



AMERICANA

Boletín Informativo de la Embajada de los Estados Unidos - Panamá

Noviembre 2007

Día de Acción de Gracias



2007

Sección Informativa y Cultural
Centro de Recursos Informativos Amador Washington
Edificio 783, Avenida Demetrio Basilio Lakas, Clayton
Tel: 207-7100 / Fax: 207-7363



Por
April Reynolds

Celebrar el Día de Acción de Gracias: Un matrimonio con tradiciones contrastantes

La autora añoraba los sabores y las tradiciones de su infancia afroamericana en el sur de Estados Unidos, luego que se trasladó al norte para vivir y estudiar en la ciudad de Nueva York. Su intento por replicarlos en las comidas que hacía para sus amigos de procedencia internacional, la indujo a compromisos y adaptaciones, y con el tiempo, luego de casarse, a aceptar la tradición gastronómica de sus suegros de ascendencia italiana.

El Día de Acción de Gracias era la única ocasión del año en que mi padre decía una oración. Los recuerdos que tengo de él frente a la mesa donde estaba servida la comida son tan frescos como una mano de pintura recién aplicada; recuerdo sus enormes manos entrelazadas mientras hacía un repaso del pasado colectivo de la familia el año transcurrido, en busca de motivos para dar gracias. "Señor, este año..." su voz se apagaba mientras pensaba en algo apropiado para decir y le veíamos retorcerse en la silla. Nuestra casa se nos caía encima, para ser exactos, porque la plomería no funcionaba, no se podían encender al mismo tiempo la aspiradora y la televisión y el piso y el techo estaba lleno de huecos porque nuestra casa no resistía el clima de Texas. Porque era demasiado pobre (según mi padre) o demasiado tacaño (según mi madre), lo cierto es que mi padre no había contratado a alguien que supiera arreglar todo lo que aquejaba a nuestra ruinoso casa. Pero cada año, el Día de Acción de Gracias, mi padre tomaba la determinación de comunicarle a Dios que él y los suyos le estaban agradecidos por algo. "Señor, te doy gracias por mis hijos", decía en su oración, pero todos sabíamos que le éramos tanto un problema como una bendición. Eramos cinco bocas que había que alimentar, que había que vestir y dar techo y mis padres se complacían en decirnos que les dábamos más trabajo de lo que valíamos.

Lo que finalmente salvaba la oración obligatoria anual de mi padre eran los niños y los familiares hambrientos reunidos ante la mesa del comedor. Deseosos y prestos para comer, demostraban su impaciencia emitiendo ruidosamente y al unísono una tos que sospechosamente siempre sonaba como algo parecido a "date prisa, hombre". Avergonzado por el silencio, mi padre inevitablemente se apoyaba en lo obvio y decía "Señor, Dios, te doy las gracias por los alimentos sobre esta mesa" con lo que reconocía que sí había algo por lo que una pobre familia sureña de siete miembros podía sentirse agradecida, estaba desplegado delante de ellos.

Tarea bien hecha

De alguna manera esta festividad era como el Cadillac estacionado

en la entrada de nuestra casa particular; una manifestación tangible del éxito financiero de mi padre. Un hombre de raza negra que de niño recogió algodón, que perdió no a uno sino a ambos padres antes de cumplir los quince años, que no terminó ni el séptimo grado, pero que podía dar de comer a una veintena de tíos, tías y primos. Aunque mi padre juró nunca incurrir en deudas, era obvio que gastaba dos salarios, como mínimo, para costear esa abundante cena. En mi familia, el Día de Acción de Gracias era una oportunidad de demostrar la abundancia de bienes, aunque no se tuvieran muchos. En realidad, cada año nos reuníamos alrededor de la mesa para felicitar a mi padre por una labor bien hecha y por no caer en la asistencia social.

Y qué gran festejo el que teníamos. El indispensable pavo, cuya receta a lo largo de los años se había sometido a un sinnúmero de innovaciones técnicas en la cocina, desde dorarlo hasta el punto de carbonizarlo hasta dejarle la piel pálida casi translúcida, que aguantaba los consejos culinarios que mis familiares le daban a mi madre (colocarlo en una bolsa de papel para sellar bien los jugos, hornearlo a una temperatura de 500 grados durante una hora y luego retirarlo), era el plato principal de la mesa. Le rodeaba el jamón, menudencias en salsa de tomate y salsa picante, hojas verdes de berza, hueso de jamón y el ingrediente secreto de los Reynolds: jugo de pepino encurtido sazonado con eneldo. Luego también había hojas de nabo, batata al almíbar, relleno de pan de maíz Jiffy, puré de papas, macarrones con queso y espinaca a la crema. Para postre: budín de banana, pastel de batata, pastel de crema de coco, torta de queso y a veces hasta siete pasteles de pacanas. Yo siempre me privaba del postre, pero ¡cómo me encantaba la comida! La conversación de la familia, mirar la complicada tarea de diseñar el menú- al que mi madre dedicaba semanas pensando sobre la preparación de la comida- hacían de esta fiesta mi celebración favorita. Exentos de la responsabilidad de hacer los regalos que la Navidad y los cumpleaños imponían, lo único que nos preocupaba a mí y a mis hermanas era saber cuánta comida quedaría después de la cena y hacer disimuladamente apuestas sobre cuál de los primos, una vez harto de comer, volvería para servirse una tercera ración de relleno de pan de maíz.

Cuando me fui de casa para estudiar en Nueva York, el Día Acción de Gracias era lo que más echaba de menos. Como era demasiado pobre para viajar hasta mi casa, pasé el primer breve receso universitario con amistades en Brooklyn. Entonces atribuía su versión del Día Acción de Gracias a su ignorancia juvenil. Lo único reconocible sobre la mesa era el puré de papas. Ninguno de mis amigos había escuchado del relleno o de las menudencias. Tampoco de salsa de menudillo de aves y de jamón. En lugar de ello mis amigos David, de California; Alicyn, de Grecia y Penélope, de Francia, cocinaban montones de couscous y lentejas rojas con pimienta de la India, pimientos amarillos y tartas de queso de cabra. Comimos pollo capón tostado en lugar de pavo. No soy tonta, un pollo capón es un pollo entrado en años. Y para hacer las cosas peor, mis hermanas llamaron desde Texas para darme en cucharadas las recientes noticias de la familia y de cómo había salido el pavo. Echaba de menos la familiaridad de la cena tradicional. ¿Equivalía mi traslado a Nueva York ingerir platos de taboule y falafel cada Día de Acción de Gracias? De repente me hacía falta mi familia charlatana. ¿Qué era el Día de Acción de Gracias si mi tía Gladys no estaba para levantarse la peluca y rascarse la cabeza, su forma personal de expresar cuanto le gustaba el pavo? Decidí preparar mi propia cena de Día de Acción de Gracias. Aunque no estuviera conmigo el numeroso clan Reynolds, me merecía comer esa delicia de salsa de menudillo de aves una vez al año.



De invitada a anfitriona

La preparación de mi propia versión de la cena del Día de Acción de Gracias fue un salto a la adultez. De pronto hacía el cambio de invitada a anfitriona responsable y todo por mi festividad favorita. Invitamos a amigos y compañeros de trabajo cuyas familias vivían demasiado lejos. No más musaka griega para mí, llamé a mis padres, tomé muchas notas sobre cómo hacer un relleno jugoso y preparar las mundialmente famosas menudencias que hacía mi madre. Todo iba a salir a maravillas, un verdadero Día de Acción de Gracias sureño al este de Harlem. Sólo había un problema: mi esposo.

Bueno, no era realmente un problema, ocurre que es un italiano verdadero. Parece que no era yo la única de la casa que revivía los recuerdos de Día Acción de Gracias. No habíamos invitado a tanta gente para justificar la preparación de cada plato, que considerábamos esencial para una verdadera celebración de Día de Acción de Gracias, ni tampoco teníamos espacio para preparar tanta comida. Nuestra celebración de Día Acción de Gracias es todavía un compromiso difícil, una negociación entre el gusto del norte, las nostalgias sureñas y las expectativas italianas. Y aunque no tenemos menudencias o espagueti con salsa roja, acordamos que sin una versión del abundante antipasto de la abuela de Kenneth, sencillamente el Día de Acción de Gracias no sería el Día de Acción de Gracias.

Por ello, fiambres como capicola, mortadela, prosciutto, sopressatta y salame de Génova, todos finamente cortados se juntan hasta alcanzar una enorme altura junto con endibia, tomates, pimientos asados, alcaparras y atún italiano. Este primer plato es tan importante que, según mi esposo, las mujeres se congregan alrededor de este antipasto frío para tomarse una foto antes de sentarse a comer.

En mi casa no tomamos una foto del antipasto, pero cada año cumplo fielmente la receta de la abuela Edith. Y aunque extraño algunos de los platos que mi familia preparaba, como mi padre me siento agradecida y contenta por los alimentos que hay sobre la

mesa. Este matrimonio mío, la unión de la cocina casera y una celebración, de la cocina italiana con la afroamericana del sur, donde muchos de mis amigos del norte del país se reúnen para comer con nosotros es, claramente, algo estadounidense. Y créanme que el año que viene prepararé las menudencias.

April Reynolds

April Reynolds es profesora de literatura creativa en el Colegio Sarah Lawrence, Bronxville, Nueva York. Es autora del libro Knee-Deep in Wonder, publicado en 2003 y galardonada con el Premio 2004 Beyond Margins, del Centro PEN America. Su primera novela se basa en la trayectoria de varias generaciones de una familia afroamericana del sur de Estados Unidos.

Fuente: <http://usinfo.state.gov/journals/itsv/0704/ijss/reynolds.htm>

Receta para berzas verdes

Las hojas verdes de berza y las hojas de nabo son un alimento básico en los hogares sureños. Como casi todo plato de la cocina sureña, su preparación requiere paciencia, pero vale la pena el tiempo que se le dedica.

- 3 libras de hojas verdes de berza, picada o separada a mano
- 6 tazas de agua
- 2 huesos de jamón ahumado, o 1 jamón de corva ahumado
- 1 cebolla mediana, picada en trozos
- Sal al gusto, Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de jugo de pepino encurtido sazonado con eneldo

En una olla grande añadir agua y el hueso de jamón. Colocar sobre hornilla muy caliente hasta que hierva. Reducir el calor, destapar la olla y dejar cocer a baja temperatura durante dos horas o hasta lograr una reducción de tres cuartas partes del agua y la carne del jamón se desprenda sola del hueso. Añadir cebolla y hojas verdes de berza ya lavada. Dejar que se amortigue. Tapar olla y cocinar durante 45 minutos hasta que todo quede suave. Añadir jugo de pepino encurtido sazonado con eneldo al servir.

Alcanza para seis a ocho personas.

Conteo Regresivo Para el Día de Acción de Gracias

Mientras se aproxima el día de Acción de Gracias, la cocción del tradicional pavo aumenta ansiedad y preguntas como: ¿Qué tipo de pavo debo comprar?, ¿Debo comprar un pavo congelado o fresco?, ¿Cómo almaceno el pavo? Siguiendo unas pautas simples no solo puede ayudar a disminuir los temores durante los días festivos, pero le asegura una comida deliciosa y sana para usted, sus familiares y amigos. La información a continuación le ayudará a preparar su cena tan especial de Acción de Gracias y a prepararse mientras se aproximan el día festivo.

Planifique

Planee el menú con varias semanas antes del día festivo. El ir de compras con anticipación ayuda a reducir la tensión creada mientras se acerca la cena de Acción de Gracias. Hágase estas preguntas para ayudarlo a planear su cena, como: ¿prefiero un pavo fresco o congelado? Si compro el ave con anticipación, ¿tengo suficiente espacio para almacenar un pavo congelado?; y de no tenerlo, ¿cuándo debo comprar el pavo? ¿Qué tamaño necesito comprar el pavo?

Fresco o Congelado

Si escoge comprar un pavo congelado, lo puede comprar en cualquier momento, pero asegúrese de tener suficiente espacio para almacenarlo en su congelador. Si compra un pavo fresco, asegúrese de comprarlo de 1 a 2 días antes de cocinarlo. No compre un pavo fresco previamente relleno.

QUE TAMAÑO DE PAVO COMPRAR - La siguiente tabla lo puede ayudar:

TABLA DE ASADOS PARA FIESTAS	
Tipo de pavo	Cuántas libras comprar
Ave entera	1 libra por persona
Pechuga deshuesada de pavo	½ libra por persona
Pechuga de pavo	¾ libra por persona
Pavo relleno congelado	1 ¼ libra por persona- mantener congelado hasta el momento de cocimiento

Descongelar

En el refrigerador - Ponga el ave congelada, en su empaque original, en el refrigerador [a 40 °F (4.4 °C) o menos]. Permita aproximadamente 24 horas por cada 4 a 5 de pavo. Después de descongelado, puede mantener el pavo refrigerado por sólo 1 a 2 días.

TIEMPO DE DESCONGELACIÓN EN EL REFRIGERADOR	
Tamaño del pavo	Tiempo de descongelación en el refrigerador
4 a 12 libras	1 a 3 días
12 a 16 libras	3 a 4 días
16 a 20 libras	4 a 5 días
20 a 24 libras	5 a 6 días

En agua fría - Si olvidó descongelar el pavo o no tiene espacio para descongelarlo dentro del refrigerador, no se altere. Puede sumergir el pavo en agua fría y cambiar el agua cada 30 minutos. Permita un tiempo de descongelación de aproximadamente 30 minutos por cada libra de pavo. Se recomiendan los siguientes tiempos para descongelar un pavo sumergido en agua. Cuézalo inmediatamente después de descongelarlo.

TIEMPO DE DESCONGELACIÓN EN AGUA FRÍA	
Tamaño del pavo	Horas de descongelación
4 a 12 libras	2 a 6 horas
12 a 16 libras	6 a 8 horas
16 a 20 libras	8 a 10 horas
20 a 24 libras	10 a 12 horas

En el horno microondas - El pavo (si no es muy grande) se puede descongelar adecuadamente en el horno de microondas. Verifique con el manual provisto por el fabricante del horno para el tamaño de pavo que cabe en éste, los minutos por libra y el nivel de potencia que debe usar para descongelar. Cuézalo inmediatamente después de descongelarlo.

PREPARACIÓN

El día antes del día de Acción de Gracias-Asegúrese que tiene todos los ingredientes que necesita para preparar su cena para el día festivo. Asegúrese de tener todo el equipo que necesitará, incluyendo un molde de asar suficientemente grande para colocar el pavo y un termómetro para alimentos. Si lo desea, la noche anterior puede enjuagar con agua fría el pavo y empacarlo nuevamente para ser asado al día siguiente. Los ingredientes del relleno se pueden preparar con anticipación; mantenga los líquidos separados de los secos y refrigérelos. Ésto también puede hacerlo en el día de Acción de Gracias. Mezcle los ingredientes justo antes de colocar el relleno dentro de la cavidad del pavo o en una cacerola.

En el día de Acción de Gracias-Si desea rellenar el pavo, asegúrese de rellenar la cavidad ligeramente. El relleno no debe estar seco,

sino húmedo, porque el calor destruye las bacterias más rápidamente en un ambiente húmedo. Coloque inmediatamente el pavo relleno en el horno. También puede cocinar el relleno fuera del pavo en una cacerola.

Puede calcular mas fácilmente el tiempo de cocción usando la siguiente tabla. Los tiempos indicados son aproximados y son para usarse con pavos frescos o descongelados, con el horno a una temperatura de 325 °F (190 °C).

Tiempos de cocción para asar un pavo [en un horno a una temperatura de 325 °F (190 °C)]

TIEMPOS DE COCCIÓN- PAVO SIN RELLENO	
Tamaño del pavo	Horas de descongelación
8 a 12 libras	2 ¾ a 3 horas
12 a 16 libras	3 a 3 ¾ horas
14 a 18 libras	3 ¾ a 4 ¼ horas
18 a 20 libras	4 ¼ a 4 ½ horas
20 a 24 libras	4 ½ a 5 horas

TIEMPOS DE COCCIÓN – PAVO RELLENO	
Tamaño del pavo	Horas de descongelación
8 a 12 libras	3 a 3 ½ horas
12 a 16 libras	3 ½ a 4 horas
14 a 18 libras	4 a 4 ¼ horas
18 a 20 libras	4 ¼ a 4 ¾ horas
20 a 24 libras	4 ¾ a 5 ¼ horas

Use un termómetro para alimentos y verifique la temperatura interna del pavo.

Un pavo entero esta inocuo si es cocido hasta una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C) a través del ave. Verifique la temperatura interna en la parte más profunda del muslo y del ala y en la parte más gruesa de la pechuga. Toda la carne del pavo, incluyendo aquella que permanezca rosada, está inocua para el consumo tan pronto todas sus partes alcancen una temperatura de por lo menos 165 °F (73.9 °C). El relleno debe alcanzar 165 °F (73.9 °C), ya sea que este cocido dentro del pavo o en una olla aparte. Deje reposar el pavo por 20 minutos después de sacarlo del horno. Saque el relleno y rebane el pavo.

ALMACENAR LAS SOBRAS

Corte la carne del pavo en pedazos pequeños; refrigere el relleno y pavo separados en diferentes envases llanos dentro de 2 horas de haberlo cocido. Use las sobras de pavo y del relleno dentro de 3 a 4 días o congele dichos alimentos. Recaliente completamente hasta alcanzar una temperatura de 165 °F (73.9 °C) o hasta el punto de emitir vapor.

Fuente: http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/Conteo_Regresivo_Accion_de_Gracias/index.asp