde cursábamos varias veces por día. Al año que egresé me salió una pasantía para ir a España. También la carrera te obliga a hacer una pasantía y en segundo año la hice en el Hotel Elevage, o tenías que tener una cantidad de horas de prácticas libres yendo a lugares donde el instituto te daba a elegir o si conseguías lugares por tu cuenta. Mientras tanto iba a trabajar también con mi papá.

LP - ¿Cómo lograste una capacitación fuera del país?

D.P. - El mismo instituto te ofrece lugares, había también en Francia y en Italia. Tenías que anotarte y con mi grupo de amigos fuimos al restorán español Martín Berasategui que tenía un cupo de siete pasantes. Estuvimos cuatro meses trabajando allí.

LP - ¿Qué significó esa experiencia internacional?

D.P. - Un cambio total.

No solamente a nivel gastronómico porque es un restorán de tres estrellas Michelin, es una cocina muy vanguardista. Lo mismo después de estar en España, llegás y de los productos que tenías allí no tenés casi ninguno. Sacando el ritmo que uno emplea, la higiene -porque tenía que estar todo impecablemente limpio- ordenar, tener eso de que un plato se armaba entre seis personas donde uno ponía una florcita, otro ponía un pedacito de zanahoria, y así trabajaban. Pero no solamente te ibas con una enseñanza gastronómica sino también aprendés a convivir con otras culturas que te enseña la gente de otros países que está ahí y que no te lo olvidás más.

LP - ¿A qué se debe que hay un desarrollo mayor en ingredientes por ejemplo?

D.P. - Allí usan mucho mantecas francesas que son un tipo de productos que se elaboran de determinada manera que acá. Los quesos mismos. Al partir de la base que los lácteos son distintos ya cambia todo. Nada es



Archivo La Palabra



Lugar de trabajo: Dana con La Palabra en la escenografía del programa televisivo Cocineros Argentinos

igual. Se consume mucho cerdo -como acá- pero la carne de vaca es muy poco común.

LP - ¿Y con los aderezos?

D.P. - Ellos hacían mucha salsa a base de carnes o caldos. Utilizan mucha grasa. La comida personal que nos daban era a base de mucha papa, todos los días. Cocinan un lomo a la sartén con tanto aceite que casi lo frien.

LP - ¿Pudieron aportar ustedes lo argentino? ¿A ellos les interesa nuestra cocina?

D.P. - No pudimos aportar lo nuestro porque fuimos a aprender lo de ellos pero les interesa mucho, incluso Martín Berasategui mismo que viaja habitualmente a nuestro país y a Uruguay. Y también destacaba la variedad de aquí y que estando acá podía consumir buenos productos.

LP - A partir de ahí te incorporás al mercado del trabajo una vez de regreso de España.

D.P. - Sí. Me llegaron muchas propuestas laborales, también ayudaba en la empresa familiar. Al volver al país cursé la carrera de Profesional pastelero. Una amiga que trabajaba en el equipo de Cocineros Argentinos me avisó que necesitaban asistentes de cocina. La productora gastronómica me probó, quedé, empezamos a trabajar, con los chicos nos llevamos bien, casi siempre hacía las cosas de Ximena Sáenz porque ella está con la pastelería. El trabajo consistía en preparar los ingredientes de las recetas, nos repartíamos

el trabajo, y elegí lo de pastelería que es lo que me gusta. Fue en 2010 y 2011. Aparecí en pantalla en el verano de 2011. Al año siguiente estuve algunas veces, y en el 2013 estuve más seguido, fui quedando como conductora.

LP - ¿Te sentís cómoda en el lugar?

D.P. - Sí, porque también te hacen sentir cómoda. No solamente corre por cuenta de uno sino por el resto y el grupo te lo facilita.

LP - ¿Qué exigencias te demanda estar en este proyecto?

D.P. - Soy muy exigente con lo mío, me sigo haciendo mis recetas y no tengo asistente. Tal vez es la maña de uno. Si no me gusta como quedó una torta, la hago de vuelta y si la hace otro no podría decirse, entonces acepté ser conductora y sigo haciendo todo yo. Es una presión doble porque llego temprano cada mañana, hago las cosas, después me tengo que ir a cambiar, maquillar, peinar a eso de las diez porque a las once empieza el programa.

LP - ¿Cómo es la rutina diaria?

D.P. - Si es salado podés hacerlo en el mismo momento, ese día vengo a las ocho, y después voy a producirme. Si es dulce tenés que tener pasos adelantados del bizcochuelo, tener por lo menos tres, uno listo que lo rellenas, el otro tal vez ya con frío y el otro para empezar. Eso lo hago generalmente en mi casa si no son productos delicados, si no, hago en el canal. Mi trabajo empieza a las ocho y nos vamos a las dos de

la tarde.

LP - ¿Hay otras actividades en esta propuesta que te ocupan?

D.P. - A veces nos envían a hacer notas a otros lugares del país y según donde sea viajamos en avión o en colectivos.

LP - ¿Dedicás tu tiempo a otras disciplinas personales que te recreen?

D.P. - En un momento hice tenis pero como me gusta el deporte me distraigo por ese lado, hago gimnasia. El tenis lo dejé por una cuestión de tiempo. No me aburre estar todo el día en la cocina con lo dulce, y como soy medio quisquillosa, si tengo que estar toda la noche cocinando me quedo para lograr lo que me gusta. Prefiero quedarme sin dormir, y al día siguiente estar explicando, y que el producto que tengo terminado esté lindo, queirme a dormir temprano y al día siguiente no esté como quiero, porque no puedo y me pone de mal humor.

LP - Un balance de tu vida.

D.P. - Si me lo preguntabas a mis veinte años, la verdad es que no veía esto. Fue un cambio totalmente en mi vida, de crecimiento increíble, más que nada por tener a uno de los grandes cocineros argentinos como Eduardo Calabrese al lado mío. Ya con eso estoy como realizada. Y a futuro poder seguir creciendo dentro de esta carrera porque me gustó y me gusta mucho comunicar, donde cada uno tiene su forma, seguir estando en el ámbito televisivo y seguir cocinando para la gente.



Les comentamos

Consultorio Lingüístico

El Huarpe CI

Cargar neguy all all: Plata

Ño onti: Pobre

Cumuchu: Poco

Introducción al Millcayac. Idioma de los huarpes de Mendoza
Pablo José Tornello y otros; Zeta Editores; 2011

Dios te guarde
en la palma
de su mano.

Ilustración de Elena Zambonini



LA BALANDRA

Autores varios
La balandra
120 pág.

Información clave para la difusión de la poesía y la formación de poetas. Festivales, ciclos de Lectura, instituciones que apoyan el quehacer en el ámbito nacional (Nando Varela Pagliaro), Coordinadas de la poesía argentina (Valentina Rebassa), ¿Cómo enseñar poesía? (Silvia Eu-

genia Castillero), Poesía infantil (Germán Machado), Poesía y microficción (María Rosa Lojo). El autor como lector: lecturas de Eduardo Mileo. Traducción de la poesía: Rolando Costa Picazo, Mori Ponsoway, Silvia Camerotto. Homenaje a Walter Iannelli (1962 - 2014). Patti Smith. La combustión entre la palabra y el grito, por Juan Carlos Kreimer. Y las infaltables Peripicias del Flaco Novatti, por Roni Bandini. Opinan diez reconocidos poetas nacionales. Dossier exclusivo de grandes poetas extranjeros inéditos en Argentina. Y los nuevos poetas de México por Mónica Maristain. Entrevista íntima con Diana Bellessi, por Ana Cerri. Sin precedentes y a fondo: su infancia, sus viajes y su particular mirada sobre el acto poético. En exclusiva: *Crucero ecuatorial* el libro que escribió, diagramó y dibujó en 1980, del que solo hay ciento cincuenta ejemplares. Poesía imprescindible con nueve talentos del género lírico eligen un poema fundamental en su historia personal.



EVANGELIO COTIDIANO

Comentario y oración
San Pablo
416 pág.

Desde el Concilio Vaticano II, la Iglesia ha acrecentado el uso de la Biblia tanto en la liturgia como en la catequesis y, en la actualidad, camina hacia la animación bíblica de todas sus actividades pastorales. Por eso, es necesario que la Palabra llegue a las personas, para ha-

cerse vida en cada una de ellas. Pero, esto no se alcanzará sin leer, escuchar y meditar la letra del Evangelio que tiene "palabras de vida eterna" para los discípulos misioneros de Jesucristo de toda época histórica. El *Evangelio cotidiano 2015* ofrece los textos del Evangelio que la Iglesia proclama en las celebraciones eucarísticas diarias, para poner en comunión a millones de católicos de todo el mundo que en ese mismo día leen o escuchan esa Palabra capaz de provocar el encuentro con Cristo, Palabra divina y viviente. El papa Francisco, en la Exhortación Apostólica *Evangelii Gaudium*, del día 24 de noviembre del año 2013, invita a todos los fieles cristianos, como discípulos de Jesús, a escuchar con alegría el Evangelio y, como sus misioneros, a anunciarlo en el mundo actual. Y, conviene recordar, que la lectio divina no termina su proceso hasta que no se llega a la acción que mueve la vida del creyente a convertirse en don para los demás por la caridad. (...)



QUINTINO "EL APARECIDO"

CD Acqua - 2014 - 10 temas (Eloísa, Uchita, Los cocos y otros)

Dice el intérprete:
Agradecimiento especial a todos estos enormes artistas que elevaron mi música con su magia y talento. Aquí se mezclan el vacío de la ausencia, con los miles de imágenes recordadas en ese tiempo de sombras. Era necesario manifestarse, hacerse oír, aunque sea de una forma inesperada.

Decimos nosotros:
Es el cuarto disco como solista, y en la propuesta entrega composiciones propias y otras de autores latinoamericanos. Lo acompañan en voz y guitarra Ricardo Mollo, en bajo César Franov, en teclados Mariano Agustoni, en guitarra Sebastián Valsecchi, en congas Yeye López y en batería y percusión Quintino Cinalli. Como invitados se suman Juan Quintero, Daniel Maza, Rubén Rada y Javier Malosetti. El tema de Víctor Jara le da nombre al disco. Se trata de uno de los más importantes bateristas y percusionistas continentales, reconocido por su manifiesta y singular expresión con los ritmos del amplio panorama musical que aborda con su trabajo profesional.



RUBEN BLADES "TANGOS"

CD Acqua - 2014 - 11 temas (Ligia Elena, Vida, Parao y otros)

Dice la producción:
Rubén Blades presenta su disco "Tangos", donde recorre sus más grandes éxitos desde un paisaje de acompañamiento tanguero. Con los arreglos y dirección de Carlos Franzetti, este disco grabado entre Praga, New York y Buenos Aires, tiene entre los músicos que participan a los más grandes intérpretes de nuestra música porteña. El intérprete es uno de los cantantes más exitosos en la historia de la música panameña y ex miembro de bandas dirigidas por Ray Barretto y Willie Colón. Criado en un barrio de clase media en la ciudad de Panamá, Blades heredó su talento musical de sus padres.

Decimos nosotros:
A la voz de Rubén Blades la acompañan en esta propuesta Pablo Agri y Leonardo Suárez Paz en violín, Leopoldo Federico y Daniel Binelli en bandoneón, Nicolás Ledesma en piano y Carlos Franzetti en piano y arreglos, entre otros prestigiosos músicos. Y como invitada la Orquesta Sinfónica de Praga.

Cartelera Cultural		
Viernes 10 20,30 Hs.	ESPECTACULO MUSICAL Susana Ratcliff y grupo Biblioteca Sarmiento Güemes 144	Entrada libre y gratuita
Lunes a Viernes de 16 a 20 Hs. Sábados de 10 a 12 Hs.	MUESTRA ARTISTICA Obras de Irene Berzero Ahrus Arte Belgrano 174 - Primer Piso	Entrada libre y gratuita
Martes a Viernes de 8 a 12 Hs. de 15,30 a 19 Hs. Domingos 16,30 a 19 Hs.	MUESTRA FOTOGRAFICA Alumnos Curso de Introducción Museo de la Fotografía Sarmiento 530	Entrada libre y gratuita
Martes a Viernes de 8 a 12 Hs. de 15,30 a 19 Hs. Domingos 16,30 a 19 Hs.	MUESTRA ARTISTICA Proyectos ganadores de AJA! Museo Municipal de Arte Sarmiento 530	Entrada libre y gratuita
Martes a Viernes de 8 a 12 Hs. de 15,30 a 19 Hs. Domingos 16,30 a 19 Hs.	MUESTRA TEMPORARIA "Proyecciones en movimiento" Museo Histórico Municipal Bulevar Santa Fe y 9 de Julio	Entrada libre y gratuita

El buen decir

Perífrasis: Circunlocución. Figura que consiste en expresar por medio de un rodeo de palabras algo que hubiera podido decirse con menos o con una sola, pero no tan bella, enérgica o hábilmente.

Suplemento Cultural

La Palabra

Director responsable propietario: Raúl Alberto Vigni
(2300) Rafaela, pcia. de Santa Fe
N° de Registro DNDA 5153068
Producción periodística: raulvigni@yahoo.com.ar

Producción publicitaria: Cel. 03492 15611270

Impreso en los talleres de diario La Opinión de Buffelli y Actis S.A.,
Lavalle 153/71, (2300) Rafaela, pcia. de Santa Fe, República Argentina
Tel. 03492 - 426821/428821 Fax 03492 - 427821
diario@diariolaopinion-rafaela.com.ar

Los artículos firmados son de exclusiva responsabilidad de los autores.

Esta edición puede leerse en:

www.diariolaopinion.com.ar