

Las Tacitas Calientitas de la Abuelita

Mis tazas y mi caldo para las noches frías: canela, jengibre, chocolate caliente, café con leche, el caldo de pollo de mi casa y un té de limón con miel.

por la Abuelita · @abuelita.remedios



Ay, mi vida, ya llegó el fresco. Cuando yo era niña, en cuanto se escondía el sol, mi mamá ponía la olla en el fogón y la casa entera se llenaba de olor a canela. Nadie se iba a dormir sin una tacita calientita en las manos.

Aquí te dejo, bien apuntaditas y con sus medidas, las recetas que se hacen en mi cocina cuando afuera hace frío. Nada complicado: agua, una rajita de esto, un pedacito de aquello, y mucho cariño. Escoge una para esta noche, ponte tu abriguito, y piensa en mí, hija.

— *Con todo mi cariño, tu Abuelita Remedios*

LO QUE HAY ADENTRO

Parte 1 · Los tés

Canela con jengibre y miel, y mi té de limón con miel.

Parte 2 · Las tazas dulces

Chocolate caliente a la cubana, espesito, y un café con leche como Dios manda.

Parte 3 · El caldo de pollo de la abuela

La olla grande de los domingos frescos, con todo y cómo se sirve.

Parte 4 · Más calorcito

Leche calientita con canela, mi cocimiento de canela y anís, mi noche calientita y qué preparar según tu antojo.

Parte 5 · Para imprimir

Tu lista para el mercado y tu calendario de 14 noches calientitas.

TU NOCHE CALIENTITA, DE UN VISTAZO

En la mañana un café con leche · **En la cena** un plato de caldo · **Antes de dormir** un té de canela o un chocolate · y una frazadita en las piernas.

Los Tés Calientitos

Los dos que nunca faltan en mi cocina cuando baja la temperatura. Se hacen en una ollita, mientras conversas.

Té de Canela con Jengibre y Miel

El de mi video: el que hacía mi mamá en las noches de diciembre

Para 1 taza · 10 minutos

Lo que necesitas

- 1 1/4 tazas de agua
- 1 rajita de canela
- 4 rodajas delgadas de jengibre fresco
- 1 cucharadita de miel

Cómo se hace

1. Pon el agua en una ollita con la rajita de canela y las rodajas de jengibre.
2. Cuando rompa a hervir, baja el fuego y déjala 8 minutos, despacito.
3. Apaga, tápala y déjala reposar 2 minutos más.
4. Cuela a tu taza, deja que se entibie un poquito, y agrega la miel. Revuélvelo.

Cuándo me gusta tomarlo: en la noche, ya con la pijama puesta, sentadita en mi sillón.

Cómo se siente: la canela te calienta las manos y el pecho, y el jengibre te deja un calorcito rico en la garganta.

— *La miel, nunca a los bebés chiquitos de menos de un año, hija. Para ellos, ni una gotita.*

Té de Limón con Miel

El que me preparo cuando llego del fresco con las manos heladas

Para 1 taza · 5 minutos

Lo que necesitas

- 1 taza de agua
- El jugo de medio limón
- 1 rodajita de limón para la taza
- 1 o 2 cucharaditas de miel, al gusto

Cómo se hace

1. Hierve la taza de agua y apaga el fuego. Deja que repose 1 minuto.
2. Sirve en tu taza favorita, de las grandes.
3. Exprime el medio limón, echa la rodajita y agrega la miel.
4. Revuélvelo hasta que la miel se deshaga y tómatelo a sorbitos.

Cuándo me gusta tomarlo: en la tarde, cuando el aire está frío y la garganta se siente rasposa.

Cómo se siente: la garganta se siente suavcita, como si la hubieras envuelto en una frazadita.

Las Tazas Dulces

Una para la noche y otra para la mañana, las dos hechas con mucho cariño, mi vida.

Chocolate Caliente a la Cubana

El de las noches frías de mi infancia, espesito, con su espumita

Para 4 tazas · 15 minutos

Lo que necesitas

- 4 tazas de leche entera
- 120 gramos de chocolate semidulce, en pedacitos
- 1/4 de taza de azúcar, o al gusto
- 1 rajita de canela
- 1 cucharada de fécula de maíz, deshecha en 1/4 de taza de leche fría
- 1 cucharadita de vainilla y 1 pizquita de sal

Cómo se hace

1. Calienta la leche con la canela y el azúcar a fuego mediano, sin que hierva.
2. Agrega el chocolate y revuelve hasta que se derrita todo.
3. Echa la fécula de maíz deshecha y revuelve sin parar 3 a 5 minutos, hasta que espese un poquito.
4. Saca la canela, agrega la vainilla y la pizquita de sal.
5. Bátelo con un batidor para que haga espumita, y sirve enseguida.

Cuándo me gusta tomarlo: en las noches más frías del año, con un pedacito de pan con mantequilla.

Cómo se siente: calentito y espeso; te deja tibia de los pies a la cabeza.

Café con Leche

El de todas las mañanas en mi casa, con pan tostado

Para 1 taza grande · 10 minutos

Lo que necesitas

- 1/4 de taza de café fuerte, recién colado en la cafetera
- 1 taza de leche
- 1 o 2 cucharaditas de azúcar, al gusto
- 1 pizquita de sal

Cómo se hace

1. Cuela el café en tu cafetera, bien fuerte.
2. Calienta la leche hasta que humee y haga burbujitas en la orilla, sin que hierva.
3. En la taza, revuelve el café con el azúcar hasta que se deshaga.
4. Echa la leche caliente encima, la pizquita de sal, y bátelo un poquito para la espuma.

Cuándo me gusta tomarlo: en la mañana, con pan tostado y mantequilla. Por la tarde, solo si es temprano, mija.

Cómo se siente: te calienta las manos y te despierta con cariño.

El Caldo de Pollo de la Abuela

La olla grande de los domingos frescos. La casa entera huele a caldo y todos llegan a la cocina sin que los llamen.

Caldo de Pollo con Viandas

Así lo hacía mi mamá, y así lo hago yo

Para 6 platos · 1 hora y 20 minutos

Lo que necesitas

- 1 pollo en piezas (o 6 muslos con encuentro), unos 1.5 kilos
- 12 tazas de agua (3 litros)
- 1 cebolla, 4 dientes de ajo y medio ají verde
- 1 hojita de laurel y 1/2 cucharadita de comino
- 1 cucharada de sal, y luego al gusto
- 1 malanga y 2 papas, en trozos
- 2 zanahorias y 1 taza de calabaza, en trozos
- 1 mazorca de maíz en ruedas (si hay)
- 1 taza de fideos finos

Cómo se hace

1. Pon el pollo, el agua, la cebolla, el ajo, el ají, el laurel, el comino y la sal en tu olla más grande.
2. Cuando rompa a hervir, baja el fuego y quítale la espumita con una cuchara.
3. Déjalo 40 minutos, con la tapa medio puesta, hasta que el pollo esté bien cocido.
4. Agrega la malanga, la papa, la zanahoria, la calabaza y el maíz. Otros 20 minutos.
5. Echa los fideos y déjalo 8 minutos más, hasta que estén suavitos.
6. Prueba y ajusta de sal. Saca el laurel antes de servir.

Cuándo me gusta comerlo: en el almuerzo de un domingo fresco, o en la comida cuando llegas cansada.

Cómo se siente: el primer sorbo de caldo calentito te afloja los hombros y te calienta el pecho.

CÓMO LO SIRVO YO

- Un chorrito de limón en cada plato
- Un poquito de perejil picadito por encima
- Arroz blanco aparte, para quien quiera
- Pan tostadito para mojar

CÓMO GUARDARLO

- Deja que se enfríe y guárdalo tapado en el refrigerador.
- Dura 3 días. Caliéntalo bien, hasta que hierva, antes de servir.
- Si lo vas a guardar, mejor sin los fideos: se hinchan. Échalos frescos al calentarlo.

LOS SECRETITOS DE MI CALDO

- Fuego bajito, mija. Si hierve muy fuerte, el caldo se pone turbio; despacito queda clarito y dorado.
- La espumita se quita al principio, con paciencia, y ya no vuelve.
- La calabaza se deshace un poquito y le da al caldo su color y su cuerpo. Así tiene que ser.
- La sal se ajusta al final, cuando el caldo ya se redujo un poquito.
- Si sobra pollo, deshébralo para unas croquetas o un arroz con pollo al día siguiente.

Más Calorcito

Dos tacitas más para antes de dormir, y unos consejitos de mi cocina.

Leche Calientita con Canela

La que le hago a mis nietos antes de dormir

Para 1 taza · 7 minutos

Lo que necesitas

- 1 taza de leche
- 1 rajita de canela
- 1 cucharadita de miel
- 1 pizquita de nuez moscada (si quieres)

Cómo se hace

1. Calienta la leche con la canela a fuego bajito 5 minutos, sin que hierva.
2. Saca la canela y sirve.
3. Agrega la miel y la nuez moscada, y revuélvela.

Cuándo me gusta tomarlo: justo antes de dormir, ya con la luz bajita.

Cómo se siente: tibia y suave; el cuerpo se afloja y a dormir como un angelito.

— *La miel, nunca a los bebés chiquitos de menos de un año, mija. Para ellos, ni una gotita.*

Cocimiento de Canela y Anís

El que olía en casa de mi abuela cada noche

Para 2 tacitas · 12 minutos

Lo que necesitas

- 2 1/2 tazas de agua
- 1 rajita de canela
- 2 estrellitas de anís
- 1 tirita de cáscara de naranja
- Miel o azúcar, al gusto

Cómo se hace

1. Pon el agua con la canela, el anís y la cáscara en una ollita.
2. Cuando rompa a hervir, baja el fuego y déjalo 8 minutos.
3. Apaga, tápalo 2 minutos, cuela y endulza a tu gusto.

Cuándo me gusta tomarlo: después de la comida, conversando en la mesa con los míos.

Cómo se siente: la casa huele dulcecito y te quedas tranquilita, en paz.

MIS CONSEJITOS DE LA COCINA

- Busca canela en rajas, no molida, para tus tés: el sabor es otro.
- El jengibre se guarda pelado y en rebanadas en un frasco en el refrigerador, para toda la semana.
- La miel se pone cuando el té ya está tibio, no hirviendo.
- Con la leche en el fuego, nunca te vayas de la cocina: se sube en un segundo.

Mi Noche Calientita

Así se ve una noche fría en mi casa. No tienes que hacerlo todo; escoge lo que te guste.

5:00 de la tarde Cuelo un cafecito temprano y saco las frazadas del clóset.

7:00 de la noche Un plato de caldo calientito en la mesa, con pan tostadito.

8:30 de la noche Medias gruesas, luces bajitas, la radio con boleros.

9:00 de la noche Mi té de canela con jengibre, o un chocolate si hace mucho frío.

9:30 de la noche A la cama, con la bolsa de agua tibia en los pies.

¿QUÉ ME PREPARO HOY?

Si se te antoja...	Prepárate...
Algo dulce y espeso	Chocolate caliente a la cubana
Algo ligerito antes de dormir	Té de canela con jengibre y miel, o el cocimiento de canela y anís
Algo que te suavice la garganta	Té de limón con miel
Una comida que llene	Caldo de pollo de la abuela
Algo para empezar la mañana	Café con leche
Algo tibio para los niños	Leche calientita con canela (y la miel, solo de un año para arriba)

MI RINCONCITO CALIENTITO

- Una frazadita en el sillón
- Medias gruesas y unas pantuflas
- Una bolsa de agua tibia para los pies
- Tu tacita favorita
- Una lamparita en vez de la luz de arriba
- Música bajita, de la que te guste

ANTES DE QUE OSCUREZCA

- Cierra las cortinas en cuanto se esconda el sol, para guardar el calorcito.
- Deja la canela y el jengibre listos junto al fogón.
- Pon el agua del té a calentar mientras recoges la mesa.
- Apaga las pantallas un ratito antes de dormir y conversa con los tuyos.

Mi Lista para el Mercado

Tacha lo que ya tienes. Casi todo se guarda bien, así que con una vuelta al mercado tienes para todo el mes.

PARA LOS TÉS

- ☐ Canela en rajas
- ☐ Jengibre fresco
- ☐ Limones
- ☐ Miel
- ☐ Anís estrellado
- ☐ Naranjas

PARA LAS TAZAS DULCES

- ☐ Leche entera
- ☐ Chocolate semidulce
- ☐ Azúcar
- ☐ Fécula de maíz
- ☐ Vainilla
- ☐ Café
- ☐ Pan para tostar y mantequilla

PARA EL CALDO

- ☐ Pollo en piezas
- ☐ Cebolla, ajo y ají verde
- ☐ Laurel y comino
- ☐ Malanga y papas
- ☐ Zanahorias y calabaza
- ☐ Mazorca de maíz
- ☐ Fideos finos
- ☐ Limones y perejil
- ☐ Arroz

PARA LA NOCHE

- ☐ Nuez moscada
- ☐ Medias gruesas
- ☐ Una frazadita

LO QUE DURA MESES EN LA ALACENA

Canela en rajas, anís, comino, laurel, azúcar, fécula de maíz, chocolate, café, vainilla y miel. Guárdalos bien tapados, lejos del fogón.

LO FRESCO, CADA SEMANA

Pollo, viandas, limones, jengibre, leche y pan. El jengibre y los limones aguantan más en el refrigerador.

Algo más: _____

Algo más: _____

Algo más: _____

Mis 14 Noches Calientitas

Cada noche, apunta con una crucecita lo que preparaste y ponle a la noche una carita del 1 al 5 (5 = calientita y en paz).
¿Se te pasó una noche? No pasa nada, mi vida, mañana sigues.

Té = un té o cocimiento · **Taza** = chocolate o leche con canela · **Caldo** = un plato de caldo · **/5** = cómo me sentí

Noche	Té	Taza	Caldo	/5
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Noche	Té	Taza	Caldo	/5
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				

Mi receta favorita de esta guía: _____

La que le voy a hacer a mi familia: _____

Mi noche más calientita fue la número: _____

UNA COSITA MÁS

Hasta la próxima, hija

Gracias por venir a mi cocina. Si haces alguna de estas recetas, escíbeme y cuéntame cómo te quedó; yo leo tus mensajes con mi cafecito en la mano. Te mando un abrazo bien calientito, mi vida.

Sígueme en Instagram, @abuelita.remedios, para más recetas de la cocina de mi mamá y de mi abuela.

¿Te la pasó una amiga? Escíbeme la palabra **CALIENTITA** por DM y te mando tu propia copia, hija.

Con todo mi cariño, **tu Abuelita Remedios**