

A woman with dark hair, smiling and dancing, wearing a bright red, sleeveless, floor-length dress. She is barefoot. The background is a warm, golden-yellow bokeh with soft, out-of-focus light circles. The title 'SEXO EN MILÁN' is overlaid on the image. 'SEXO' is in large white serif letters, 'EN' is in smaller white serif letters, and 'MILÁN' is in large blue mosaic-style letters.

SEXO EN MILÁN

Ana Milán

se



Libro proporcionado por el equipo

Le Libros

Visite nuestro sitio y descarga esto y otros miles de libros

<http://LeLibros.org/>

[Descargar Libros Gratis, Libros PDF, Libros Online](#)

Seamos top models o más bien normalitas, tengamos veinte, treinta, cuarenta... o quizá cincuenta, todas tenemos los mismos problemas: los hombres. Si mezclas todo esto con unas ligeras pinceladas sobre la vida, la comida, pensamientos acerca de la amistad y, cómo no, sobre el amor, descubrirás un entretenido libro que te enganchará desde la primera a la última página.

Ana Milán, una de las actrices más populares y glamurosas de la pequeña y gran pantalla, nos sorprende con este fresco e imaginativo debut literario acompañado de una divertida maqueta interior. Disfruta en un asiento preferente de todas aquellas historias que conforman la vida y aprende nuevas y succulentas recetas mientras ríes a carcajadas con las aportaciones de Patricia Conde, Malú, Raquel Martos, Màxim Huerta, Imanol Arias, Santi Millán, Maribel G. Milán, Cristina Alcázar, Alexandra Jiménez o Raquel Sánchez Silva.

Porque toda receta tiene una historia y muchas veces esa historia va pareja al amor, te invitamos a que nos acompañes a través de esta experiencia culinaria y de sentimientos en lo que no tiene más pretensión que ser una reunión de amigos. ¿Te vienes?

L  **LIBROS**

Ana Milán

Sexo en Milán

Prólogo

Aquí estoy, escribiendo un prólogo de un «disco escrito» que no conozco... seguido de un abrazo que Ana y yo nos debíamos desde hace mucho tiempo.

La verdad y solo la verdad, es que prometí escribirlo hace mucho tiempo y era hoy cuando tenía previsto sentarme a hacerlo, así estaba anotado en mi agenda, pero antes de que eso ocurriera, la magia de los encuentros ha hecho que Ana y yo nos encontráramos tan cerca como para darnos ese abrazo...

Y aquí estoy, escribiendo la verdad de lo que siento, porque este encuentro y este abrazo nos ha sentado frente a un zumo de naranja recién exprimido, ¡tan recién exprimido como estas palabras!

Cuando me habló de su libro, cuando le pregunté de qué trataría, Ana me dijo: «Comida...», y yo dije: «A fuego lento...». «Amor», añadió Ana, «A fuego lento, tú o nada...» y Ana remató con: «Primeras citas» y yo con un: «A fuego lento me haces agua...».

Gracias, Ana, por regalarme este encuentro, este abrazo largo y ese zumo de naranja recién exprimido.

Porque el amor es tan grande que caben todas las formas...

Las comidas tan ricas que caben todos los sabores...

¡!!!Te quiero, Anita!!!!... ¡pero ese es otro prólogo!

Resuma

Introducción

No se cocina jamás para alguien a quien se odia... A no ser que seas Hannibal Lecter (en ese caso se cocina directamente a quien se odia). Pero tú y yo, cuando cocinamos para alguien, es porque le queremos, porque queremos quererlo, o porque cabe la posibilidad de que le queramos. Si echas la vista atrás en tu vida, te darás cuenta de que muchos de tus recuerdos más felices están unidos a la comida, a la celebración que supone sentarse alrededor de una mesa.

A pesar de que la frase «somos lo que comemos» me parece exagerada, básicamente porque no tengo ni la menor intención de ser un lenguado meunière, sí creo que toda la ilusión, el afecto, las ganas y el amor que pone el que cocina para nosotros actúan como el mejor de los antioxidantes, la más poderosa de las vitaminas o el brebaje más antidepresivo que pueda existir.

¿Cómo es la sensación de levantarte una mañana sabiendo que el hombre que te gusta y que sientes que te gustará aún más viene a tu casa a cenar? Ese cosquilleo, ese «por Dios, **¿qué-me-pongo-no-tengo-nada?!**», esa sensación de que algo empieza como deben empezar las cosas buenas, esa llamada a tu mejor amiga a las 9.45 de la mañana pidiéndole consejo, leyéndole los sms que os intercambiasteis él y tú la noche anterior...

De repente, tú pasas a ser la protagonista de tu vida. Y eso mola. ¿O no?

En cualquier caso, no son solo los hombres los que merecen que les preparemos un «**te quiero**» o un «**me gustas**» en forma de cena: cuando cocinas para tu madre es que te has hecho mayor de manera oficial (el día que le digas que una prenda te hace «muy buena lavada», ese día llorará), cuando son tus amigas a las que invitas a casa, te estás ahorrando el equivalente a seis meses de terapia intensiva buscando tu «superyó»... y cuando el homenaje te lo regalas a ti misma, ése, sin duda, es el gran paso.

Si hay algo importante que he aprendido a mis treintaitantos (no es que no quiera decir la edad, es que no sé cuándo estarás leyendo este libro, lo juro...) es que la vida hay que celebrarla a la menor ocasión, que el día de hoy no vuelve y que pasado mañana tendremos ochentaitantos y no habrá marcha atrás. Piénsalo, no importa la edad que tengas, jamás serás más joven que hoy, y cuando con esos

ochentaitantos estés plácidamente sentada pensando en tu vida, no vas a recordar todos los disgustos que te llevaste en el trabajo, ni los atascos, ni la crisis de 2008, ni el día en que te diste cuenta de que tenías un poco de celulitis (solo las mujeres genéticamente imperfectas no la tienen). No recordarás lo limpia que siempre has tenido la cocina ni a esos hombres que jamás volvieron a llamar... Tampoco recordarás el suspenso por el que pensaste que te matarían tus padres ni el nombre de la modelo del «especial culos» de la revista Elle del verano de 2009 (Dios mío, la odio con todas mis fuerzas, aún hoy... y aquí da igual cuándo estés leyendo esto).

Lo que recordarás serán las risas, los estribillos de todas las canciones que cantaste como las locas de Lorca a voz en grito en el coche, las veces que conseguiste reconquistar al que se mereció el título de **ÉL**, la complicidad con tus amigas, el día en que te atreviste a ponerte rubia (para volver discretamente a tu castaño original tres días después, arriesgando el cuero cabelludo como si no hubiese un mañana capilar), el día en que cogiste el coche y condujiste cinco horas de un tirón para darle una sorpresa a alguien, y las veinte veces que te besaron por primera vez.

Te invito a que me acompañes en estas páginas. Este libro no tiene más pretensión que la de ser una reunión de amigos a la que me gustaría que asistieses en asiento preferente.

Son solo algunos pensamientos sobre el amor, la amistad y la felicidad cotidiana, la que está al alcance de tu mano y de la mía, la que a menudo se nos olvida porque eso que llamamos vida nos arrastra.

Pero, si paras un momento, te darás cuenta de que ponerte un tema de Hombres G (sí, los sigo adorando como cuando tenía quince años) a todo volumen mientras preparas una cena para ese hombre con el que llevas siete años viviendo (y últimamente te desespera) no va a solucionar nada... Pero seguro que va a conseguir que mañana sonrías un poco más.

Y él también. **¿Te vienes?**



Capítulo 1

La conquista

Da igual los años que vayamos cumpliendo, los desengaños que sumemos, todo lo que, supuestamente, hemos aprendido, los miles de canciones de Luis Miguel que podemos gritar de memoria cada vez que hemos sentido que la canción triste que sonaba, sonaba por nosotras.

Desde la primera vez que un chico te declaró su amor lanzándote un puñado de tierra a los ojos en el jardín de infancia, a la edad de tres años (porque eso es amor, que no le tiró tierra a las demás, NO), pasando por el primer beso robado en el que estuvo seriamente comprometida tu ortodoncia, hasta el día de hoy, en el que podríamos decir que hemos dicho en voz alta más veces de las que reconoceríamos en ausencia de un abogado aquello de «jamás volveré a enamorarme» ...

Cada vez nos lo hemos creído, y hemos llorado sobre las hombreras de nuestras amigas... (los años ochenta fueron una época, textilmente hablando, cruel).

Da igual que hayamos consumido decenas de kilos de helado de vainilla con cookies delante de la pantalla viendo por enésima vez *Los puentes de Madison*, y las veces que le imploramos a moco tendido a Francesca que se bajase de la camioneta y se fuese con Robert Kinkaid, o lo que venía siendo Clint Eastwood...

Todo esto da igual, ¿y sabes por qué? Porque **volvemos a enamorarnos**.

Y todo lo demás pasa a un segundo plano.

Y, en nuestra mente, Francesca se baja de la camioneta... Y olvidamos todo el helado, la vainilla y hasta las cookies, salvo por algún kilo rebelde que ha decidido, de forma unilateral, quedarse a vivir en tu cadera... Y creemos que, esta vez sí, todo puede ser diferente... **¿Y por qué él, esta vez, no puede ser ÉL?**

Y ahí estamos. Una vez más. Igual de ilusionadas que cuando teníamos acné, pero con la sabiduría adquirida durante... digamos que unos pocos años más. Y nos hemos llegado a convencer de que todos los hombres son iguales de tanto repetirlo... Pero, afortunadamente, no lo son.

Para empezar, hay hombres buenos y hombres malos, los hay que nos joden la vida y los hay que nos la alegran, los hay que nos dejan notas románticas antes de irse a trabajar y los que no se acuerdan de tu cumpleaños... Los hay que dividen la cuenta del restaurante a medias y los hay que te invitan a cenar, los hay que arrancan sin acordarse de que tú también te ibas a montar en el coche y los que te abren la puerta, los que se ofrecen a ir a la farmacia y los que te dicen que siempre estás mala, los que hacen el esfuerzo por sonreír a tu madre y los que no sonríen ni a la suya. Así que estaría muy bien que dejásemos de decir que todos los hombres son iguales, que los guapos son gilipollas, que si no les damos caña no reaccionan, que son incapaces de ser fieles, de comprometerse y un largo etcétera que no hace más que empañar los millones de esfuerzos que ellos son capaces de hacer por nosotras.

Los que merecen la pena, claro está.

Y los hay, aunque a veces nos cueste encontrarlos... Es parte del encanto.

Y, de repente, lo vemos.

Y el estómago nos da un vuelco.

Y todo lo demás desaparece...

Desaparece la vez que todo salió al revés, literalmente, la vez que te hiciste la encontradiza tres veces en la misma tarde... en dos ciudades diferentes. La vez que miraste tan fijamente el teléfono esperando aquella llamada que creíste haberlo movido con la mente, las resacas tras aguantar estoicamente toda la noche a aquel tipo que te narró en tiempo real las 24 horas de Le Mans, las excesivas veces que un desalmado trató de llevarse, sin éxito, tu alma... pero que al marcharse te robó en un descuido el corazón.

Y de repente, todo es nuevo... y solo le vemos a **ÉL**. Y pensamos que vuelve a ser posible. Y cerramos los ojos y saltamos, sin preocuparnos de si hay suelo bajo nuestros pies. Y apostamos todo al verde, y volvemos a esperarlo todo, y tratamos de salirnos con la suya... Y si no, siempre nos quedarán *Los puentes de Madison*, *Love Actually* o *El diario de Bridget Jones*...

Y es que en una décima de segundo todo cambia. Tu estómago no te engaña, y se te eriza la piel al cruzar de forma totalmente accidental tu mirada con la mirada más intensa de la fiesta... La música se ralentiza, las conversaciones se funden con el ambiente y todo parece ir mucho más despacio... salvo tu corazón, que se ha puesto a bombear sangre como si no hubiese mañana.

Y ahora solo esperas que nada de esto se te note. Si ya moviste un teléfono con la mente, esto será pan comido.

ÉL va acortando esos interminables diez metros que os separan, todo un desierto, y tú no te explicas por qué en este justo momento no suena un bolero (fallo del guionista).

Mientras se va acercando, te preparas mentalmente para encajar que, lo más seguro, es que todo vaya a ir mal: tendrá la voz demasiado aguda, seguro que cuando se acerque es bajito (ese extraño fenómeno podría darse por un mal cálculo por tu parte de la distancia que os separa...), será un pesado, no será simpático, gracioso, poseedor de un Premio Nobel... todas esas pequeñas expectativas que hemos ido acumulando con el tiempo sobre el hombre perfecto.

Pero se acerca y es tan alto como prometía la perspectiva, y tiene una voz que te ha erizado la piel, y es gracioso sin llegar a ser cansino, y cuando se acerca para decirte algo al oído porque la música está demasiado alta aspiras su perfume hasta casi despegarlo de su piel, y el roce casual de su mano en tu brazo ha hecho que olvides comprobar si llegó a conseguir el Nobel o solo quedó finalista... porque algo te dice que esta vez puede funcionar.

De repente, no sabes cómo ha pasado, la fiesta toca a su fin y ni te has dado cuenta... y sigues con la sonrisa tonta en los labios mientras no consigues apartar tu mirada de la suya, y te sientes la única mujer del planeta... porque lo eres. Todos tus miedos se han ido haciendo pequeños con cada risa, cada mirada... y cada vez que, ya menos accidentalmente, él te ha rozado.

Sin darte cuenta, has llegado a casa. Levitar a un palmo del suelo tiene esas ventajas.

Él ya no está, hace diez minutos que te acompañó hasta la puerta... y todavía no has conseguido dejar de sonreír. Y en cuanto te metes en la cama, un «**buenas noches, preciosas**» en el buzón de voz del móvil te vuelve a erizar la piel, esta vez...

Al día siguiente, mientras te preguntas si dará señales de vida, un sms preguntándote si tienes por costumbre cenar los sábados te transporta directamente al séptimo cielo. Y claro, le contestas que Sí. Que, de hecho, solo cenas los sábados.

Y ahí comienza la maratón de pruebas de ropa, saltos por la casa, llamadas a tus amigas que suelen comenzar con la frase: «¿Te acuerdas del tío de ayer??, pues...».

Así que salta lo que quieras, baila por tu casa, ponte tan guapa que no se pueda soportar y vive esta cita como si jamás te hubieran hecho daño.

Hay es vuestro primer viernes. Vuestro primer todo... de mucho más.

Llegados a este punto, he de hacer una pausa para apuntar lo que **NO-NUNCA-JAMÁS-BAJO NINGÚN CONCEPTO** debes hacer o pedir en la primera cena con ÉL:

* **No te dejes llevar a una mesa teriyaki.** Que te cocinen a un palmo de la cara, o que te cuelen de forma acrobática un trozo de tortilla en el escote, contra todo pronóstico, no es sexy. Evita irte a casa oliendo como un trozo de solomillo con salsa teriyaki de metro y pico.

* **Spaghetti.** En ninguna de sus versiones: nada menos sexy que dejarte ver sorbiendo un interminable fideo. Ni lo intentes. Eso solo les funcionó a *La dama y el vagabundo...* y a Meg Ryan. Los primeros son perros y la segunda hace siglos que no protagoniza una película de éxito... (¿he dicho yo eso?).

* **Arroz negro.** Huelga más explicación...

* **Chipirones en su tinta.** Ni siquiera si es en la tinta de otro chipirón, por las mismas razones que el punto anterior.

* **Ajo, en cualquiera de sus versiones.** Sí, es buenísimo para el riego sanguíneo, y te ayudaría mucho a descartar sin esfuerzo que él sea un vampiro... pero tendrás que correr ese riesgo.

* **Hamburguesa tamaño XXL.** No es necesario que en la primera cita compruebe hasta qué punto eres capaz de abrir la boca (...). Para eso ya están las boas y, créeme, no quieres parecer una boa. No importa que el pan sea ecológico, que la carne sea de Kobe masajeada por una geisha hasta la laxitud, mientras suena música clásica interpretada en directo por un quinteto de cuerda (lo que se deben de estar riendo los japoneses sabiendo que en Occidente nos hemos creído que dan masajes a las vacas...). Recuerda: porciones pequeñas.



Si la cena ha ido bien, los chipirones siguen conservando su tinta, las geishas han conseguido descontracturar a todas las vacas de Japón y tú sigues conservando el misterio de hasta qué punto puedes abrir la boca, el resto de la semana pasará volando, con el exclusivo protagonismo en tu cabeza de **ÉL**. Será algo así:

Domingo

Un «buenos días...» es lo primero que ves en la pantalla del móvil nada más abrir los ojos... y los vuelves a cerrar para dejar que esa frase se pasee despaciiiito por cada rincón de tu cerebro.

Lunes

Intercambio de *mails*. Descubres lo mucho que pueden decir unos estratégicos puntos suspensivos, y lo contundente de un «mmm...», o de un **«JAJAJAJA»** que, por supuesto, escribirás con cara de nada, milagros de la era 2.0.

Martes

Sms invitándote a ir al cine. Jamás recordarás de qué iba la película, pero nunca olvidarás que en todo el tiempo no te soltó la mano, con la incomodidad a la hora de comer las palomitas que ello implica.

Miércoles

Siguen los *mails*. Decides abrir una carpeta en tu correo con su nombre. En estos electrónicos tiempos esto equivale a la promesa de algo serio, es el nuevo «¿quieres salir conmigo?» que se decía en los 90.

Jueves

Te pasas varias horas en su página de Internet repasando con lupa sus fotos para comprobar que, efectivamente, tú eres mucho más guapa que todas las mujeres que aparecen con él... exceptuando la que se parece a Gisele Bündchen y a su hermana, que es clavadita a ÉL (no me refiero a la hermana de Gisele Bündchen, que seguro que también está como un tren, sino a su hermana. La de ÉL. Vamos, tu cuñada...).

Viernes

Te llama por teléfono para preguntarte qué tal has pasado el día y cuando has

querido darte cuenta, tenéis vuestra segunda cita, ¡sí!

Capítulo 2

Segunda cita. Cena en casa



Tede apunta a que hoy va a ser el Gran Día: ¡¡viene a cenar a casa...!! **¡OH-DIOS-MÍO...!**

Tu casa es estupenda, te encanta... pero ¿le encantará a él? Empiezan a asaltarte las dudas... y empiezas a tratar de calmar los nervios dejando la casa como si un inspector de Sanidad fuese a dar el visto bueno a tu vivienda como hospital de campaña.

Llegados a este punto, no te vuelvas loca: salvo excepciones, él no va a sacar un algodoncito del bolsillo, pasarlo por la parte de arriba del ventanal y señalarte con un **¡TE PILLÉ!** (en ese caso, saca a Mister Proper de tu casa con alguna excusa... y de tu vida. Vuelve a la casilla de salida. Él no es «ÉL», por higiénico que sea). Te aseguro que existen (situación basada en los lamentables hechos reales de una amiga a la que quiero mucho. Afortunadamente, Mister Proper ya está fuera de su vida).

Reserva tiempo suficiente para **ponerte monísima**. No te creas eso que cuentan las modelos de que su secreto de belleza radica en beber dos litros de agua al día y dormir ocho horas. Es tan falso como que comen lo que quieren, y recuerda que entre tres mil millones de mujeres en el mundo, apenas hay treinta top models... y muchas de ellas están solteras/abandonadas por sus maridos/divorciadas/denunciadas por su asistenta.

Así que ponte una mascarilla en el pelo, procura dejártela un par de horas, y si cubres el pelo con una toalla caliente o un gorro de ducha el resultado será todavía mejor. Mi favorita es Olive Fruit Oil Deeply Repairative Hair Pak, de Kiehl's. Exfoliate el cuerpo (y si me apuras, el alma). A mí me chifla Exfotonic, de L'Oréal, y el exfoliante de jengibre de Origins. Después, recuerda hidratarte bien. Mi crema corporal favorita es Creme de Corps, de Kiehl's, y el bote azul clásico de Nivea. Intenta sacar tiempo para dejar tus manos y tus pies impecables, por lo que más quieras hidrata bien tus talones, es horrible cuando ves a alguien que parece que ha empezado a morir por ellos...

Perfúmate el pelo, echa la cabeza hacia abajo y pulveriza un par de veces desde

la nuca, es sin duda uno de los mejores trucos de belleza que existen.

Sé previsor y hazte la depilación brasileña el miércoles o, si todo va como esperas que vaya, perderás la piel en zonas donde desearías seguir conservándola.

Compra unas cuantas velas. Pero cuidado, no te pases... no queremos que nuestra casa parezca una vigilia por la desaparición de Michael Jackson, o que vamos a sacrificar a una virgen lanzándola a un volcán antes de los postres... Pon velas, pero no te pases. Se trata de crear ambiente, no de aterrorizarlo. Busca ese mantel de lino blanco que guardas para una ocasión especial. Ésta lo es.

Y ahora, sigamos: ¿qué te pones?, ¿qué **NO** debes ponerte jamás?

Aquí es donde te asaltan todo tipo de dudas. No te agobies, es normal. Queremos parecer sexys, pero dejando lugar a la imaginación. Que parezca casual, pero sin que dé la impresión de que nos hemos puesto cualquier cosa «cómoda», no queremos que piense que, cuando nadie mira, no vamos hechas unas diosas. No rompas el encanto, ni dejes de ser tú. El secreto está en que parezca que nos hemos puesto «cualquier cosa», pero que, por azares de la genética y de nuestra elegancia innata, «eso» resulta darnos un aspecto **sofisticado, chic, sexy y casual**. Vamos, facilísimo...

Hay ciertas prendas que NUNCA, bajo ningún concepto, has de ponerte. A saber:

Simplifica: nunca un corpiño rojo con 56 corchetes. Mejor: no te pongas un corpiño. La mayoría de los hombres no están genéticamente preparados para «desactivarlo» sin ayuda de un sofisticado equipo de excarcelación en la primera cita. Queremos que pase lo que sabemos que va a pasar, pero no queremos que parezca que va a pasar lo que, sin duda pasará... ¿me explico, verdad?

Nunca utilices una braga-faja. Jamás. En el caso de que llegue el momento en que la ropa interior pase a primer plano, y por más que sea una prenda que reorganiza tu fisonomía, el impacto visual que la imagen de algo así causaría en él no se arregla ni con años de terapia. Además, te mereces respirar. Tú lo vales.

No te vistas de fiesta. No viene a que le presentes las campanadas de Nochevieja.

No a los labios rojos. No queremos que nuestro primer beso le convierta en

RuPaul por obra y gracia de la traicionera transferencia del carmín.

Que le que pase, desmaquillate antes de dormirte si no quieres despertar como la niña de The Ring.

Después de leer todo esto, ponte lo que te dé la gana, sé tú, porque no hay nadie mejor, diviértete y disfruta. Ya tienes la casa bonita, ya estás preciosa... ahora solo toca acordarte de respirar (me ratifico en lo del corpiño) y preparar la cena.



He invitado a una mujer a la que adoro para que te eche una mano en eso.

Conocí a **Patricia Conde** en la estación de Chamartín, a punto de coger un tren para ir a trabajar fuera de Madrid. La cita era a las 10 A. M. y ella llegó a las 10.25 A. M. Llegó rozando el P. M. Casi el spm. Por mi cabeza cruzaba un pensamiento tipo: «Ya está la rubia guapa tocando las narices». Diez horas después estaba absolutamente enamorada de ella.

Y así sigo.

Es bella por fuera y bellísima por dentro, es gamberra, mal hablada y exquisita. Generosa, romántica... Pero tan práctica que la he visto superar rupturas con la elegancia de quien no permite jamás que alguien le arruine un solo día de su vida.

Es, de verdad, una tía estupenda... aunque la cocina no sea lo suyo.

PRIMERA CENA EN CASA

*Per Patricia
Cende*

He de reconocer que nunca me ha dado por aprender a cocinar. Hala, ya está, ya lo he dicho. Siempre encontraba cosas más trepidantes que hacer antes que coger una sartén, hasta el punto de llegar a convencerme a mí misma de que era vital verme de una sentada la primera temporada de Sexo en Nueva York antes que acercarme a menos de diez metros de la cocina.

En algunos de mis intentos he tenido que enfrentarme a todo tipo de situaciones límite: con los fritos he llegado a manchar hasta el sacacorchos, por no hablar del olor a fritanga que se te queda en el pelo sin que nadie lo invite. Fracaso total y abandono por KO.

Al cocer cualquier cosa, con el vapor desmesurado que se genera, los poros de la cara se dilatan y el flequillo se riza. Todo lo que hago al horno se quema por fuera mientras que lo de dentro se mantiene crudo de una forma incomprensible que escapa a la razón, y los robots de cocina son una estafa porque ellos, por sí solos, no hacen absolutamente nada: les has de facilitar los ingredientes y cuando quieres darte cuenta eres tú la que está trabajando para esas máquinas malignas.

Inasequible al desaliento, un día decidí hacer una cena en casa, para motivarme. El tiempo corre en tu contra cuando trabajas más de ocho horas diarias fuera de casa, tienes que hacer cena para seis y encima estar mona y relajada para recibir a los invitados.

Me puse manos a la obra: me di una ducha calentita y relajante, me puse una mascarilla en el pelo y otra en la cara (después del peeling facial y corporal). Gel anticelulítico durante la ducha y gel normal. Crema hidratante en el cuerpo y otra parte de reafirmante, crema de día en la cara (aunque sea de noche no te la puedes dejar de poner porque si no brillas mazo)... etcétera. Me sequé el pelo, no sin antes ponerle sérum para darle brillo... y sé que hay más, aunque parezca increíble, pero no puedo recordarlo todo. Cuando me quise dar cuenta había pasado una hora y apenas quedaba tiempo antes de que llegaran los invitados (de los cuales quería impresionar a uno de ellos).

Como el susodicho era vasco, se me ocurrió que sería buena idea hacer bacalao a la vizcaina. Una genialidad, ya ves. Cuando miré el libro de recetas y leí que el bacalao tenía que estar entre veinticuatro y treinta y seis horas en agua fría,

cambiando el agua cada seis u ocho horas, me puse a llorar. ¿Cómo es posible que un trozo de pescado muerto requiera más atención que un bebé?

Pensé en un montón de soluciones: metí el bacalao en el horno, me puse a cortar y freír patatas, corté cebolla, abrí el horno, se la puse al pescado, corté pimientos de todos los colores y como no sabía si echarlos al bacalao o a las patatas, hice reparticiones y la mitad para cada uno. Busqué ajos y perejil por toda la cocina para machacarlos y echarlos por doquier al animal porque se lo he visto hacer a Arguiñano y eso siempre queda bien.

Volví a abrir la puerta del horno y aquello parecía Mordor... Me vino una bocanada de aire caliente que hasta me mareé, y me pareció ver a Frodo trepando por el bacalao. Cerré aquel infierno y recordé a mi madre echando vino blanco a todo lo que estuviese contenido en un recipiente en el horno.

Añadí sal, hinojo, ralladura de limón... de todo. Maratón culinaria que acabaría en menos de veinte minutos con mi aspecto de «estoy aquí, tranquilita cocinando con tacones vestida de Chanel y peinada a lo Grace Kelly». Efectivamente, mi aspecto era el de Charlize Theron pero en la película Monster.

Olía a una mezcla extraña entre ajo, pimiento, cebolla... a lonja, refrito... a todo eso a lo que no queremos oler las mujeres a menos que quieras quitarte de encima a un tío, y no era el caso. Inmediatamente después de mi prueba de olfato, me metí otra vez en la ducha sin pensarlo y volví a repetir la operación «belleza y desintoxicación», pero la versión exprés, porque ya no había tiempo más que de «desintoxicación».

Durante la ducha se me ocurrió algo que en ese momento me pareció brillante, ya que todo lo que había «cocinado» resultaba potencialmente letal para el consumo humano. Cuando terminé de arreglarme por segunda vez, bajé al garaje, arranqué el coche y me fui al restaurante japonés más cercano.

Compré niguiris, makis, temakis y sushi, y le pedí al señor japonés que si me podía poner también un par de esterillas de las que usan ellos para enrollar el sushi, una ración bien grande de arroz, el vinagre especial dulce y hojas de algas sueltas.

Llegué a casa y lo preparé todo en la mejor vajilla que tengo. Saqué cacerolas, instrumental de cocina que no sabía ni que tenía, esparcí el arroz por toda la cocina y rompí trozos de las algas, que antes de ser convertidas en rollitos son una especie de cartulina tiesa.

Manché trapos de cocina y las esterillas con ese vinagre especial que solo ellos saben usar y metí el contenido del arroz que no había esparcido por toda la cocina en una olla.

La escena del crimen era perfecta.

Llegué a la siguiente conclusión: si no quería contratar a una cocinera, ni recurrir a mi madre para que me llenase la nevera de tupperes, y mucho menos invertir el poco tiempo libre que tengo en clases de cocina, tenía que buscar un novio que no solo supiera cocinar sino que, además, le gustase. De esos que, cuando tú estás en una reunión a las ocho de la tarde, sabes que al llegar a casa te esperan con un plato calentito de algo muy sano y rico y que, además, va a estar todo limpio (los mejores cocineros son los que menos ensucian: van limpiando mientras cocinan y cuando acaban parece que ahí no ha sucedido nada...).

¿Quién dijo que los hombres no podían hacer dos cosas a la vez?

Os puedo asegurar que hasta tres... ¡Pero eso será en el próximo capítulo!



Capítulo 3

*La mañana
siguiente.
Primer Desayuno*

Tú, de repente, despiertas. ÉL sigue ahí... hemos llegado a la MAÑANA SIGUIENTE.

Antes de nada, te recomiendo que pases clandestinamente por «chapa y pintura». De forma ligera... pero no dejes de hacerlo.

Da igual que todo haya ido bien, regular... o incluso que haya sido un desastre: tu aspecto ha de seguir siendo el mejor de los posibles. Escápate al baño mientras él sigue inconsciente, lávate los dientes, ponte un poco de colorete (nada de rímel, pintalabios, base de maquillaje, quitaojeras o laca), quítate las legañas, hazte una coleta, ponte un poco de perfume... y deslízate de nuevo entre las sábanas. Ahora sí, ya puedes dar por inaugurada La Mañana Siguiente. Como nueva.

En este punto, son **tres las posibilidades** a considerar:



OPCIÓN 1

Te gusta, todo ha ido incluso mejor de lo que esperabas... pero... él se marcha de tu casa con la excusa de que tiene un partido de futbito de solteros contra casados en su urbanización a primera hora, o que han recibido en el hospital el riñón que esperaba y ha de acudir urgentemente allí para ser trasplantado.

Sí, puede que esté escapando, asúmelo. En el caso de la excusa del riñón, asúmelo y apláudele el ingenio. Aprovecha que puedes dormir a pierna suelta cargada de endorfinas, y bien entrada la mañana prepárate un desayuno reponedor para ti sola, **SÍ, TÚ SOLA**. Relájate y disfruta. No le

llames, no le envíes mensajes preguntándole qué tal el partido, o si el riñón era de su talla. Espera. Quizá **ÉL** pase a ser... simplemente él.

Si todo va bien y no hay rechazo (en el caso del riñón, espera veinticuatro horas), en poco tiempo habrá dado señales de vida.

Desayuno 1

Desayuno «continental» reponedor: tostadas con aceite, tomate y jabugo, zumo de naranja, fruta fresca, café con leche y una detallada y pausada lectura del periódico. Todo esto, si tienes opción, hazlo al solecito del balcón o la terraza... Tienes todo el tiempo del mundo para ti... y nadie te va a robar el autodefinido del domingo. Disfruta.



OPCIÓN 2

Te gusta y... se queda... Y el desayuno pasa a ser preámbulo de algo más. La mañana siguiente, por obra y gracia de un oportuno y sugerente «¿te apetece un café...?», se convierte en vuestra primera mañana juntos... y quizá vuestro primer mediodía juntos... vuestra primera tarde juntos...

A más de uno que yo conozco le gustaría desayunar al lado de **Raquel Sánchez Silva**, aunque no conozco a tantos que podrían estar a la altura de hacerlo. Raquel es poderosa, una de esas mujeres que hacen temblar la acera a su paso, pero es tierna y frágil y dulce, supongo que en eso consiste su poder. Porque cuando ella entra, nadie quiere salir... ¿Un café?

Deixame 2 (a des)
Recita
de Raquel Sánchez
Silva

La compra de la mañana después:

la docena)

o extremeño de bellota (150 g)

la

natada y entera (dos botellas)

tes maduros

s de zumo

(1/4 de kg)

gos (dos)

ures griegos (dos)

eso fresco

ueso de oveja curado

miel

—membrillo

—un limón

—azúcar

Con estos ingredientes tienes tres opciones de cocina matinal, las mismas que pueden hacer de ese desayuno un desayuno inolvidable en las tres situaciones que ahora describiré. Sé que parece complicado en principio (no en la elaboración sino en la descripción de los supuestos). Pero tranquilas. Lo que quiero decir es que un desayuno puede ser inolvidable por muchas razones, tantas como una

noche. Inolvidable porque no lo quieras olvidar. Inolvidable porque lo quieras olvidar y no puedas. Inolvidable porque los traumas son así, inolvidables.

Éstos son nuestros tres supuestos:

1.º supuesto

Has pasado una noche magnífica, agotadora, sexual y romántica. Una noche diez. Quieres que no termine. Que no se haga de día. Que no haya despedidas sino «hasta luego» y breves en el tiempo. Si, te ha gustado. Y mucho. ¿Qué haces cuando sale el sol? Probablemente hayas dormido apenas tres horas rota de cansancio. La habitación te huele a flores aunque no haya flores. Las sábanas parecen sedosas aunque estén enredadas y manchadas de ti y de él. Y las horas de sueño son minutos desperdiciados. Es probable que te hayas despertado con una sonrisa tonta y que él duerma a tu lado tranquilo. Minutos mirando y pensando: «Por favor, que no se acabe». Esa fuerza de la naturaleza, que eres tú, hará que, con mimo y extremo cuidado, salgas de la cama sin hacer ruido. Cerrarás la puerta a cámara lenta no sin antes echar un último vistazo a tu cama y a esas cuatro paredes que parecen más luminosas que nunca. La cocina te espera. Harás sigilosa café. Calentarás leche entera y sacarás el azúcar y una cuchara con ánimo de una nueva dulzura. Otra más. Prepararás un plato con jamón ibérico y seleccionarás con cuidado qué tomate vas a cortar en rodajas y cuál utilizarás para untar el pan. Un buen aceite de oliva y sal. Tostarás el pan sin dejar de mirar el dorado perfecto mientras bates los huevos para el revuelto. Como padeces del estómago, aunque hace horas que no te duele, sacarás un exprimidor de naranjas manual y con aplomo y fuerza prepararás un zumo fresco. Una generosa pieza de queso fresco con la miel a mano y el membrillo en tiras. Batirás el mango con el yogur y probarás cada añadido de azúcar y ralladura de limón. Un lassi indio de postre. El exotismo que quieres prolongar porque te lo llevarías a la India tres meses a ver caer decenas de soles. Pondrás la mesa. Sacarás todos los cubiertos. Buscarás servilletas de tela bien planchadas. Cuando suba el café, calentarás la leche en un cazo. Entera para reponer fuerzas. La sartén no demasiado caliente para hacer del huevo batido el revuelto más jugoso de la semana. Revuelto. Revueltos. Con todo listo, irás a la habitación y le despertará un beso en la boca y otro en el ombligo. Desayunaréis felices y hambrientos. Le dirás «quédate» en cada tostada. Crujirá el pan. Enfriará el zumo. Recalentará el café. Ese jamón pedirá nueva carne. Y el postre cremoso exigirá otro beso, y otro, y otra sábana, y otra noche. Te gusta. Y se lo has dicho sin decirlo. Solo desayunando.

2.º supuesto

En nuestro segundo supuesto, la noche ha sido un gran error. Te has aburrido. Has fingido de nuevo para no tener que discutir. Y has deseado que llegara la mañana siguiente para no tener que soportarle ni un minuto más. Estarás dormida pero inquieta. Ansiosa por limpiar las pruebas de lo que ojalá no hubiera ocurrido. Y ahora, como buena anfitriona, y por encima de todo, una señora, llega el momento de la despedida. Si no te sientes con fuerzas de inventarte en domingo que tienes trabajo y que un coche te espera en la puerta para llevarte al otro lado del país, tendrás que hacer cierto desayuno. Y digo cierto porque puedes ser más o menos generosa dependiendo de lo estúpida que seas. Y aunque todas somos estúpidas a veces, vamos a suponer que ese día no estás para estupideces. Entonces, te levantas como siempre, haces el ruido que te toca, te lavas los dientes sin reparar en tus ruidos bucales, sales de la habitación sin mirar atrás y sin cerrar la puerta. Calientas café de ayer en el microondas, que pita cuando termina. Pita al minuto y dejas que pite veinte segundos más. Calientas la leche en el microondas y dejas que pite cuando termina, pasado el minuto, cuarenta segundos más. Has pensado en regalarle las naranjas a tu vecina porque tienes el estómago hecho unos zorros porque sí, nena, había que tener estómago y tú no lo tienes ya. Pregúntale a tu úlcera, que no te perdona excesos emocionales y bajos perfiles sexuales. Tu úlcera es como tú, exquisita. Entonces, si no te gusta la fritanga, ¿para qué te comes un empanadillo de media noche? ¡Sabes que te sienta mal! Sabías que te sentaría mal pero dale que dale, bueno que bueno, y ahora estás aquí. Y quieres que se vaya. El jamón ibérico para cenar sola. Los tomates y los huevos para comer sola. El pan para las palomas si hace falta. Todo menos darle alas. Regresas a la habitación y abres la persiana sin piedad. «Buenos días. Me voy a correr. ¿Quieres un café? Está todo en el microondas. Yo me voy a duchar. Perdona la prisa, pero soy una mujer de costumbres (alguna buena, piensas). Tus zapatillas están en el salón. No te preocupes por la cama (sabes que no tenía intención de hacerla pero no te ahorres la puñaladita que te la puedes cobrar por la pérdida de tiempo).» Deja atrás la habitación, camina resuelta por el pasillo y dúchate tranquila. Tarda en salir. Hazte una mascarilla de pelo, otra facial y depílate si hace falta. «¿Dónde está el azúcar?», oírás al otro lado de la puerta. «Creo que no queda», responde. Sal de la ducha y enciértrate en tu habitación. Ponte ropa de deporte. Enfila el pasillo. «¿Qué tal? ¿Ya te has tomado el café?». «Es que sin azúcar...». «Ya, yo tomo infusiones sin nada más. Así, a palo, amargas. Bueno, la cafetería de enfrente estará abierta. Perdona que no haya podido preparar más pero tengo prisa (la misma que tenías tú anoche). Corro. Por las mañanas». Avanza hacia la puerta. Sonríe. «Bueno, Damián, perdón, Manuel, ya nos veremos». Dos besos desganados y un adiós. No llores. Llama inmediatamente a una amiga para reírte de ti misma. Saca el azúcar del cajón de las sartenes, prepárate un bocata de jamón ibérico calentito y trocea un mango jugoso.

Después, vuelve a la cama. Tu cama. Después del desayuno. Tu desayuno.

3.º supuesto

En nuestro tercer supuesto, tú ya te has levantado y estás en el minuto veinticinco de los preparativos del primer supuesto. Entregada a la conquista preparas la primera receta con dulzura y esperanza. Pero antes de que termines de preparar el lassi, oyes la ducha. Se ha levantado. Piensas, bien, es de los míos. Le gusto. Tiene hambre. Quiere verme. Prefiere disfrutar de nuestros minutos de día juntos a dormir. Voy a hacerle el amor de nuevo en la segunda tostada, entre el zumo de naranja y el lassi, entre el queso curado y la miel, con el queso fresco en la boca y, si hace falta, una fina lámina de membrillo en la frente. No estoy loca, pero soy exótica. El amor es lo que tiene. Esperas que venga a darte los buenos días en toalla pero llega vestido a la cocina.

Buenos días.

Buenos días. Qué bien huele.

Gracias.

Lástima, porque tengo prisa.

¿En serio? ¿Y eso?

Corro. Por las mañanas.

He preparado tostadas y café. Membrillo, queso y un jamón ibérico tremeño espectacular.

Ya. Lo siento. No quiero parecer maleducado, pero me tengo que ir.

En la India hay un postre...

Ya, lassi. Yo también lo hago, pero me tengo que ir, de verdad.

¿Ni un café?

No, gracias.

Avanzará hacia la puerta y tú, desde la mayor de las agonías, te verás como Shiva

con cuatro brazos sujetando platos llenos de comida. Rechazada. En la cocina. ¿Puede ser más deprimente? «Adiós, me ha encantado verte». «Ya mí». El golpe de la puerta e inmediatamente después el café subiendo. Como tu ira. Como tu rabia. No hay remedio. Tómate una tila y deja el café para contar la historia por la tarde, porque alguien va a tener que escucharla. No te comas el membrillo porque te estreñirá, no te comas la miel, porque te caerá mal. Deja el postre y esconde el azúcar. No tuestes el pan. Pero... cómete el jamón porque no hay que cocinarlo. Porque no hacen falta ni fuerzas, ni ganas, ni hambre, ni alegría. Para comer jamón no hace falta más que tenerlo. Y tú lo tienes. Es más. Tienes dos. Y otros vendrán que no podrán alejarse de ellos.



OPCIÓN 3

No te gusta, pero tú a él sí... y ... Se queda **DEMASIADO** (OK, no es ÉL... y no está dispuesto a irse).



Desayuno 3

Alega cualquier cosa: marido celoso —bueno, marido a secas también serviría—, tu almuerzo macrobiótico con los harekrisna (con esto te aseguras el no volverle a ver jamás)... o que se te pasó por alto comentarle que hoy te mudabas a Australia, donde comienzas un estudio sobre la fauna autóctona marsupial. Asegúrate de que no vive cerca, a no ser que seas capaz de fingir de por vida y de forma convincente que sois mellizas. Lo que haga falta para sacarle cuanto antes de tu cama y de tu casa. Si no te gusta, por algo será.

Una vez que hayas conseguido quedarte a solas, seguir receta del desayuno 1.



Capítulo 4

Merienda con amigas

A lo largo de los años que llevo viva he ido aprendiendo a quererlas cada día más, hasta llegar al punto donde me encuentro ahora, en el que dudo mucho que pudiera ser feliz sin mis amigas.

Ellas se convierten en la familia que eliges, en las hermanas en las que confiar, son las que te piden todo lujo de detalles de cualquier cosa que te pasa, las que te riñen cuando te estás volviendo loca del todo y andas enamorándote de un señor quince años mayor que tú, casado con una estilista sueca que está como un pan recién hecho, con tres hijos adolescentes y a punto de ser destinado a Roma porque su empresa abre sede allí, peeeero que te ha **prometido** separarse de su mujer en cuanto sea el momento. O sea, nunca.

Las amigas son las que te dicen que ese vestido de Zara te hace parecer por detrás una cantimplora porque la lycra no es lo tuyo, pero te lo dicen con la suavidad que mereces.

Son las primeras que llegan a tu casa cuando **declaras un 112** por el motivo que sea (normalmente, por un hombre, ya que los problemas de mujeres, casi siempre, son problemas con los hombres), y te escuchan con atención, y examinan contigo todos los detalles una y otra vez, y cuando juntas habéis llegado a la conclusión de que es un cabrón al que habría que colgar de un palo en la plaza Mayor, y de que «quién necesita un tío así», y de que «tú te mereces algo mejor» y de «qué ascazo de tío» y que «ya le vale» y que «maldito el día que lo conociste» ... Justo cuando llega un mensaje de él en el que te invita a cenar para reconciliaros, recogen sus bolsos, resetean todo lo dicho anteriormente y te dejan vía libre para que te pongas guapa y vayas a esa cita. Y si antes de irse les preguntas: «¿Verdad que es ideal?», te responderán que sí, que es monísimo y que seguramente tenía un día tonto. Pero cuando vuelva a suceder, volverán a estar ahí, dispuestas a criticarle como merece un hombre que nos hace daño.

Y si no lo merece, también. **Para algo están las amigas.**

Creo recordar que todas las grandes crisis que he tenido en mi vida me las he

curado en el sofá de Olivia, Alexandra, Berta, Maribel, Cristina o Mayte, que no ha habido mejor sala de terapia, ni siquiera en los peores momentos. Han sabido guardar silencio y hablar, han sabido escuchar y dejar que me escuchara yo, han sabido reírse conmigo de lo que estaba ocurriendo y quitarle hierro a lo que me tenía preocupada. Me han reñido cuando no tenía razón, me han defendido y me han mimado. Me han hecho pensar y me han seguido queriendo cuando me he vuelto a equivocar.

Han escuchado con auténtica estoicidad los detalles de lo ocurrido una y otra vez hasta sabérselos de memoria... Y espero haber hecho lo mismo y o por ellas.

En cualquier caso, lo que ahora nos ocupa es contarles todos los detalles de la cena con **ÉL**, lo que llevaba puesto **ÉL**, lo que llevabas puesto tú, a qué olía, si fue puntual, qué vino trajo, dónde se sentó y cómo (ya puestos a detallar), color y estado de los calcetines, si se depila, de qué hablasteis, a qué se dedica, si averiguaste quién es su ex y por qué lo dejaron...

Y para celebrar semejante **alelarre** no se me ocurre nada mejor que una **merienda de chicas** en tu casa.

Ahora somos modernos, y lo que antes era quedar para tomar un café y cotillear, ahora es una merienda de amigas, de la misma forma que lo que antes molaba ahora es *cool*, los solteros son *singles*, como los discos, las melenazas son extensiones, lo que antes era parálisis facial ahora es exceso de bótox, las sesiones de fotos son *shootings*, los gin-tónicos se toman con pepino, pimienta o haba tonka, el aperitivo de los domingos es un *brunch*, los cuarenta años de antes son los nuevos treinta, ir de compras es *shopping*, los antiguos ultramarinos se han convertido en espacios eclécticos, ya no grabamos cintas de música, ahora hacemos *tracklist*, *checkmail* y todo lo que no es 2.0 nos parece obsoleto. Antes te daba asco el pescado, pero desde que se llama sushi lo adoras hasta la extinción. Y si ya eres capaz de distinguir el sushi del sashimi y del teriyaki te conviertes en la semidiosa de lo *fashion*.

Esas zapatillas rotas de los ochenta ahora son *vintage*, la coleta de toda la vida ahora se llama *ponytail*, si antes te ponías un vestido de leopardo ahora llevas un *animal print*, los accesorios son *gadgets* y lo moderno es *trendy*. Agotador.

Pero como este es el tiempo que nos ha tocado vivir, y en el fondo está muy bien porque tanto ejercicio mental seguro ha de librarnos de un montón de enfermedades, asumámoslo: **me-ri-en-da-con-a-mi-gas**. Al menos es fácil de pronunciar.



Alexandra Jiménez es una actriz de los pies a la cabeza, algunos la recordarán por *Los Serrano*, otros por *La pecera de Eva* o por *Spanish Movie* entre muchos de sus trabajos, pero para mí es mi hermana, una de mis amigas del alma, una romántica con toques prácticos que me hace poner los pies en el suelo cuando no los tengo, hemos pasado juntas por muchas risas y alguna lágrima. Es fiel y sensata, es sincera y suave, estilosa, divertida como pocas, tiene una sonrisa que me contagia de inmediato y siempre está cuando la necesitas. Además de ser la mejor de las acompañantes cuando quieres ir de compras. Perdón, de *shopping*...

Le he pedido que nos contase la receta para esta ocasión, la perfecta merienda de chicas, cierto es que tanto esta receta como este libro te parecerán ideales si tienes una dosis de cursilería asumida, si tu rollo es el punk vamos mal encaminadas, pero si sabes cuántas temporadas tiene *Sexo en Nueva York*, si adoras a Chuck Bass en *Gossip Girl* y te da pena que no haya una tercera entrega de *El diario de Bridget Jones*, **esta es tu receta**, ¡síguela al pie de la letra y disfruta!

RECETA PARA MERIENDA CON AMIGAS (Café con tus amigas para cotillear sobre ÉL)

*Dr. Alexandra
Jiménez*

El menú consiste en el carrot cake acompañado del té Marie Antoinette, de Ladurée Paris. Y aconsejo probarlo con un poquito de leche de soja.

Como truco de decoración compraría flores frescas y las distribuiría por varias estancias de la casa en pequeños y diferentes floreros; por ejemplo: en una tetera pondría algunas de las flores mientras que en otra serviría el té.

También pondría flores en el baño (no en un recipiente grande), y por supuesto en la cocina.

Para dar buen ambiente y perfumar la casa acorde con la merienda, encendería varias velas. Si has tenido la ocasión de comprar el té Marie Antoinette aprovecha para comprar una de sus velas. Recomiendo Délice Ladurée. Un disco de Carita Boronska remata la jugada...

*Auténtico pastel de zanahoria
de la señora Garrett*

e aceite de maíz

de azúcar

vos

as de harina

cucharaditas de canela

cucharaditas de bicarbonato de sodio

cucharaditas de vainilla

na cucharadita de sal

dos tazas de zanahoria rallada

una taza de nuez de Castilla picada

una taza de piña molida

Combina el aceite, azúcar, huevos, harina, canela, bicarbonato de sodio, vainilla, sal, zanahorias, nueces y piña en un plato hondo grande. Mezcla hasta que todos los ingredientes estén bien revueltos. Vierte la mezcla en un molde para hornear de 23×33 cm, aproximadamente, previamente engrasado, y hornea durante una hora a 180 grados. Cubre con el glaseado de queso crema.

ra el glaseado de queso crema:

de queso crema

85 g de queso

—una taza de azúcar glas

—una taza de mantequilla

—una taza de piña molida

—una taza de nuez de Castilla
(walnuts) picada

Mezcla el queso crema con el azúcar y la mantequilla hasta que tenga una textura suave y sedosa. Agrega la piña y las nueces. Mezcla bien... ¡Ya disfrutar!




Capítulo 5


Sí, soy yo. Soy su novia


Tú, has escuchado bien: ha dicho tu nombre, después ha dicho una coma (sí, la has oído también), y después le ha dicho a su amigo (jurarías que con los ojos vidriosos de la emoción y a 33 revoluciones por minuto): «Mi novia». **MI** (seguido de) **NOVIA**. Con todas las letras, como si las regalasen. Ahora ya es oficial, ya puedes avisar al señor pirotécnico para que prenda los fuegos artificiales, porque ya le ha dicho a sus amigos que TÚ (sí, TÚ... porque ahora tú eres TÚ) eres **SU NOVIA**.

Y eso nos gusta. Y hay que celebrarlo.


Y ahora que sois novios, hay ciertas cosas que debes saber... cosas que habías estado reprimiendo y que, bajo tu nuevo estado, se permiten. Toma nota:

 **Puedes calentarte cada día los pies en sus pantorrillas** mientras duermes. Si empieza a tiritar pasados los diez minutos aparta esos frigopiés y ve al médico. No te llega riego, alguien tenía que decírtelo.

 **El bricolaje casero**. Recuerda que entre las principales ventajas de los novios está su capacidad para mover cosas pesadas, y que les encanta arreglar cosas. Si se muestra reticente, prométele sexo después. Prometérselo «durante» entorpecería la tarea.

 **Parte de tu familia dejará de mirarte como con pena**, porque da igual que hayas conseguido sintetizar la vacuna contra el cáncer, que seas una alta ejecutiva de una multinacional, o matricula *cum laude* en ingeniería aeroespacial... todo eso queda velado por una simple y demoledora frase: «Y qué, ¿sigues sin novio...?», que te dan ganas de mirar a la abuelilla en cuestión y preguntarle: «¿¿Y usted sin dientes??».

Llegados aquí, apuntaré algunas cosas que, **bajo ningún concepto**, deberías hacer a partir de ahora:

 **No hables en «nos-pañol»**. Vale, todos pretendemos, al conocer a alguien que

nos gusta mucho, fingir que empatizamos tanto que parece que seamos siameses a los que separaron al nacer. Asúmelo, ni a ti te chifla el bobsleigh (ni siquiera te gustaría si supieses lo que es), ni a él le encanta el *Vogue*. Eso de « nosotros pensamos que... », « nosotros adoramos a Clint Eastwood », « nosotros somos muy de tofú... ». No lo hagas, por favor. No « nos » gusta.

No le interrogues. La Gestapo ya fue desmantelada, por algo será. Si ÉL confía en ti... págale con la misma moneda (o contrata a un detective discreto).

No renuncies a tu vida A. N. (Antes de Novio). ÉL se enamoró de ti siendo así... como quiera que seas.

No le trates de forma maternalista. No contradigas al refranero: si « madre no hay más que una », será por algo. De lavar su ropa a quitarle una mancha de la cara con saliva hay una distancia escalofriantemente corta. No la recorras.


Déjale que te proteja. Puede que se depilen el pecho, pero en el fondo siguen conservando ciertos instintos de épocas menos habladoras.


LA PRIMERA COMIDA CON SUS PADRES


Sí, ha llegado el temido y a la vez esperado momento en el que te vas a encontrar con sus padres. ¡Esto va viento en popa!


Pasada la euforia inicial, te sobrevienen las dudas (porque las dudas son así, muy de sobrevenir), y empiezas a pensar si les gustarás, si soportarás ver en su padre la imagen de tu chico dentro de treinta años (por favor, que tenga pelo, que tenga pelo...), si su madre será una de esas suegras amables que te llenan la casa de *tuppers* con cocido o si tendrás que enfrentarte a Bette Davis en *¿Qué fue de Baby Jane?* (por favor, que sea huérfano, que sea huérfano...).


Para superar este delicado momento con éxito (o simplemente para sobrevivir a él, en el peor de los casos) he elaborado una lista con algunos consejos prácticos que te llevarán a salvar ese primer encuentro con la madre que le parió y su santo esposo.

 No prepares platos excesivamente elaborados o exóticos, a menos que tu chico te haya avisado de que sus padres son amantes incondicionales de la comida thai.

 No les llames «papá y mamá». Es inquietante y raro.

 El alcohol está permitido mientras puedas decir de corrido «Ángeles González-Sinde». Así, todo seguido: angelesgonzalezsinde. En cuanto empieces a arrastrar vocales, para. Éste es un maravilloso invento de mi amiga Arancha (la mujer con la que me casaría sin pensarlo dos veces) para saber cuándo parar con el alcohol.

 Muéstrate cariñosa con su hijo (con tu chico, no lo hagas con sus hermanos porque confundirás a todos) pero sin caer en el empalago.

 Trata de evitar temas de conversación espinosos como el sexo, la política... el sexo en la política... Vamos, no hables de Berlusconi y en paz.

Y, sobre todo, muéstrate natural. Piensa que si finges ser quien no eres, en el caso

de que vuestra relación vaya para largo, vas a tener que mantenerte dentro de ese papel más tiempo del que te gustaría... y no es tan fácil fingir cada domingo que mereces una estrella Michelin en la cocina porque se te ocurrió impresionar a tus suegros con un catering en aquella primera comida que compartisteis.

Ni fácil, ni barato.

Reconozco que cuando le conté a **Malú** de qué iba Sexo en Milán y ella me contó que había llegado a tomarse un Orfidal por tener que cenar con una pretendiente a suegra, estallé en carcajadas...

Malú es pura vida, una artista que consigue ponerte la piel del corazón de gallina, comencé comprando sus discos antes de saber que la vida nos haría amigas y vecinas y como el otro día le decía, es de esas mujeres que no le deben nada al azar, en Malú todo es fuerza y tesón, raza y poderío. Siempre y cuando no tenga una suegra delante...

COMIDA CON LOS PADRES

*Pr
Malia*

Una de las cosas más tensas que se pueden vivir cuando tienes pareja (después de que olvides su apellido y tener que preguntárselo en la cuarta cita...) es la primera comida con sus papás... y más si su hijo te gusta de verdad (de verdad de la buena), y quieres quedar tan bien que olviden aquella novia que tenía en el instituto y que le convenía tanto... (seguro que en aquel momento la odiaron, pero ahora dicen que la adoran simplemente por fastidiar).

Tuve una experiencia en la que los padres del que por aquel entonces era mi novio estaban separados. Separados, también, en la opinión que cada uno de ellos tenía de mí. Su padre estuvo encantado desde el minuto cero, mientras que su madre me veía como una voraz depredadora capaz de hacerse un abrigo con la piel de su indefenso hijo. Vamos, lo normal.

Cuando llegó el inevitable momento de compartir mesa, mantel, sonrisas falsas y comestibles con la adorable madre coraje, me entraron sudores fríos. ¿Qué podía hacer yo para tratar de ablandar el duro corazón de aquella mujer? ¿Cómo podía traducir en comida que yo quería tanto a su retoño como ella? Decidí decirselo en un idioma que las madres entienden a la perfección: la comida sana, sencilla y nutritiva, sin artificios. Ligera, para diluir un poco el tenso ambiente que se avecinaba.

Descarté el vino. No quería que la situación se me descontrolase... Y me conozco con unas copitas de más.

Un buen jamón de bellota, acompañado del queso más caro que encontré, que no sé si era el mejor, pero cumplió con creces su cometido: romper el hielo. Seguí con una sencilla, eficaz y riquísima ensalada de láminas de tomate de ese que sabe a tomate de verdad con mozzarella, sal Maldon, orégano fresco y aceto balsámico de Módena caramelizado. Tan sencilla como efectiva.

De segundo preparé una dorada salvaje a la sal, acompañada de unas patatas a lo pobre que me salen de chuparse los dedos, que le gritaban a mi suegra que la alimentación de su hijo estaba a buen recaudo conmigo.

No sé si acabé cambiando la opinión que tenía sobre mí, casi seguro que no, pero quedó encantada con la cena.

A mí, el Orfidal me vino de perlas para mantener a raya a la ordinaria que me posee cuando el ambiente se tensa. Todos contentos.

Capítulo 6

*Yo-me-mí-conmigo.
Receta para un día
perfecto con la persona
que más te quiere*



Este es, posiblemente, el capítulo que más me apetecía escribir, el de estar nosotras solas en casa. Puede ser que vivas sola, puede ser que tu chico esté de viaje, que hayas discutido con **ÉL**, o que, simplemente, hayas decidido tomarte un día para ti. Cualquier opción es buena cuando se trata de darte un homenaje, de tratarte como a una invitada especial. Me encanta el concepto de «**invitada de ti misma**».

Regálate los mimos que, sin dudar, le regalarías a alguien a quien quieres mucho.

Rara vez encontramos tiempo para nosotras mismas, tiempo de verdad. Tiempo buscado, no el que nos sobra después del que les entregamos a los demás, sino el tiempo que, deliberadamente, rescatamos para nosotras... (No sé por qué insisto tanto, ¡estoy segura de que lo entendiste a la primera! Te pido disculpas; a veces me pongo un poco intensa...).

Ya te aviso de que si tienes hijos este capítulo te va a sonar a ciencia ficción, pero hay que intentarlo, aunque sean unas horas. Se me ocurre que puedes crear en tu casa una habitación insonorizada, con cerradura blindada, y amordazar a tus hijos cuando lleguen del colegio y encerrarlos allí mientras te repites a ti misma que eres una buena madre (aviso a los servicios sociales y protector del menor: este último párrafo se trata de una broma, no me denuncien, las madres modernas venimos ligeramente alteradas mentalmente de serie, nada grave).

Aprendí a hacer un **YOMEMICONMIGO** mientras atravesaba una etapa realmente mala en mi vida, un momento de esos en los que no sabes bien dónde está tu corazón porque alguien se lo llevó muy lejos, una etapa en la que salir a tomar una copa me parecía terrible, entre otras cosas porque todo el mundo quedaba en la Latina y a mí, seguramente por mi fragilidad mental, me parecía que ese barrio estaba lleno de clones de Melendi, solo veía rastas por doquier con pantalones que dejaban ver unos calzoncillos que no siempre eran como para enseñarlos, la verdad, y eso me devolvía a casa más triste de lo que había salido. Así es que comencé mi recuperación estando conmigo misma, cuidando de mí como me hubiera gustado que hiciese una enfermera enviada por una empresa especializada en «mujeres hechas una porquería». **Y me curé**. Me curé a mí misma. Me traté tan bien que entendí que así era como quería que me trataran. Y

a riesgo de parecerme a Louise Hay, he de decir que cuando te tratas bien, cuando te mimas y te respetas, cuando estar contigo se convierte en un planazo, es muy difícil dejar que otro te trate mal.

Ahí va mi receta para un **YOMEMICONMIGO** en condiciones:

1. **Ordena tu casa, límpiala y déjala como si fuese a venir la persona más importante del mundo.** No se puede descansar en una casa en la que parece que la mafia italiana ha estado buscando algo.
2. **Ve al supermercado y arrasa con todo aquello que te gusta para el menú de un día completo.** Ten cuidado con el alcohol, si estás muy depre no arrases con todas las reservas de vodka del súper o el resultado será un auténtico desastre. Se trata de comprar las galletas de mantequilla que te chiflan, el helado de *cheese cake* que te hace perder el sentido, quizá una botellita de Moët & Chandon Grand Vintage 2002, 100 gramos de jamón de jabugo, un trozo de queso gorgonzola con mascarpone y una caja de chocolate Godiva... por ejemplo.
3. **Al regresar a casa, enciende un par de velas aromáticas y piensa qué te apetece hacer.** Quizá sea tumbarte en el sofá para entregarte por completo a una maratón de tu serie favorita (yo últimamente estoy entregada a *Gossip Girl*, y sí, ya sé que no tengo edad y debería estar viendo *The Walking Dead*, pero me gustan más los bolsos que los muertos, qué le vamos a hacer...).

Quizá te apetezca hacer algo que has ido dejando apartado los últimos tres años, como ordenar tus fotos, revisar tu armario y tirar esa camiseta que insististe en comprarte en rebajas dos tallas más pequeña... y que jamás has conseguido ponerte porque resalta la molla que te hace el sujetador justo debajo del brazo, en la espalda. Sí, ahí.

Quizá quieras cocinarte tu plato favorito, con Jamie Cullum como música de fondo, y servirte una copa de vino y entregarte al placer de la cocina con calma, no al de cocinar porque hay humanos que alimentar... me refiero al placer de cocinar despacio, con calma.

Entrégate tantas horas como quieras a hacer solo lo que tú quieras hacer.

Si estás depre por cualquier motivo relacionado con un hombre, hazte el favor de no entregarte a la sangrante tarea de revisar los *mails* que te mandó cuando decidisteis dejarlo, ni a mirar las fotos de vuestro viaje a

París, ni tampoco vale hacerle llamadas compulsivamente poniendo tu teléfono en número oculto... Se trata de que te regales un día, no de que te conviertas en la niña del exorcista con la casa ordenada y la nevera llena.

4. Y aquí viene uno de mis momentos favoritos: el spa en casa.

Cuando me tomo un yomemiconmigo, a eso de las seis de la tarde, saco todo el arsenal de cosméticos que tengo y los uso.

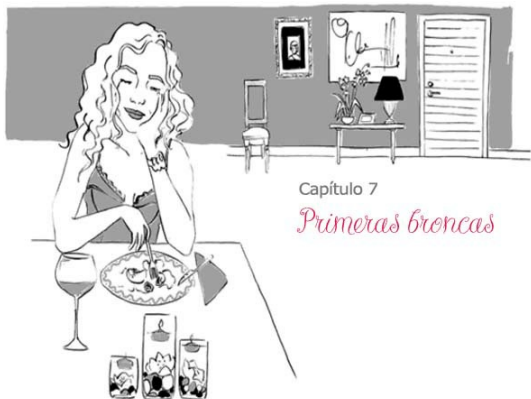
Aprovecho para hacer un sinfín de cosas que las mujeres nos hacemos y de las que los hombres no se suelen dar cuenta aunque les vaya la vida en ello (¿te imaginas a un tío diciendo: « Oh, Dios mío, ¡cómo llevo las cutículas!» ?). Pero nosotras somos chicas, para lo bueno y para lo malo.

Puedes rematar el momento spa con un gran baño caliente, con tu música favorita a medio volumen y unas cuantas velas, y te propongo que te tomes una copa de champagne y te la bebas dentro de la bañera... Insuperable.

5. Cuando salgas de ese baño, ponte algo cómodo, increíblemente cómodo...

Que nada te apriete, que es tu momento...

6. Y, sobre todo, dedica un tiempo a pensar en lo afortunada que eres, en todo lo que tienes, en la cantidad de gente que te quiere... en que en esta vida TODO se supera mientras se vive, en que tus piernas por feas que te parezcan te han traído hasta aquí y que si no las tuvieras te parecerían las más bonitas del mundo, en que si te empiezan a salir arrugas es de todo lo vivido y reído, en que si tu pelo no es como los del anuncio de Pantene es porque le faltan focos y un peluquero que se debe de haber roto las muñecas con el secador para dejarlo como una superficie reflectante, piensa en que nada es tan importante, porque de verdad que no lo es. Tenemos mucha suerte y a diario se nos olvida.



Capítulo 7

Primeras broncas

El tiempo no siempre juega a nuestro favor.

La naturaleza no siempre es sabia.

Si la naturaleza fuese sabia, las acelgas sabrían a Big Mac y no tendríamos que someternos a la operación bikini jamás; las mujeres no tendríamos la regla todos los meses, sino cada seis, y gozaríamos de tres días al mes en los que pudiéramos decidir si queremos ser madres o no. Si la naturaleza fuese sabia, las hormonas no mandarían más que la razón.

Si el tiempo jugase a nuestro favor, el pecho se mantendría en su sitio a partir de los treinta y la ley de la gravedad estaría reservada para otras cosas más entretenidas.

Las relaciones de pareja irían de menos a más: sentiríamos un leve cosquilleo al conocernos y según fuesen pasando los meses, los años, iríamos sintiendo fuegos artificiales y cómo nuestros pies ni siquiera rozan el suelo el día de nuestro veinte aniversario.



Pero como **la naturaleza tiene un humor muy negro** (el tiempo ya ni te cuento), un buen día descubres que aquello que te hacía toda la gracia del mundo de tu chico, hoy consigue sacar lo peor de ti.

Y de esta manera te ves respondiendo un poco sincero «nada» a la pregunta inocente de: «Cariño, ¿te pasa algo?» ... O, de repente, y con toda la intención del mundo, preguntas: «Cariño (es importante empezar las frases con un «cariño» ...), ¿te has acordado de...?», y si la respuesta es: «Ay, joder... no... es que... resulta que...», y ya está liada.

Ponerse todos a cubierto.

La mayor parte de las veces discutimos por algo que nada tiene que ver con lo que nos ha hecho daño, pero que no confesaríamos ni bajo tortura.

Me explico: él llega de trabajar y tú te has dado una ducha, te has perfumado y llevas puesto un camisón ideal que tiene la medida de un cinturón ancho, y le recibes sonriendo pero poniendo cara de «yo-siempre-voy-así-de-ideal-por-casa» .

Él te da un beso, una palmadita en el culo y va directo a la cocina. Se abre una cerveza, se sienta en el sofá y con todo su amor te pregunta: «¿Qué tal tu día?» ...

Y tú sigues sonriendo y contestas poniendo cara de **«todo genial»**.

Él se incorpora un poco hasta alcanzar el mando de la tele y la enciende.

Tú pones tus pies sobre él a ver si así se da cuenta de que inventaron la seda copiando tu piel.

Él dice: «Joder, Mourinho siempre tiene la misma cara en las ruedas de prensa» .

Tú te sientes ignorada, poco sexy, piensas que ya no le gustas, te planteas que qué coño está pasando en vuestra relación.

Él, ajeno a todo, te pregunta: «¿Qué te apetece cenar?» .

Y tú contestas: «Pues mira, no sé qué me apetece cenar, y de vez en cuando podrías tener la delicadeza de preparar tú la cena sin que yo tenga que sugerirte nada» (todo esto dicho en salto de cama cobra un tono diferente...).

Bajas los pies de su regazo, te levantas como Escarlata O'Hara y te vas a la habitación.

Él entra en la habitación y te dice: «Pero ¿qué te pasa? ¿Qué he hecho?» . Por supuesto tú contestas que «nada» , mientras no le miras y finges hacer algo, a lo que él te contesta con un «joder, cariño, no hay quien te entienda...» .

Fin de fiesta.

Noche arruinada.

Bronca servida.

Y es que hemos de reconocer que nuestros planes mentales sobre cómo va a suceder algo no siempre se corresponden a la realidad, y eso nos duele. Y la

telepatía no siempre funciona como esperamos...

Si la naturaleza fuese sabia, los hombres llevarían instalados unos microchips que les permitirían intuir lo que nosotras **necesitamos-deseamos-queremos-anhelamos** y soñamos en cada momento.

Pero Dios hizo el mundo en seis días, y es normal que se le olvidaran detalles como el microchip (y el sabor de las acelgas). Todo no podía ser.

Con las primeras broncas se mide al otro, medimos su paciencia y su aguante. Medimos su genio, lo ponemos a prueba... Y a veces hasta con placer.

Yo, a veces, me levanto sabiendo que voy a discutir. Porque tengo ganas, **porque me apetece**. Y no me mires con cara de loca, que tú también lo has hecho.

Las broncas de pareja son casi inevitables y carecen de importancia. Lo que de verdad importa es cuánto duran y cómo acaban.

Yo espero seguir aprendiendo de esto que llamamos vida y acabar por no discutir. Ya no me compensa. Me he perdido más de una noche que podría haber sido bonita o como mínimo normal, discutiendo de manera absurda por idioteces de todo tipo.

Abogo por **más humor y menos humos**, aunque no siempre lo consigo. Es más, casi nunca lo consigo... Porque cuando me he duchado, me he perfumado y llevo puesto un camisón pequeño y bonito, Mourinho, Guardiola y la Copa del Rey me la traen al paio.



Le pedí a **Raquel Martos** que nos acompañara en este capítulo. Raquel es una de esas mujeres que quieres tener como amiga diez minutos después de conocerla. Se ríe a carcajadas y te mira a los ojos sin perder detalle cuando le cuentas algo, dos cosas que me encantan...

Es divertida y puedes intuir su bondad en diez minutos, siete si estás atento...

CHAMPIÑONES CON NATA

*La última cosa
Dr. Raquel Montes*

Conocí a Mark en un aeropuerto. Mi vuelo a Berlín llevaba dos horas de retraso y yo estaba atacada. En Alemania me esperaban mis amigas del alma para un fin de semana de «chicas» que llevábamos un año preparando y allí estaba yo, a dos mil kilómetros de mi happy weekend, con las mechas recién dadas y una mala leche que ni Gadafi.

Me fijé en un tío rubio, bastante atractivo, y deduje que era alemán por su cara de alemán, sus gafas de alemán y su libro escrito en alemán. Era curioso, al contrario que el resto de los viajeros frustrados, él estaba sentado, leyendo, tan tranquilo, totalmente ajeno al nerviosismo general.

En cambio yo no paraba de caminar arriba y abajo de la sala, mirando el panel de información cada dos segundos con la estúpida esperanza de que un ángel hubiera cambiado delay por boarding, pero no. El ángel debía de estar en el casino de Torrelodones ayudando a algún ludópata, porque de mí estaba pasando como de la mierda.

*La situación se hacía cada vez más insoportable, mis amigas no dejaban de llamarme desde Alemania, tan nerviosas como yo, haciéndome miles de preguntas absurdas, y yo estaba poniéndome enferma por momentos, entregada a mis paseos frenéticos. Ya dos metros de mí, «el alemán tranquilo» feliz en su mundo **zen**.*

Cada vez que pasaba por su lado taconeando como Farruquito, rezongando e insultando entre dientes a familias imaginarias de controladores que no tenía el gusto de conocer; él levantaba los ojos del libro y me miraba con media sonrisa, totalmente relajado y divertido con mi desazón. Parecía no importarle lo más mínimo que el vuelo no saliera nunca.

Y eso fue lo que pasó, el vuelo no salió porque los controladores habían preparado para ese día una huelga sorpresa que puso a España en «estado de alarma» y no sé aún cómo Mark y yo acabamos en la habitación de un hotel de Barajas. Y lo que allí sucedió fue sencillamente... perfecto, ya quisieran Zapatero y Angela Merkel acercarse mínimamente al entendimiento que conseguimos nosotros en nuestro primer intercambio de fluidos hispano-germanos.

Pensé que el modo en el que se habían desarrollado las cosas era una señal.

Nunca había tenido un encuentro tan fortuito con un tío y tampoco me había encontrado con alguien que me susurrara al oído mientras acariciaba con un dedo mi pecho desnudo cosas como (LÉASE CON ACENTO ALEMÁN): «Qué sexy estabas tan “histerisca” en el aeropuerto, me encantas». Era tan improbable que dos personas se pudieran encontrar de esa manera, que nada ni nadie podía romper ese amor.

Ese día Mark y yo iniciamos una historia que ha continuado hasta hoy. Llevamos cinco años juntos, felices... bueno, felices... todo lo felices que pueden ser dos personas que deciden vivir bajo el mismo techo. En realidad chocamos bastante, pero porque somos muy diferentes. Yo sé que nos queremos, pero claro, superado el fogonazo del primer encuentro todo es más estable, menos sorprendente y algunas cosas han cambiado: a él le irrita cada vez más que yo me ponga «histerisca» y a mí me desespera que él permanezca impassible ante cualquier situación por catastrófica que sea, como aquel día cuando él leía sobre «La teoría de cuerdas» mientras toda España estaba pendiente de los controladores y la madre que los parió.

La verdad es que últimamente estamos atravesando una etapa un poco difícil. Es como si no nos entendiéramos del todo, y eso que Mark ha mejorado levemente su castellano y yo he conseguido un nivel bastante aceptable de alemán. En fin, nada grave, lo normal, lo que les pasa a todas las parejas, supongo, pero querernos nos queremos... Sí.

Hoy Mark viene de Berlín, ha estado dos semanas con su familia. El viaje fue una decisión de mutuo acuerdo porque él tenía ganas de ver a los suyos y a los dos nos venía bien estar unos días separados. Nunca pensé que sería tan difícil vivir sin él, ha sido muy duro, le he echado tanto de menos que he dormido pegada a su almohada cada noche.

Hoy vuelve y yo quiero que todo salga bien, quiero que recuperemos aquel momento mágico en el que nos conocimos. Volver a sentir lo que sentí en ese hotel de Barajas... Y, bueno, he preparado una cena especial: una receta alemana de champiñones con nata que Mark adora. Vale, es un plato consistente, un poco fuerte para cenar, pero a él le va a encantar y esto es un homenaje a mi amor teutón. Después me tomo un Almax y a correr.

He comprado los champiñones más bonitos del mercado, los he lavado, los he preparado, están perfectos y Mark va a flipar porque no sabe que yo he aprendido a hacerlos. También me he comprado un conjunto de lencería que es un escándalo y he puesto por el salón velas naranjas que compré en una tienda sueca. Voy a colgarme de su cuello y a decirle al oído «Ich liebe Dich». Oigo la llave en la cerradura, ¡es Mark, mi amor!

No sé cómo ha podido pasar. Todo ha empezado como yo esperaba, Mark ha entrado, ha dejado la maleta en el suelo, me ha besado y me ha levantado en vilo,

como siempre, abrazándome fuerte, a la alemana, como yo lo llamo. Tan, tan fuerte, que me ha roto el ligero, el ligero que me ha costado cincuenta euros. Y encima, al romperse el ligero, se me ha caído la media, porque la silicona del encaje no era tan resistente como me dijo la dependiente de la tienda, y supongo que me he sentido tan ridícula y tan poco atractiva que he reaccionado fatal.

¿Qué coño haces? ¡Me has roto el liguero!

Mark sonriente, como siempre.

No pasa nada, Babe... yo compro otro «por ti».

No me llames Babe, no soy un cerdo que habla, odio que me llames Babe, lo he dicho mil veces, ¿lo haces aposta?

¡Cariño!

Ni cariño ni narices. Lo de llamarme Babe lo haces adrede.

No hago «aderde». ¿Por qué dices «aderde»?

¡Adrede, se dice «aderde»! Y lo de abrazarme tan fuerte también lo has cho adrede, y me has roto el liguero, y me siento gilipollas con una media el suelo...

Oye, ¿«puede» saber qué te pasa?

Me pasa... ¡Me pasa todo! Que no soporto la forma que tienes de accionar ante las cosas, y ¡no sonrías!, no tiene ni puta gracia.

Oye, por favor, ¡«frenas»!

¡Se dice «frena»! y no freno, porque me he pasado la mañana entera scando este conjunto de lencería que acabas de joder por no ser un poco ás delicado. Y llevo toda la tarde preparando los putos champiñones para cerlos como los hacen en tu país, porque quería agradarte y que esta fuera a noche especial. ¡Y entonces, cuando se estropea todo en el minuto uno, tú entiendes cómo me siento! Y ya no quiero cenar, ni quiero champiñones, cerveza, ni mierdas, solo quiero llorar.

Me perdonas pero estás «histerisca».

Se dice «his-té-ri-ca», ¡que llevas cinco años en España, deberías saberlo! Y no, no estoy histérica, estoy triste, cansada, decepcionada... margada! ¿Sabes por qué? Porque ya nada es como antes, porque somos a pareja aburrida, ya no me pasas el dedo por el pecho desnudo porque ya dormimos desnudos y lloro muchas noches pero tú no te enteras porque tás leyendo tu puto libro alemán, tan relajado como el día del aeropuerto, rque te daría igual que se te cayera encima el muro de Berlín, tú seguirías yendo. ¡¿Qué pasa? ¿En Alemania no tenéis sangre?!

Y... la tormenta ha estallado. Ha sido la primera vez que he visto a Mark así, enfadado de verdad. Enérgico. Reprochándome todas las cosas que nunca me había reprochado. Por un momento, al verlo tan indignado, me ha parecido más atractivo, más pasional, era un Mark nuevo, desconocido, parecía incluso un poco latino.

No sé por qué, a pesar de la dureza de Mark en su descripción de mis errores, no he llorado, creo que es la primera vez en mi vida que me ha pasado algo así, estaba bloqueada, como si en realidad no estuviera ahí, en mi salón, con mi pareja rompiéndose y mis champiñones y mis velas naranjas de tienda sueca. Entonces Mark, muy irritado aún, ha resoplado como un miura pero un segundo después ha vuelto a ser el de siempre, «el alemán tranquilo», y entonces ha sido mucho peor.

Con su acento alemán, totalmente sereno, Mark me ha dicho que ya no me ama y se ha quedado tan ancho. Que me quiere, sí, pero que no queda nada de aquello tan fuerte que hubo y que es mejor que lo dejemos, al menos por un tiempo, porque así no podemos continuar. Y yo le he dicho que si creía que las cosas iban mal podía haberlo dicho antes en vez de dejar que todo llegara a este punto, y vale, que lo dejaremos por un tiempo o mejor, para siempre, y que el chucrut siempre me ha parecido una mierda y que yo no tenía más que decir y entonces Mark ha vuelto a coger su maleta sin deshacer y... se ha ido.

Yo, de verdad, con semejante disgusto no pensaba cenar, pero es que los champiñones me han salido de concurso y están deliciosos, y, mientras lloro, mástico. Es un sentimiento agridulce la mezcla de mi tristeza con un plato tan delicioso, mis lágrimas le dan un toque salado a la nata que no le va mal. Lo saboreo muy despacio, consciente de que este champiñón es lo único alemán que van a tocar mis labios esta noche, porque me he perdido el último beso de Mark. Sí, él me ha acercado la boca y yo he girado la cabeza, lo he hecho por orgullo, por vestir de soberbia el profundo dolor que sentía.

Y aquí estoy, llorando y saboreando un plato alemán. Recordando al rubio tranquilo sentado en el aeropuerto con sus gafas alemanas y su libro alemán, mi amor alemán que ya no va a vivir nunca más conmigo.

CHAMPIÑONES CON NATA

(receta alemana)

champiñones (preferiblemente laminados)

ates de ajo

olla grande

de oliva

tarrina de nata líquida

pizca de nuez moscada

na pastilla de caldo de carne

al

biscotes de pan tostado

Se pican el ajo y la cebolla y se sofrien a fuego lento hasta que se doren.

Se añade el champiñón y se espolvorea la nuez moscada.

Se añade la pastilla de carne disuelta en agua, se sube un poco el fuego y dejamos cocer así durante siete minutos, aproximadamente.

Una vez cocido, se añade la tarrina de nata y se mezcla bien con el champiñón hasta que la nata coge un tono dorado.

En un plato o una bandeja se colocan los biscotes de pan y el champiñón se sirve por encima de todos ellos. El pan quedará empapado por la salsa.

¡A servir y a disfrutar!

Nota de la autora.

Esta receta es deliciosa pero puede producir gases.

Nada es perfecto, el amor tampoco.



Capítulo 8

La rutina



¿Qué pasa cuando ÉL pasa a ser ESE? ¿Cómo podemos invertir el proceso?

¿Cómo se vuelve una a enamorarse? ¿Cómo conseguir verle con ojos nuevos cuando los días se acumulan, uno tras otro, uno asombrosamente parecido al anterior?

¿Cómo se puede reinventar el amor? ¿Cómo conseguir que sorprenda lo conocido?

Cuando conocemos a alguien estamos deseando avanzar, deseamos la primera llamada, la primera cita, el primer te quiero, deseamos ese momento en el que vivir juntos se convierte en una posibilidad cercana.

Y, de repente, te das cuenta de que han pasado unos años, y él llega a casa y después de cenar algo optáis de mutuo acuerdo por ver *CSI Miami* antes que deshacer la cama.

Y al día siguiente, tú te vas a la cama y él se queda viendo *Boardwalk Empire*, y el miércoles te quedas dormida en el sofá... y el jueves los niños están insoportables.

Y llega el viernes, y « ¡qué ganas de pillar la cama...! » , y el sábado te acuestas con la sensación de que se te olvida algo que tenías que hacer, pero no recuerdas qué... y el domingo mejor no, que mañana hay que madrugar...

No, no es fácil. Hay fisiones atómicas más sencillas que encontrar un hueco para que tú y él volváis a ser «**vosotros**».

Ya le has visto en todas las situaciones posibles (algunas podrías habértelas ahorrado, pero ahí están. Vive con ello), ya no necesitarías un detector de mentiras para saber si te está diciendo la verdad, ya le has curado la fiebre, te ha confesado que los viajes se le hacen incompatibles con la visita al baño, pero tú sigues ahí, inasequible al desaliento, soñando con el cuento de hadas que todas queremos... y, de repente, un día ves *Love Actually* y te das cuenta de que a tu corazón no le importaría **latir un poco más deprisa**.

Espero que no pienses que voy a darte la solución. Si yo fuese tan lista, si hubiese encontrado la panacea sentimental, me habría ahorrado pagar como lo hice el precio de la rutina y su afán destrozaparejas.

Pero he aprendido algunas cosas que funcionan, **algunos detalles que obran milagros...**

Y si quieres, te los cuento. Si tienes un ratito... (bueno, supongo que quieres que te los cuente, de lo contrario te habrías comprado un libro de Dan Brown y no me estarías leyendo a mí...). Ahí van:

He aprendido que los reproches y las cosas que se echan en cara nunca traen nada bueno, y mucho menos la solución al conflicto, he aprendido que los pequeños detalles cotidianos, como las notas que dejas en su chaqueta antes de irse a trabajar, la vela que se enciende en la cena porque sí, sin necesidad de una caída de tensión en el barrio, el baño sorpresa que uno prepara, mandar flores a la oficina con una nota recordándole cuánto le amas, la fiesta con amigos que puedes organizar para que el sábado sea algo más que un día de descanso, un *mail* recordándole cómo os conocisteis (a no ser que él estuviera casado y os presentara su mujer... en ese caso no hagas mención), cocinar su plato favorito y avisarle con un sms... **Detalles.**

Detalles que obran milagros.

En esta vida estamos muy poquito tiempo, y estaría muy bien pasarlo en modo **ON.**

Compra ropa interior nueva (recuerda que las transparencias adquiridas por la tela con el tiempo no son equivalentes a ninguna versión de bragas de La Perla), no me refiero a esas bragas de algodón tan cómodas (sí, y o también las uso. Las mías, no las tuyas, se había entendido, ¿verdad?). El algodón es incompatible con la sensualidad, no le des más vueltas. Me refiero a esas con encaje que se te clavan donde no deben, pero que hacen que te sientas Ava Gardner en todo su esplendor.

Date una buena ducha antes de irte a la cama y perfúmate. Ya sabes, hazlo en todos los sitios que tengan pulso... Y no olvides hacerlo en el empeine; puede que lo tengas de nuevo a tus pies mucho antes de lo que imaginas.

Inventa tus propios detalles. Busca qué le gusta.

La mayoría de las veces estamos esperando a que sea el otro quien dé el primer paso, que sea el otro el que nos sorprenda, pero puedo asegurarte que te ahorrarás mucho tiempo y mucha rutina si empiezas tú. Diviértete, haz lo que te salga del corazón sin poner en la balanza lo que das y lo que recibes, porque

como dijo algún sabio, « lo que das es tuyo para siempre. Lo que te quedas dentro se pierde» .



Le he pedido a **Cristina Alcázar** que elabore una receta de reconciliación. Cristina es una de esas mujeres que cuando la tienes como amiga te sientes afortunada. Es una mujer divertida y chispeante, es sexy y madre a la vez, una extraña combinación...

La conocí rodando la película *Al final del camino*, dirigida por Roberto Santiago. Volví a encontrarme con ella en la serie *Física o química* y la conexión fue total. Bastaba con mirarnos a los ojos para saber lo que la otra estaba a punto de hacer.

Me he divertido mucho con ella y ha sido, de verdad, un honor verla trabajar.

Os dejo en buenas manos.

SOPA DE PESCADO

*Per Cristina
Alicante*

Nací y me crie en Elche, viví mi adolescencia en Murcia, y ahora vivo en Madrid. Los siete últimos años los he pasado junto a R. Prácticamente no recuerdo un Madrid sin R.

Es el hombre de mi vida. Le gusta comer. Y a mí me encanta cocinar para los dos. Eso sí, R es de horarios fijos, y cuando se retrasa la comida se pone muy nervioso, como si se sintiera desamparado. Ah, y es alérgico al ajo.

Pues bien, como buena ilicitana, suelo viajar mínimo una vez al mes a mi tierra para ver a mi familia. Normalmente suelo alargar el tiempo de mi estancia en Elche, pero este fin de semana fue distinto, tenía muchas ganas de estar con R, así que le dije: «Cogeré el tren de las doce el domingo para estar en casa a la hora de comer. Si quieres, me puedes esperar, subo algo que tenga mi madre y comemos juntos, ¿te parece?». «Me encanta la idea, yo te espero para comer».

Pasó todo el fin de semana y llegó el domingo, cogí mi tren, cargada de comida: dos tupperes de lentejas (R no puede comer lentejas de mi madre porque llevan ajo), cuatro sepías, gambas peladas congeladas, el caldo de la morralla (caldo procedente de hervir pescados de roca), tomates que saben a tomate y huevos de gallinas felices que viven sueltas por tierras alicantinas... Estaba muy claro lo que iba a hacer de comer: una sopa de pescado, algo que a R le encanta, y a mí también.

El tren llegaba tarde a Madrid. Yo estaba preocupada, porque quería que fuera un día especial. Si el tren hubiera llegado a su hora, la comida estaría en la mesa antes de las cuatro, pero eran las tres y media y yo seguía sentada en el coche 2, asiento 1A del tren Alicante-Madrid.

R me llamó: «¿Dónde estás? ¿Estás cerca?». «Estoy a punto de llegar, pero si no puedes aguantar empieza a hacer algo y ya comeremos la sopa otro día». «Espero y comemos juntos la sopa. Me apetece mucho».

Media hora después yo estaba en casa y me puse como loca a hacer la comida: puse a calentar el caldo del pescado de roca, mientras sofreía las gambas y una sepia bien troceada.

Cuando tuve las gambas y la sepia en su punto, las eché al caldo que ya empezaba a estar caliente, y cuando se puso a hervir eché los fideos: dos puñados, tres minutos.

Mientras se hacía la comida, R puso la mesa y yo hice una ensalada.

La mesa estaba lista, a falta del plato principal. R empezaba a estar intranquilo, pero no decía nada. A las cuatro y media ya estaba todo en la mesa.

R se metió la primera cucharada en la boca y me dijo:

«Sabe raro». «¿Qué dices? ¡No sabe raro! ¡Es la sopa de siempre!». «Lo siento, pero no voy a comerme la sopa... no me gusta».

Solo era una sopa. Nada más. Pero me sentí como si estuviera rechazándome a mí. Había corrido tanto, tenía tantas ganas de que comiéramos juntos... Y ahora esto.

R sacó el jamón, y eso fue lo que comió junto con un poco de ensalada.

Intenté comerme la sopa, pero la verdad es que sabía demasiado a mar. Por las prisas, y por la intención de darle un toque especial, no había echado los ingredientes que dulcifican el sabor. Y además había añadido un chorrito de limón.

Un ligero cambio. Un toque diferente.

Normalmente, cuando hago la sopa de pescado, primero hago un sofrito de cebolla, añado una sepia bien troceada, chirlas y gambas, una pieza de congrio o rape, dependiendo un poco del precio del rape, tomate triturado (que le dará el color a la sopa) y unas hojas de laurel. Espero a que el sofrito esté hecho para poner el agua o el caldo, que ha salido de hervir el pescado de roca. Y cuando ya está todo funcionando en la olla, le pongo unas ramitas de apio y dos zanahorias. Lo dejo hervir una hora y media a fuego lento, y ya tengo mi sopa.

Lo cierto es que el sabor de la sopa ese día era distinto. A mí tampoco me convenía. También dejé de comer y me preparé un vaso de leche. Pero la cosa continúa.

Cuando se acercaba la hora de la cena, yo seguía con la idea de hacer algo diferente, gastronómicamente hablando. Quería que fuera un día especial, necesitaba decirle a través de la comida que estoy muy feliz a su lado. Iba a sorprenderle, iba a hacer algo que nunca había hecho antes. Algo sencillo, pero distinto. El plato estrella de ese día especial sería SEPIA AL HORNO.

Me puse en marcha.

Limpié bien las sepias, las salé, las puse en la bandeja para el horno. Pelé unas

patatas y las trocé. Cualquier persona no alérgica al ajo picaría los dientes de ajo y los echaría por encima, yo me salté esa parte. Rocié con aceite y zumo de limón y le añadí perejil bien picado, un poquito de orégano, y un vasito de vino blanco. Cogi la bandeja y la metí al horno a 180 grados para que se hiciera en 35 minutos.

Cuando R llegó a la cocina y vio la bandeja en el horno, me dijo con mucha delicadeza que no le apetecía mucho la sepia al horno, que después de la sopa de pescado prefería cenar sobre seguro. Yo creo que en el fondo le daba miedo que nos ocurriera lo mismo que nos pasó en la comida.

«Pero, cariño, si la sepia te gusta. Ya verás como al horno te gusta más».

«Preferiría algo más sencillo, dejemos la sepia para otro día, por favor». Y yo en lo mío: «Confía, que vas a cenar muy bien...». «Pero ¿por qué te empeñas en hacer algo diferente? Si no hace falta, además que a mí me gusta lo que me gusta».

Y esta fue la frase mágica: «A mí me gusta lo que me gusta».

¿Por qué estaba tan obsesionada con hacer algo diferente? R no me había pedido en ningún momento que le sorprendiera ese día con la comida, a R le gustan mis recetas, le gusta como cocino.

De repente pensé que hacer algo especial era precisamente estar los dos juntos y compartir un plato que nos gustara, fuera o no distinto.

Opté por hacer uno de los platos más sencillos del mundo, y al mismo tiempo uno de sus platos preferidos: spaghetti al burro. Con un toque de aceite de oliva y de orégano. Y en eso quedó la cena.

Mi conclusión no sé cuál es. Desde luego, intentar hacer algo diferente está muy bien para romper la rutina, pero en ocasiones la mejor manera de romperla, de sentir que avanzas, es precisamente estar al lado de la persona que quieres día a día, compartiendo la vida, simplemente.

Y compartiendo los platos que nos gustan, claro.

Por cierto, la sepia al horno me salió buenísima, pero los spaghetti me supieron a gloria.

Pero no son solo las mujeres las que pueden salvar una situación de rutina, también vosotros podéis lanzaros una noche y que al llegar a casa nos encontremos con una cena de esas que no son casuales, una cena que diga sin palabras: «Oye, me sigues gustando tanto como el primer día» ...



Santi Millán es uno de los hombres más atractivos que conozco, es atractivo porque tiene el toque de quien se ha hecho a sí mismo, el toque de los que deciden ser atractivos, tiene una sonrisa que podría iluminar el Camp Nou si se fuese la luz en mitad de un partido. Es divertido. Y golfo. Y caballero... mucho. Recuerdo mi primera alfombra roja, estaba en el Festival de Cine de Málaga y pensé que se me iba a salir el corazón por la boca, no sabía muy bien cómo se hacían estas cosas, Santi y yo apenas nos conocíamos, nos saludamos y me preguntó qué tal estaba. Y se lo conté. Él sonrió, me cogió del brazo y me acompañó todo el tiempo que duró la alfombra roja.

De su brazo, ni los flashes te ciegan ni te pisas el vestido. Lo adoro y os lo presto un ratito.

PARA TI

*Pr Santi
Millán*

Amigos, esta receta va dirigida a todos aquellos que lleven más de diez años con su pareja, o en su defecto (porque cada vez es más difícil encontrarlos) a los que quieran llegar a celebrarlos.

Las relaciones estables de largo recorrido tienen infinidad de pros, pero también tienen sus contras.

Después de diez años de convivencia no esperes que tu mujer llegue a casa por la noche con lencería de encaje, se desnude delante de ti y te pida que le des su merecido porque ha sido una chica mala.

No, desgraciadamente, eso no pasa. Cada vez hay menos sorpresas, y cuando hay alguna suele ser desagradable.

(Ahora leer con tono teletienda). ¡Pero todo eso va a cambiar si sigues mi consejo! ¿Cuánto hace que no sorprendes a tu chica con una cena romántica hecha por ti? Demasiado, ¿verdad? Pues te voy a ayudar a poner remedio a ese error. Vamos a preparar unos platos con los que tu pareja se va a chupar los dedos, y con un poco de suerte, algo más (fin tono teletienda).

Para el primer plato lo ideal es una ensaladita pero con un toque especial. Por eso te recomiendo nido de parmesano con rúcula y fresas.

La preparación es muy sencilla. Rallas el parmesano, una buena cantidad. Calientas una sartén y echas el parmesano rallado en ella. Cuando se haya fundido y veas que adquiere un color doradito, apartas la sartén del fuego y esperas a que se enfríe un poco para despegar el queso (te tiene que quedar como una tortita). Antes de que se enfríe del todo, coges un cuenco pequeño y lo utilizas de molde para que la tortita de queso adquiera la forma del cuenco. Ahora ya tienes el nido, solo falta que lo rellenes con la rúcula y las fresas cortadas (si puedes, córtalas con una mandolina para que queden bien finitas) y que lo aliñes con una reducción de vinagre de Módena, aceite de oliva virgen y sal.

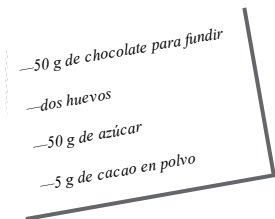
El entrante ya lo tenemos, ahora vamos a por el principal. Yo creo que, para este plato, algo con un toque oriental va a funcionar de maravilla. Así que haremos sashimi de salmón a la catalana.

Solo necesitamos un buen trozo de salmón bien fresco (es recomendable congelarlo durante veinticuatro horas antes de comerlo crudo), un poco de pan tostado y un tomate muy maduro y gustoso.

Coges el pescado, lo cortas en piezas rectangulares uniformes (el grosor depende de ti) y las colocas en un plato rectangular. Después, pones encima de cada pieza un poco de pan rallado y una pizca de tomate, que también has rallado previamente. No te pases, tiene que ser un toque, no inundes el salmón de pan ni de tomate. ¡Y ya está! Más fácil imposible, y te aseguro que le encantará.

¡Y ahora llega el postre! No lo dudes, tiene que ser de chocolate. Vamos a hacer uno muy sencillo con el que vas a triunfar seguro: tortilla fea de chocolate. Vale, el nombre no es muy atractivo, pero tiene la garantía de ser una receta del maestro Arzak.

Para hacer un par de tortillas vas a necesitar:



La preparación no puede ser más fácil. Fundes el chocolate en el microondas (fúndelo lentamente y así evitarás que se queme) y lo mezclas en un bol con el resto de los ingredientes. Con esta mezcla ya puedes hacer las tortillas en una sartén antiadherente, dejándolas bien jugosas. Si te animas, también puedes hacer una vinagreta de maracuyá para acompañar la tortilla. Solo necesitas un maracuyá, una cucharada de azúcar moreno y una cucharada de aceite de oliva. Cuando sirvas la tortilla, le pones al lado la vinagreta.

Si después de todo esto tu mujer no se lanza a tus brazos, no desesperes. Por lo menos habrás cenado de cojones. ¡Buen provecho!

Capítulo 9

*Ellos
(vosotros, sí)*



Pues sí, este capítulo es para vosotros. No creáis que iba a dejaros de la mano de Dios.

Sé que pensáis que somos unos seres misteriosos, de costumbres incomprensibles, aparentemente humanas pero con códigos indescifrables para el 98 por ciento de la mitad de la humanidad a la que pertenecéis, así es que, en un gesto de generosidad sin precedentes, voy a contaros algunas cosas que pueden hacer que una relación funcione (nivel usuario). No aseguro nada, pero de verdad, **no somos tan complicadas**, y a veréis...



COSAS QUE NOS GUSTAN A LAS CHICAS. A TODAS. TE LO JURO

1. No se trata de una leyenda urbana, como la muerta de la curva o el triángulo de las Bermudas; a las chicas nos gustan los hombres que nos hacen reír. Un poco, al menos. Y los que se ríen con nosotras. Si cuando os estamos contando algo gracioso nos miráis con cara de vaca viendo pasar el tren no nos gustará nada. Así que hacernos reír y reíos con nosotras. Además de tenernos encantadas, vuestra esperanza de vida aumentará considerablemente.
2. Que nos preguntéis qué tal nos ha ido el día y pongáis cara de verdadero interés. Si no estáis muy entrenados, fijaos en cómo lo hacen los perros cuando su amo les habla. Ponen cara de interés y de estar entendiendo. Después de algunos días de práctica os saldrá solo.

3. Ya sé que esto es para un nivel muy avanzado, pero nos chifla que hagáis cosas que hay que hacer sin que tengamos que pedirlos. Puede ser tirar la basura, hacer la compra, enviarnos un sms a mitad de mañana o construir un búnker familiar en el jardín por si estalla una guerra. Así que sacad la bola de cristal y tratad de sacar conclusiones...
4. No conozco a ninguna mujer que no quiera sentirse protegida. Exceptuando a Lara Croft, todas queremos tener esa sensación con nuestra pareja. Pero ojo, esto no implica liarse a puñetazos cuando un tipo nos mire en un bar ni quitarnos el teléfono para seguir la discusión con nuestro jefe. No.

Cuando hablamos de sentirnos protegidas, hablamos de escuchar nuestros problemas mientras nos tranquilizáis y preguntáis: «¿Qué puedo hacer?», de abrirnos la puerta al entrar en un restaurante en vez de que esta nos obligue a una rinoplastia no planificada después de haberse estampado contra nosotras, de presentarnos cuando nos encontramos con gente, de abrir los botes antes de que la presión haga que se nos salgan los ojos de las órbitas.

5. Deberéis entender, o por lo menos resignaros a que, aunque tengamos cinco bolsos sin estrenar, necesitamos uno más. Esto no admite discusión.
6. Si decidimos criticar a alguien, por favor, apoyadnos, no le defendáis. Si después de una fiesta, de vuelta a casa se nos ocurre comentar que la mujer del chico rubio que llevaba el traje de Hugo Boss tenía pinta de no haberse comido un bocadillo de chorizo en su vida, y que ese vestido extremadamente corto que llevaba no le favorecía nada, no se os ocurra decir: «Pues a mí me gusta». No. No. No.

La frase correcta sería algo así como: «No me he fijado mucho en ella, la verdad. Pero es cierto que las mujeres demasiado delgadas dan como cosa. ¿Quién quiere una talla 36 cuando puede tener esas curvas que tienes tú luciendo la 40?» .

Y cambiad de tema rápido. Tampoco hace falta jugársela.

7. Tenéis que entender que a veces necesitamos hablar con una amiga

por teléfono durante una hora y tres cuartos. Puede resultaros molesto, pero es vital para nosotras. No nos lo reprochéis.

8. Tirar cosas viejas. Tirar... VUESTRAS cosas viejas (si no queréis que vuestra horrible chaqueta bicolor con parches militares que adoráis acabe en la basura, con la consiguiente bronca posterior, podéis dejar estratégicamente situadas cosas de las que no os importe desprenderos... aunque no subestiméis nuestro poder rastreador: esa chaqueta acabará en la basura).
9. Escuchar una y otra vez una canción que nos gusta y que, sin duda, representa fielmente cómo nos sentimos en ese momento. Prestad atención a la letra, aunque esté cantada por Eros Ramazzotti y sintáis que la cabeza os va a estallar. Quizá estamos intentando deciros algo.
10. Y, pase lo que pase, invitad vosotros en las ocasiones especiales. Léase primera cena, aniversario... Aunque salgáis con Ivanka Trump.



LO QUE NO NOS GUSTA. NUNCA. EN NINGÚN CASO

1. Que no paguéis la primera cena (¡sorpresa!).
2. Que miréis el culo a otra. Olvidaos, jamás pasa desapercibido, ni siquiera cuando lleváis puestas las gafas de sol.
3. Que en la cama nos preguntéis: «¿Qué tal he estado, te ha gustado?». Si no lo sabéis es que ha estado mal. Directamente.
4. Los celos que amargan fiestas. Si tenéis problemas de autoestima, hay terapeutas estupendos que os pueden ayudar.

5. Que jamás os pongáis celosos por nada (un puntito de sangre en las venas se agradece), así estemos subidas a caballito, en bikini, a un sueco desconocido mientras este trota por la orilla de la playa.

Puede parecer contradictorio, pero no lo es.

6. Que nos preguntéis, en medio de una acalorada discusión, si nos va a venir la regla. **NUNCA. JAMÁS LO HAGÁIS.** Bastante tenemos nosotras...
7. Que no os depiléis.
8. Que os depiléis... más que nosotras.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA HOMBRES PRÁCTICOS QUE AMAN A UNA MUJER

1. Cuando os preguntemos: «¿Qué tal me queda?», la respuesta correcta puede y debe ser algo así: «Oh, mi vida, **estás maravillosa...** a ver, déjame que te vea por detrás... increíble, estás increíble» .

Si lo que nos hemos puesto os parece un horror siempre podéis añadir: «¿Sabes qué me muero por verte puesto?» . Y ahí introducís la prenda que creéis que nos quedaría mejor que lo que llevamos puesto. Pero no se os ocurra descojonaros de lo que llevamos. Jamás. Nos arreglamos para vosotros, no nos hagáis sentir mal.

Y si tardamos tanto es porque lo hacemos con mimo. Las ultrafeministas alemanas tardan menos, pero no creo que queráis ir a cenar con una...

2. Cuando os preguntemos: «¿En qué piensas?», debéis tener una pequeña lista de respuestas preparadas. No puedo entender cómo

tras más de dos mil años después de Cristo no lo habéis entendido...
Os lo vamos a seguir preguntando. Nos interesa.



Listado de posibles respuestas

« Pienso en lo mucho que me gustaría estar ahora mismo contigo en una cabañita junto al mar, en las Seychelles... y en que nuestro vuelo sale en tres horas. No hagas maleta, compramos todo allí» . (Esto no falla. Te venerará de por vida, y sus amigas llorarán lágrimas de sangre de la envidia).

« En que cada día te veo más guapa...», un clásico que no falla. Recomendada para esos momentos en los que, realmente, vuestro cerebro está recibiendo el riego sanguíneo justo. Deberíais ser capaces de decirla incluso en sueños, o si os despertáis de forma precipitada porque hay un incendio. En ese caso, quizá os pasemos por alto que cambiéis la respuesta por algo más útil, como: « En que tenemos que salir rápido de aquí y llamar a los bomberos» . Pero si podéis, que no cuesta trabajo, decidle también lo de que cada día está más guapa.

« Pienso en lo bien que combinan tus apellidos con los míos» . Sí, estas cosas nos encantan, somos así de ñoñas... Haremos ver que no lo habíamos pensado mientras nuestro cerebro llora emocionado.

« Estaba acordándome de que ayer, viniendo a casa, vi que en aquella tienda que te encanta tenían el bolso del que te enamoraste... rebajado al 50 por ciento» . Ésta es una respuesta de emergencia que hará que ella vuele hacia la calle antes incluso de que acabéis de pronunciar « por ciento» . Os dará un par de horas para hacer lo que realmente estáis haciendo cada vez que os preguntamos « ¿en qué piensas?» : pensar en nada. Y nosotras no os lo reprocharemos... porque, realmente..., necesitábamos un bolso más.

3. El *¡HOLA!*, sí. El *MARCA*, no. El *¡Hola!* amplía nuestra imaginación sobre cómo son las cosas y las vidas bonitas. Ver el apartamento de Tamara Falcó nos da ideas sobre cómo poner las cortinas (... también sobre qué animales están en extinción y

alguna pista del por qué). Ver a Angelina y a Brad en compañía de sus seis hijos nos hace creer en la familia, mientras que el Marca os separa de nosotras. Leed el *Marca* en horarios libres de nosotras, por favor. Y sí, el baño vale.

4. Cuando os pongamos los pies helados en vuestro calentito cuerpo no gritéis ni nos apartéis bruscamente, nos gusta calentarnos con vosotros, vosotros lo hacéis continuamente con nosotras... Es justo.
5. Si cuando nos preguntáis: «¿Qué te pasa?», contestamos: **«Nada...»**, es que, sin duda, nos pasa algo. Y ese algo tiene que ver con vosotros; de lo contrario os contaríamos qué es lo que nos pasa. Si volvéis a leerlo despacio lo entenderéis. Lo mejor es que no insistáis y que vayáis a buscar el bolso que habéis visto rebajado al 50 por ciento.
6. Por favor, si vais a hacer algo en casa, hacedlo con cara de ilusión. No nos vale que coloquéis el contenido del lavavajillas mientras juráis en hebreo entre dientes. Y si no sois capaces de programar la lavadora, aunque sacasteis con matrícula de honor aquella ingeniería aeroespacial, o habéis olvidado los pasos para hacer una tortilla de patatas... o tenéis serias dudas a la hora de separar la ropa blanca de la de color... para todo eso... **LLAMAD A VUESTRA SANTA MADRE.**

Que para eso está.



Cuando le pedí a **Imanol Arias** que escribiese una receta para este libro se echó a reír y me dijo: «Sí, ¡quiero!». Palabras que dichas por él suenan fenomenal. Un «Sí, quiero» de Imanol no es cualquier cosa...

Imanol es un hombre de esos que impresionan al tenerlo delante, es seductor hasta el desmayo y él lo sabe, te mira fijamente como hacen los valientes y no hay manera de no sentirse atractiva a su lado. La presencia de Imanol te hace sentir mujer y bella. Es pura vida. Pura sonrisa. Un hombre al que le gusta ser

hombre. Y eso se nota.

Si os atrevéis, preparadle un día a vuestra chica la siguiente receta y contadle que os la ha pasado Imanol...

MENÚ SENSORIAL

*Por Israel
Arias*

Para empezar, sopa de tofú y verduras con tostas a la yema de huevo trufada.

Preparación: cocer un caldo de verduras clásico y mezclarlo al 50 por ciento con una sopa de tofú japonesa.

Antes de servir la sopa resultante, se colocan en el plato dos rebanadas pequeñas de pan tostado con pasas. Sobre cada una de las tostas se coloca una yema de huevo, sin la clara. A continuación, se añade medio tomate raf con tomate cassé, que es un tomate maduro pelado y picado a taquitos pequeños. Hay quien le quita las semillas antes de picarlos, eso va en gustos. Añadir la trufa cortada en lascas (cuatro o cinco, aproximadamente) sobre las yemas. Verter el caldo muy caliente sobre las yemas y la trufa.

Como segundo, sashimi de atún rojo de almadraba con condimento oriental trufado.

Preparación: cortar en finas lascas el atún, que viene congelado, por lo que utilizaremos un buen cuchillo para afinar en el corte. Se come acompañado con salsa de soja trufada con viruta de trufa y wasabi.

Recomiendo acompañar con champagne y aguas minerales.

Se me ocurre que otra de las cosas que a las mujeres y humanos en general nos gustan también son las escapadas sorpresa, ese momento en el que alejarnos de lo que nos rodea habitualmente para tener como escenario un decorado nuevo, algo así como que todo esté sin estrenar... así que deja que te presente a **Máxim Huerta**, al que yo llamo Máximo porque le define mucho mejor, es un hombre atractivo de esos que todas las madres quieren tener de yerno, es culto y divertido, y cuando digo divertido me refiero a uno de esos hombres con los que puedes coger un Elle y despellejar a todas y cada una de las modelos que aparecen, a un hombre con el que puedes improvisar una escapada a París, un hombre que sabe hablar de amor.

Cuando le pedí que fuera mi invitado en este libro no se lo pensó dos veces, comenzó a proponer temas con el entusiasmo del que sabe jugar con las palabras y le regalan un Scrabble... Y me regaló esto:



PICNIC ERÓTICO

*Ir Máxim
Hueta*

A mí la semana se me estaba atragantando. La báscula se había vuelto loca y se empeñaba en marcar más de lo que peso. ¡Más! Decidí meterla bajo la cama arrastrándola con el pie y me volví al baño satisfecho de haber escondido a la miserable cortesana de los kilos. A mí me gusta que me mientan. Que me digan que estoy más guapo, que estoy más brillante, que estoy más delgado, que estoy más maduro, que estoy, en definitiva... mejor. La báscula sobra en este episodio de mi vida.

Desayuné una tostada de pan con aceite de oliva, uno que tengo de Francesc Bargalló de oliva arbequina y que se obtiene de la primera extracción en frío. Así lo pone en la etiqueta. Uno que está buenísimo y que me hace creer que soy el rey de la dieta mediterránea. Tostada con aceite, café solo fuerte y un poco de jamón dulce enrollado como si fuera a fumármelo en alguna zona prohibida por la ley. Cuando me monté en el ascensor el espejo de cuerpo entero que hace compañía en la soledad de los cinco pisos me dijo que debía dar un paso más en mi relación.

Así fue: «Vamos, chico, adelante, vete a París de fin de semana. Improvisa un capítulo que te haga sentir vivo». Quinto piso. «¿Tú crees que deboirme ya de escapada? Apenas nos conocemos de cuatro fines de semana». Cuarto piso. «Por supuesto, si no arriesgas... qué más te da jugar por una vez a películas francesas, haz una locura...». Tercer piso. «Sería bonito. Los dos. Plan romántico. Desayuno en el Café de Flore de Saint-Germain. Café en Hotel Costes. Comida en Le Bourgogne de Place des Vosges y cena a todo trapo en el Georges Pompidou». Segundo piso. «No seas cursi, por el amor de Dios». Primer piso. «¿Cadaqués?». Planta baja, se abre la puerta, me giro hacia el espejo y me susurra su voz: «Ya me dirás».

Me pasé la mañana imaginando el viaje a la Costa Brava. Es un lugar imposible y poco práctico porque no hay manera de llegar si no es con coche. Había que coger un avión hasta Barcelona y allí alquilar un vehículo hasta mi destino. Muchas horas de trayecto que me servirían, pensaba yo, para ir charlando, preguntando cosas, poniendo música, eligiendo temas de conversación y, sobre todo, callando. Cuando callas y compruebas que no estás incómodo es que la cosa va estupendamente bien. Voilà! Cadaqués.

Y como diría Bibiana Fernández: «Yo no quiero amor propio, quiero amor ajeno».

Así que me lancé con el siguiente sms: «Hola, ve haciendo la maleta, nos vamos este fin de semana fuera de Madrid». Le di a enviar y a cancelar al mismo tiempo. Ni un cariño, ni un beso, ni un te apetece, ni un muak. Nada. Era el peor sms que jamás he escrito. El sms menos romántico de la historia de las parejas españolas y animales. Catorce palabras gélidas sin un puto gesto tierno, afectuoso, cálido, apasionado, enamorado, simpático al menos. Era puro fax de recepcionista. Vamos, al leerlo en frío me pareció que enviaba a mi pareja a hacer maniobras en Beirut. Pero estaba enviado.

Bip, bip. Bandeja de entrada. 1 mensaje recibido.

«¡Perfecto! ¡Vámonos!». Una respuesta enérgica, feliz y con sus acentos y sus admiraciones y todo. Algo muy poco habitual últimamente. El amor te descoloca y los nervios te hacen actuar de la manera más atropellada posible. De hecho, si todo te sale muy ordenado es que no estás enamorado del todo. Ésa es mi teoría. El desenfreno del enamoramiento perturba y desconcierta.

Más relajado y sin perder mi atropello habitual con las parejas, volví a mirar la pantalla del móvil y le di a la tecla de responder: «Qué bien. Te quiero».

Ya sé que no está bien poner te quiero por el móvil, ya sé que es mucho mejor decirlo, que hay que ser menos trasnochado y vivir en el siglo XXI. Que los tequieros deben ser para una cena, un beso o un abrazo intenso a la salida del cine. Porque lo malo de poner un «te quiero» en sms es que te quedas mirando y esperando a que se encienda la pantalla del móvil con su bip, bip correspondiente y leas un «yo también». El riesgo es desesperante y la pantalla de mi iPhone no se encendía ni así la conectaran a la central eléctrica de Cofrentes.

En ese momento de silencio uno hace como que no le importa, como que no hace falta que respondan a todo, como que a lo mejor se le ha acabado la batería del móvil, que le falla la cobertura o que está currándose un sms de esos que van a hacer historia. Ni una cosa ni la otra. Aquello se quedó sin iluminar un sms respuesta. Menos mal que al llegar a casa me besó como si fuera a acabarse el mundo, porque si no... estaría de morros hasta la curva ciento diecisiete de Cadaqués.

Nos quedamos en casa de un amigo que tiene una masía preciosa pegada al mar y en la que he pasado más de una Nochevieja perdiendo la cabeza y el bañador; pero cada vez que vuelvo la casa parece distinta y Cadaqués se muestra diferente. Creo que es un lugar con magia en el que la vida va a otra velocidad, más pausada, más serena. La vida da una tregua cada vez que pones un pie en la terraza que hay frente al casino y te pides una cerveza, otra cerveza, una más... y se hace de noche frente a las barcas. Si en este momento de la lectura estás empezando a escuchar el susurro de las caracolas y a sentir ese fresquito que siempre da en los atardeceres de los pueblos marineros... estamos ya conectados.

El mar de Cadaqués es una pequeña bahía salpicada de barquitos que emociona por su sencillez. No es una playa de tomar el sol y jugar a castillos, es una playa de nadar y quedarse en la orilla de la cala sobre una tela, armado de cosas para picar y vino con esa poca de luz que hace suave el alcohol y esa música que prepara al amor.

Lo sé, parezco Betty Missiego.

La cama la deshicimos en cuanto llegamos a la casa. Luego abrimos la ventana y dejamos que el aire entrara en el salón. A mí me apetecía bajar a la playa para pasear por la zona de los arcos, donde hay un barcito muy chulo en el que puedes tomarte un vino de media tarde. Pero ya que estaba la cama revuelta y las sábanas pedían guerra nos quedamos una hora más, dos, no recuerdo bien, en la cama revolviendo todo eso que se había quedado atascado en mi mensaje de móvil. Qué más da un te quiero en algunos momentos de pasión y fogosidad mediterránea. La batería del móvil estaba cargada. Y yo también.

La cena no la preparé yo. Elegimos bien. Bueno, dejé que eligiera porque cuando sales te gusta que pidan por ti. Yo me encargué del vino, que para eso he nacido en Utiel y tengo las viñas pegadas a la retina.

Cocina mediterránea cien por cien de l'Empordà. Una ensalada de tomate. Una fritura de pescado del día, sabroso como entrante... Y como plato, un rape con unas patatas y una salsa ligera que no recuerdo muy bien de qué era. Y postre para compartir, un trozo de calabaza asada y un poco de flan de higos.

Os voy a poner un poco de flan de higos que hacemos aquí en casa.

No, no, no... Estamos llenísimos. Gracias —insistí varias veces. De nada vió. El flan de higos estaba en medio de la mesa con dos cucharillas y una nata deliciosa.

Os gusta, ¿eh? —dijo la señora con la sonrisa más sincera y agradecida que visto en la vida.

Moltíssim —dije con mi punto bilingüe.

Para la comida del día siguiente. En un supermercado, camino del faro de Cadaqués, hice una compra completa. No quiero contar la noche porque me he propuesto en este capítulo hablar de comida. Cuando en una casa hay cama y horno se tiene todo lo necesario. No hay más que decir. La opción «gratinar» te

hace triunfar siempre por muy poco que te manejes en la cocina.

MENÚ PICNIC PLAYA DE CADAQUÉS

Ensalada

Una ensalada de lechuga, canónigos, queso blanco, una manzana, una codorniz en escabeche (lo probé en un restaurante en Madrid y me gustó la idea... podría ser una lata de atún, pero no es lo mismo... el atún sabe a martes y la codorniz a domingo), vinagre de Módena, unas nueces y un puñado de uvas pasas.

Fiambrera costumbrista de toda la vida.

El primer plato que pensé hacer es el que hacía cuando me iba de picnic con mis padres; aquella fiambrera costumbrista que mi madre preparaba para irnos al Saler; una playa de Valencia. Mi madre ponía en una sartén un chorrito de aceite de oliva y unos tomates en conserva casera. Los freía poniendo sal y azúcar; sí, azúcar. El tomate frito debe llevar algo de dulce para que sepa realmente bueno. Luego, en otra sartén freía solomillo y longanizas cortaditas a trozos. Lo juntaba todo, tomate y carne, y listo para la fiambrera. Me acordé de ella aquella mañana. Pero acordarse de una madre cuando tienes un picnic romántico no es lo más indicado para una cita de esas primeras. Si la relación funcionaba pensaba hacerle esa fiambrera costumbrista dentro de unos meses. Así que decidí ponerme muy Ferran Adrià y lanzarme con unas habas a la catalana. Os cuento:

Habas a la catalana:

Necesitamos habas tiernas, panceta fresca, un poco de jamón serrano, dos cebollas, dos tomates, una rama de menta, laurel, romero y lo importante: butifarra negra, butifarra blanca, tocino fresco, aceite y sal. Pues bien, en una cazuela a fuego lento con un poco de aceite se doran el tocino y la panceta cortados en tiras. Cuando toman el color ponemos el jamón cortado en dados, la cebolla y las hierbas aromáticas, y seguidamente el tomate sin piel. Se deja sofreír todo poco a poco, y cuando se evapora el agua que suelta el tomate añadimos las habas. Hummmm... poned algo de pimienta en ese momento. A los quince minutos ya podemos añadir los embutidos cortados en rodajas y echar la sal que veamos. Se deja cocer todo a fuego suave unos minutillos...

Alimenta y es el típico plato que puedes estar picando mientras te bebes un vino tinto del Penedès.

Esqueixada:

Soy muy caprichoso y me puse con una esqueixada suave. Tiene poca dificultad y se hace en diez minutos. Necesitamos bacalao, tomates maduros, una cebolla, aceitunas negras, aceite y pimienta negra. A ver, vamos.

El bacalao es mejor que esté desalado, lo desmenuzas con los dedos en tiras. Se coloca en una fuente y se cubre con cebolla cortada en tiras finas. Añades las aceitunas, mejor sin hueso. Se corta el tomate en trozos irregulares y se pone por encima del bacalao. Añades un poco de pimienta y aliñamos con bastante aceite. Ya está. Yo la dejé en la nevera un ratito para llevármela fresca a la playa.

Pan para mejor

Y un buen pan de pagès entero, redondo, para cortar con un cuchillo en la playa y poder ir mojando en la fiambrrera sobre la marcha.

Hojaldre de manzana:

Tenia tantas ganas de sorprender que me puse a hacer un hojaldre de manzana. Compré una masa de hojaldre congelada y puse sobre ella una manzana laminada (la otra la puse en la ensalada), un poco de mantequilla por encima y un puñado de azúcar y canela. Y al horno un ratillo..., Vi un bote de mermelada en la despensa de la casa y aproveché para poner una cucharada por encima, cuando estaba fría, claro. Mi madre me enseñó a hacer una mermelada de urgencia con un zumo de naranja, azúcar, una cucharada de maicena y todo en un cazo a calentar. Se espesa el zumo y queda algo brillante. Al enfriarse, queda como de pastelería. Pero bueno, ya que había mermelada en la alacena, lo tuve fácil. Me quedó fantástica pero decidí guardarla para la tarde en casa, seguro que habría un rato en la noche en el que apetecería tomarnos algo dulce, algo más dulce, mucho más dulce...

Dulce. Ésa es la palabra. Los fines de semana de escapada romántica tienen que ser dulces. Es recomendable compartir un postre con dos cucharillas, es recomendable que haya chocolate con leche en la nevera, es bueno que el entorno sea el mejor.

El móvil lo dejé en la mesa de la cocina, junto a los restos de tarta de manzana, sonando lejos de nosotros. Una escapada romántica —sé que suena cursi hasta el infinito— tiene que ser como obligan en los cines, con los celulares apagados o en silencio absoluto. No vale una llamada en medio de un beso, ni vale actualizar el

twitter; ni responder al facebook, ni contestar sms de amigos... No. No, no, no.

Quiero recordar que en la playa pusimos una tela de esas que son medio toalla medio pañuelo en la que colocamos dos platos y el vino. Recomendando meter en la bolsa dos vasos de plástico —no vayamos a tener un accidente— para brindar; no está de más que lo romántico parezca eso, romántico. No hay que tener miedo a semejar a un amante almidonado de Jane Austen. Si ama uno, tiene que ponerse gomo sin llegar a ser lechuguino.

Allí jugaba en casa, yo sé a qué hora se pone el sol y en qué zona de la cala sur se evita la brisa inoportuna y nocturna que refresca tanto que te obliga a salir pitando a casa en busca de abrigo. Era el sitio perfecto. De cine. Como si Almodóvar hubiera preparado un entorno para Penélope y Bardem alejado de fotógrafos. Así que, listo como un zorro británico, saqué de la bolsa un velón blanco para encenderlo entre las piedras con la segunda botella de vino tinto y el segundo cargamento de canciones de Alondra Bentley (recomendada para un momento puesta de sol mediterráneo) y su «Still be there»... Empezamos a besarnos los tres. Alondra y nosotros dos.

Imaginad la escena un segundo. Buena comida, vino bueno, vela, el mar; la música, los besos... Nunca es demasiado. Con música se besa mejor porque al separarte para respirar imaginas que todo es una pantalla de cine y que la vida ha puesto música a tu relación. El beso, el atardecer, la vela, la música y... un maravilloso sabor a tarta de manzana en su boca. Y mi boca.

Sigo.

Tal vez debería contaros cómo se come en Es Baluard, un restaurante con vistas a la bahía, o en Casa Anita y olvidarme de cómo acabó aquel fin de semana de tarta de calabaza, flan de higos, esqueixada, habas y vinos tintos. Pero me pide el cuerpo cerrar la historia como empezó.

Yo volví a Madrid. Digo volví en primera persona porque hubo ese «algo» que rompe las relaciones y que uno no sabe qué es. O sí. El coche alquilado era una caja de tensión sin mecha para hacer arder la pólvora de los sentimientos silenciados que almacenaba el vehículo. Yo, mientras, recogía la tarta de manzana en la cocina y volvía a dejarlo todo como si fuera mi casa, y cogí el móvil, había varios sms recibidos. Demasiados para dos días. Seguía conectado al cargador. Me senté en el borde de la cama y le di a «leer».

Mensaje nuevo: «Yo también te sigo queriendo. Beltrán». ¿Beltrán? ¿Quién era Beltrán? ¿Cómo? ¿Te sigo queriendo? ¡Cómo!

¡...!

Me quedé sin aire. Se me quebró la crema catalana como cuando la rompes con

una cucharilla. No era mi móvil. Era su móvil. Su-mó-vil. Me quedé anclado a la cama y el frío que no tuve en la noche anterior en la playa empezó a crujirme todo el cuerpo con la fuerza de un invierno viejo. Me sentí aquel niño que bajaba corriendo desde casa de mi abuela hasta mi casa para abrigarme cerca de la estufa y abrir los regalos. No podía parar de llorar. Esta vez no había regalos, había abierto el envoltorio de mi fracaso.

Os preguntaréis qué hice con el mensaje. Nada. Dejé su móvil en la mesilla e hice la cama como si no hubiera pasado nada, cambié las sábanas y metí nuestra ropa (¿nuestra?) en la maleta. Miré al Mediterráneo cómplice. Cerré las ventanas. Y actualicé mi twitter: «No me gusta compartir calabaza asada». Tenía que haberlo sabido, no se puede comer calabazas en un primer viaje de enamorados. A quién se le ocurre.

Capítulo 10

*Ochenta años
no son nada...
contigo*



Y que te siga encontrando guapísimo... Y que ese bastón te sienta fenomenal...

Y desde aquel «cuelga tú... no... tú» han pasado más de cincuenta años... Y parece que fue ayer (si has estado en coma, efectivamente, para ti, fue ayer...) cuando te dijo «buenos días, princesa» por primera vez al oído (ahora ha de gritar un poco más, cosas de la osteoporosis), toda una vida sujetándote la mano en el cine, y cuidando de tu corazón más que del suyo propio...

Si has tenido la suerte de superar con éxito todas las fases anteriores y él ha tenido la deferencia de mantenerse con vida hasta la avanzada edad que compartís, te doy mi más sincera enhorabuena. **Sigue disfrutando**, sigue riéndote, sobre todo, de todo, con todos... y, sobre todo, no pierdas la capacidad de reírte a mandíbula batiente de ti misma. Es lo que más vas a disfrutar, con diferencia.

Mientras aún somos jóvenes damos por hecho que la gente mayor ya no tiene interés por los sentimientos románticos, como si fuesen patrimonio de la juventud. Si vuelven a interesarse por alguien pensamos que lo hacen simplemente para no estar solos, pasando por alto el amor y el deseo, como si hubiesen perdido la capacidad de sentir...

En algún sitio escuché a una abuelita que rebatía este argumento diciendo que **la piel sigue siendo la misma** para una persona de ochenta años que para una de veinte... y que las caricias y los besos se sienten igual, por arrugada que estés... Y tenía toda la razón.

Nunca dejamos de necesitar que nos toquen, que nos mimen... que nos quieran. **Nunca.**

Yo espero seguir emocionándome a los ochenta viendo *Los puentes de Madison*, y espero, por favor, que sigan fabricando el helado de vainilla con *cookies*, porque de no llegar acompañada a la vejez, quiero seguir conservando la capacidad de enamorarme... y ya puestos a pedir, quiero poder seguir contárselo a mis amigas sin necesidad de una médium.

Si has llegado hasta aquí con **ÉL**, has conseguido una de las cosas más difíciles que se nos presentan en la vida: has conseguido **conectar con otra persona** a un nivel profundo. Da lo mismo las broncas que hayáis tenido (algunas épicas, seguro), las veces que las cosas no han salido como esperabas... algunas veces para bien, todas las veces que se ofreció a prepararte « algo especial» y tuviste que fingir que te encantaba quella pasta indescriptible que él sigue llamando musaka, para consternación del mundo griego.

Todo eso pesa menos que la extraña y reconfortante sensación de seguir sintiendo cómo se te eriza la piel de la nuca cada vez que clava la mirada más transparente de la fiesta en tu mirada y te dice al oído « te quiero...» .

RECETAS PARA SEGUIR DISFRUTANDO A DOS, A CUALQUIER EDAD.

Todas las recetas anteriores pasadas por la batidora.

Epílogo

No sería justo que terminara este libro sin dar yo misma alguna receta. Si hay un plato que yo identifico con la felicidad más absoluta son los *spaghetti bolognese* acompañados de una ensalada de pepinos. Así de sencillo. Pero es que mi salsa *bolognese* no es cualquier salsa, y esto no lo digo yo, lo dicen todos mis amigos, y en especial mi chico, al que le podría pedir un bolso de Louis Vuitton a cambio de hacérsela (de ahí mi amplia colección de bolsos). Es una receta sencilla y quiero que sepas que es la primera vez que la doy, jamás he consentido, a pesar de ruegos y súplicas, dársela a nadie, pero al principio de este libro te prometí que tendrías un sitio preferente en esta reunión de amigos, así que ahí va...

- 500 g de carne de cerdo picada
- 500 g de carne de ternera picada
- tres cebollas
- un diente de ajo
- vino blanco
- un kg de tomate frito Orlando
- $\frac{1}{4}$ de ketchup Heinz
- sal
- pimienta
- orégano

En una olla pones la cebolla picada y dejas que se dore, un poco antes le añades el diente de ajo muy picado. Después añades las carnes picadas y rehogas hasta que esté hecho, le añades sal, pimienta y orégano, rehogas unas vueltas más y le añades un chorrito de vino blanco, rehoga hasta que el vino se haya consumido y le añades el tomate y el ketchup, le das un par de vueltas, lo dejas quince minutos a fuego muy lento con la olla tapada y removiendo de vez en cuando y, *voilà!*, a comer...

Y claro... ahora me dirás: muy bien, pues ya ves tú... ¿¿¿un plato de pasta es lo único que vas a ofrecerme??? Y la respuesta es: no.

También le he pedido a alguien a quien quiero mucho, mucho, mucho, que os regale un secreto de familia, de mi familia...

Mi hermana Maribel es mi primer recuerdo de vida, es mi hermana mayor,

quien me peinaba, quien me bañaba, quien jugaba conmigo, quien me paseaba, dormía a su lado y creo recordar que pasé meses metiéndome en su cama por las noches porque vi por la tele la película del « fantasma de la ópera» y tal fue mi ataque de miedo que durante meses no me separé de su lado.

Cuando yo era pequeña, mi hermana usaba una colonia que a día de hoy aún existe y que se llamaba Eau Jeune, un bote verde que olía a limón y hierbabuena, yo se la robaba a escondidas y cada día me ponía un poco, ahora sé que ella lo sabía...

Mucho de lo que soy y también de lo que no soy se lo debo a ella, a todo el amor que invirtió en mí. A tantas risas que hemos pasado juntas. A tanto como la admiro, por ser fuerte, valiente, sabia y bella. **Mi tata...**

MI HERMANA

*Ir Mabel
G. Milán*

La elegancia es un misterio, he ahí su inaccesibilidad, se puede intuir si es genética, espiritual o tal vez educacional, y no me refiero a un vestido para un día especial, ni a un sombrero puesto sobre la cabeza graciosamente, sino a las opciones que desde la niñez se ponen delante y van formando tu mundo... Mi hermana Ana desde pequeña ha tenido el arte de saber elegir... un vestido, una aceitera con embocadura de plata, una concha gigante (que todo el mundo pondría en el baño y ella le pone un pedestal y la hace formar parte de la decoración del salón), un cosmético nuevo que hace maravillas con la luz de tu rostro, una caja para guardar té que ella utiliza como joyero para pendientes y queda monísima, y un sinfín de cosas, que al verlas te dan pistas para saber que el don de la elegancia está presente, ya sea en el salón donde hace la merienda con sus queridas amigas o por la luz de su cara, que emana fragilidad a veces y fortaleza otras tantas... como la foto de Paloma Picasso que tenía puesta en su habitación y que decía de pequeña que quería parecerse a ella, o la de Audrey Hepburn, que siendo tan opuestas aseguraba que quería tener una mezcla de las dos y así, cuando pinta sus labios de rojo, aparece la personalidad Picasso, rotunda y racial, y sus uñas pequeñas de niña la dulcifican como era la Hepburn.

Cuando en familia nos toca cocinar nuestras recetas de toda la vida, las de mi abuela María que luego pasaron a mi madre y ahora a nosotras, como las tortas de san Antonio, los canelones del día de Navidad o la paella de patata y garbanzos que mi madre borda y los demás nos chupamos los dedos, son sus platos preferidos que se repiten siempre que tenemos la suerte de tenerla en casa, y aunque son un secreto de familia, para quien se quiera entretener de lo lindo toda una mañana, os daré esta receta.

CANELONES DE NAVIDAD

carne de cerdo (cuello)

carota de pollo

cebollinos

champiñones maduros

cebolla

dientes de ajo

1 copa de coñac

aceite

sal

pimienta

—pasta de canelones

Se pone la carne en una cazuela grande con aceite y se dora, a continuación se van añadiendo todas las verduras, se doran, añadiendo la copa de coñac, se baja el fuego y durante una hora se cocina a fuego muy lento, con la tapadera puesta. Después se desmenuzan la carne y las verduras, mezclando todos los ingredientes y el jugo que ha soltado la carne, y se pasan por la picadora, formando así una pasta que se reserva; se prepara la pasta de canelones, se dispone en un paño limpio para poner encima una generosa porción de la carne que tenemos reservada formando los canelones, y se ponen en una bandeja para el horno previamente engrasada.

Se hace una bechamel generosa, se cubren los canelones poniendo queso para fundir y se gratinan.

Buuueeeennnisssiiimmmmossssss.



AGRADECIMIENTOS

A mi hijo Marco, porque me unes a la vida, porque cada vez que te veo sonreír entiendo por qué se le tiene miedo a morir.

A Jorge, por descapotar siempre que hace sol, por hacer el payaso hasta hacerme llorar de risa, por haberme puesto mercromina donde más dolía, por convertir los amaneceres en milagros. Por convertirme en ratón y seguir siendo princesa...

Gracias a mi madre, por dejar que me equivoque y así permitirme escoger mi camino. Aunque no me entiendas. Gracias, mamá...

A mi padre, por haberme regalado la fortaleza y este carácter tan García que tantas veces me ha hecho seguir adelante, gracias, papá, estés donde estés sé que me miras y sonríes. Me gustaría que estuvieses aquí...

Ami familia, porque sin ser perfecta no imagino otra mejor...

A mis amigos, a los que me quieren, a esos que siempre han tenido una mano dispuesta cuando me ha hecho falta levantarme, vosotros sabéis quiénes sois porque además de reír también me habéis visto llorar... os amo.

A Ana Cz, porque a tanto talento le falta poco para ver la luz. Te aseguro que ahí fuera hay un hombre deseando encontrarte.

A Màxim Huerta, por no dudar ni un segundo de mí y poner la primera piedra sin esconder la mano.

A Cristina Horrillo, esa mami prestada, gracias por acunarme, por reñirme, por tener siempre un hueco y una sonrisa para mí.

A Nuria Roca y Juan del Val por estar siempre dispuestos a echar una mano y tener ese gin-tònic gourmet pendiente.

A todos aquellos que formamos la pandilla tuitera, a las Milanísimas, a todos los que sin conocerme me regalan sonrisas...

A Joaquín Sabina, Joan Manuel Serrat, David Summers, Ricardo Arjona y Rosana, por ser la banda sonora de mi vida y darme forma cuando aún no la tenía...

A las doctoras Mar Mira y Sofía Cueto por cuidar de mi piel entre risas y ternura.

A todos los que habéis colaborado en este libro, por no dudarlo ni un segundo, por dedicarme vuestro tiempo y vuestro humor. Os debo una.

A la vida, por tratarme tan bien.

