

Mis Noches en Paz

Los tecitos de la noche y el ritual de cocina que hago antes de dormir, para sentirte calientita y en paz.

por tu Abuelita Remedios · @abuelita.remédios

Ay, hija, mi hijo, qué bonito que me escribiste. En mi casa la noche siempre empezaba en la cocina: mi mamá ponía la ollita, apagaba la luz grande y nos sentábamos todos alrededor de la mesa con una tacita calientita en las manos.

Aquí te dejo, bien apuntaditos y con sus medidas, mis tecitos de la noche, mi leche dorada, una panetelita ligerita y el ritual que hago yo cada noche. Nada complicado: agua, unas florecitas, una rajita de canela y mucho cariño.

Con todo mi cariño, tu Abuelita

LO QUE HAY ADENTRO

1 · El ritual de mi cocina

Los pasitos que hago cada noche, una hora antes de acostarme.

2 · Mis tecitos de la noche

Manzanilla, tilo, toronjil y mi mezclita de la casa, con sus medidas.

3 · Leche dorada y pan dulce

Mi leche dorada con canela y unas panetelitas de avena ligeritas.

4 · Tu semana en paz

Un tecito para cada noche, tu hojita para apuntar y la lista de la bodega.



TEN A LA MANO

- Una ollita con tapa
- Un coladorcito
- Tu tacita favorita
- Un frasquito de vidrio con tapa
- Una lamparita o una velita
- Media hora para ti, sin prisa

TU NOCHE, EN UN VISTAZO

8:30 apago la luz grande · **8:40** pongo la ollita · **8:50** me siento con mi tacita, sin teléfono · **9:10** doy gracias, lavo mi taza y a la cama. Ponle tu propia hora, hija: lo que importa es que sea la misma cada noche.

El Ritual de Mi Cocina

Antes de ir a la cama, yo le doy las buenas noches a mi cocina. Son unos pasitos sencillos, siempre en el mismo orden, y en cuanto pongo la ollita el cuerpo ya sabe que el día se está acabando.

- 1. Baja las luces.** Una hora antes de acostarte, apaga la luz grande y deja nada más una lamparita o la luz de la estufa.
- 2. Pon tu ollita.** Una taza de agua por persona, a fuego mediano. Mientras se calienta, escucha cómo empieza a sonar.
- 3. Deja la cocina lista.** Limpia la mesa, friega la loza y deja tu taza del cafecito lista para mañana. Así amaneces con la cocina en orden.
- 4. Escoge tu tecito.** Mira la tablita de abajo y escoge según cómo te fue en el día.
- 5. Siéntate, sin teléfono.** Diez minutitos, la taza en las dos manos, tomando despacito. Deja el teléfono en otro cuarto.
- 6. Tres respiraciones.** Huele el vapor, respira hondo por la nariz y suelta el aire despacito por la boca, tres veces.
- 7. Da gracias.** Piensa en tres cositas buenas del día, aunque sean chiquitas: un abrazo, un cafecito rico, el sol de la tarde.
- 8. Lava tu taza y a la cama.** La cocina limpia, la luz apagada, y tú calentita bajo tu frazada.

¿QUÉ TECITO SEGÚN TU NOCHE?

Noche fría o lluviosa	Leche dorada con canela (página 5)
Día largo, de mucho trajín	Tilo con cáscara de naranja (página 3)
Después de una cena pesadita	Manzanilla con canela y miel (página 3)
La cabeza llena de pendientes	Toronjil con hierbabuena (página 4)
No sabes cuál escoger	Mi mezclita de la casa (página 4)

Un secretito, mija: la misma hora, la misma taza y los mismos pasitos cada noche. Lo que se repite con cariño se vuelve costumbre.

Manzanilla y Tilo

Manzanilla con Canela y Miel

Para 1 taza · 5 minutos al fuego · 5 minutos de reposo

Lo que necesitas

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de flores de manzanilla secas (o un puñito de frescas)
- 1 rajita de canela chiquita
- 1 cucharadita de miel, al gusto

Cómo se hace

1. Pon el agua con la rajita de canela en tu ollita y deja que hierva 5 minutos a fuego bajito.
2. Apaga el fuego, echa la manzanilla y tapa la ollita.
3. Déjala reposar 5 minutos, tapadita, para que no se escape el aroma.
4. Cuela a tu taza, deja que se entibie un poquito y endulza con la miel.

Cuándo me gusta tomarlo: después de cenar, ya con la cocina limpia y la luz bajita.

Cómo se siente: el cuerpo se afloja, la pancita se siente ligerita, y a dormir como angelito.

Tilo con Cáscara de Naranja

Para 1 taza · 7 minutos de reposo

Lo que necesitas

- 1 taza de agua
- 1 cucharada de flores de tilo secas
- 1 tirita de cáscara de naranja (sin lo blanco)
- 1 cucharadita de miel o de azúcar prieta, al gusto

Cómo se hace

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Echa el tilo y la tirita de naranja, y tapa la ollita.
3. Déjala reposar 7 minutos. Si la dejas más, se pone amarguita.
4. Cuela, endulza y tómatala calientita.

Cuándo me gusta tomarlo: en los días largos, de mucho trajín, cuando llego a la casa con los pies cansados.

Cómo se siente: tranquilita, con olor a naranja, como cuando la casa por fin se queda callada.

MIS CONSEJITOS PARA LOS TECITOS

- Siempre tapadita: el aroma es lo más bonito del tecito, y si no tapas la ollita se va con el vapor.
- Las flores secas, en frasco de vidrio bien cerrado, lejos de la estufa y del sol.
- Usa tu tacita favorita. Parece cosa de nada, pero una taza bonita hace la noche más bonita.

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

Toronjil y Mi Mezclita de la Casa

Toronjil con Hierbabuena

Para 1 taza · 5 minutos de reposo

Lo que necesitas

- 1 taza de agua
- 1 puñito de hojas frescas de toronjil (o 1 cucharada seca)
- 3 o 4 hojitas de hierbabuena fresca
- 1 rodajita de limón (opcional)

Cómo se hace

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Estruja un poquito las hojas de toronjil y de hierbabuena entre tus manos para que suelten su olor.
3. Échalas al agua, tapa y deja reposar 5 minutos.
4. Cuela, agrega la rodajita de limón si quieres, y tómatelo despacito.

Cuándo me gusta tomarlo: cuando traigo la cabeza llena de pendientes y quiero dejarlos en la mesa de la cocina.

Cómo se siente: fresquito y con olor a limón, la cabeza se calma y los hombros se bajan solitos.

Mi Mezclita de la Casa

Para un frasquito de unas 14 tazas, dos semanitas

Lo que necesitas

- 6 cucharadas de flores de manzanilla secas
- 4 cucharadas de flores de tilo secas
- 4 cucharadas de hojas de toronjil secas
- 1 rajita de canela, en pedacitos
- 1 frasquito de vidrio con tapa

Cómo se hace

1. Mezcla todas las hierbas en un plato hondo, con cuidado de no romper mucho las flores.
2. Pásalas al frasquito, tápalo bien y guárdalo lejos del sol y de la estufa.
3. Cada noche, usa 1 cucharada por taza de agua recién hervida.
4. Tapa, deja reposar 5 minutos, cuela y endulza al gusto.

Cuándo me gusta tomarla: las noches que no sé cuál escoger. Así tengo un poquito de todo en mi taza.

Cómo se siente: un poquito de cada flor, suavecito y con olor a jardín, mi vida.

PARA GUARDAR TU MEZCLITA

- Ponle una etiquetita con el nombre y la fecha. Bien tapadita, te dura unos 3 meses.
- Si tienes toronjil en maceta, úsalo fresco: un puñito de hojas en vez de la cucharada seca. Cuando lo estrujas huele a limón; en algunas casas le dicen melisa.
- Un frasquito de mezclita con un listón es un regalito muy bonito para una amiga.

Leche Dorada con Canela

Esta es la que me hago en las noches de frío, cuando llueve o cuando la casa se siente muy grande. Es amarillita como el sol de la tarde y huele a canela desde el pasillo.

Leche Dorada con Canela

Para 1 taza grande · 5 minutos al fuego

Lo que necesitas

- 1 taza de leche (de vaca, de avena o de almendra, la que tengas)
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de canela molida, o 1 rajita
- 1 pizquita de pimienta negra
- 1 rodajita de jengibre fresco (opcional)
- 1 cucharadita de miel, al gusto

Cómo se hace

1. Pon la leche en tu ollita a fuego bajito.
2. Agrega la cúrcuma, la canela, la pizquita de pimienta y el jengibre, y menea con un batidor para que no queden grumitos.
3. Calienta 5 minutos, meneando, sin dejar que hierva. Cuando le salgan burbujitas en la orilla, apaga.
4. Cuela a tu taza, endulza con la miel y espolvorea un poquito más de canela encima.

Cuándo me gusta tomarla: en las noches de frío o de lluvia, con una panetelita tibia al lado.

Cómo se siente: te calienta las manos y el pecho, como una frazadita en una noche fría.

MIS CONSEJITOS

- La cúrcuma mancha, mijá: usa una cuchara de metal y un trapito oscuro.
- Si la quieres más espumosa, bátela con un batidorcito antes de servir, como el chocolate.
- Prepárate la mezcla seca en un frasquito: 4 cucharaditas de cúrcuma, 4 de canela y ¼ de pimienta. Usa 1 cucharadita colmada por taza.
- ¿No te gusta la cúrcuma? Hazla solo con canela y una gotita de vainilla. También es rica.

LECHE DORADA PARA DOS

Dobra todo: 2 tazas de leche, 1 cucharadita de cúrcuma, 1 de canela, 2 pizquitas de pimienta y miel al gusto. Sírvela en dos tazas y siéntate a conversar. Las cosas buenas saben mejor acompañadas, mijá.

Panetelitas de Avena y Plátano

Mi pan dulce casero de la noche, ligerito: sin harina blanca, sin mantequilla y endulzado con plátano maduro y dos cucharadas de miel. Uno solo, tibio, con tu tecito. Sale suavecito y con olor a canela.

LO QUE NECESITAS · 9 PANETELITAS

- 2 plátanos de fruta bien maduros, con pintitas negras (de los amarillitos de comer, no de freír)
- 2 huevos
- 1 ½ tazas de avena en hojuelas, molida en la batidora
- ⅓ de taza de leche
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 pizquita de sal
- Un poquito de aceite para el molde

UTENSILIOS

- Un molde de 12 huequitos para cupcakes, o papelitos de cupcake
- Un bol grande y un tenedor
- La batidora para la avena
- Un palillo

PASO A PASO

1. Calienta el horno a 180 °C (350 °F) y engrasa 9 huequitos del molde.
2. Muele la avena en la batidora hasta que quede como harina.
3. En el bol, aplasta los plátanos con el tenedor hasta que queden hechos puré.
4. Agrega los huevos, la leche y la miel, y mezcla bien.
5. Añade la avena molida, el polvo de hornear, la canela y la sal. Mezcla solo hasta que se junte todo.
6. Reparte la mezcla en los 9 huequitos, llenándolos casi hasta arriba.
7. Hornea de 18 a 22 minutos, hasta que estén doraditos y el palillo salga limpio.
8. Déjalos reposar 10 minutos en el molde antes de sacarlos.

PARA DARLES TU TOQUE

- Encima, antes de hornear: unas hojuelas de avena y una pizquita de canela, para que se vean como pan de panadería.
- Adentro: un puñito de nueces picadas o de pasitas.
- Cómo guardarlos: en un recipiente con tapa, hasta 3 días; en el refrigerador, hasta 5. Se calientan unos segunditos y quedan como recién hechos.

Un consejito: entre más negrito el plátano, más dulce el pan, mi vida. No lo tires, guárdalo para esto.

Siete Noches en Paz

Para que no tengas que pensar, aquí está mi semanita. Un tecito distinto cada noche y un pasito del ritual para poner atención. Si una noche no se puede, no pasa nada: mañana sigues.

Noche	Tu tecito	Tu pasito de la noche
Lunes	Manzanilla con canela y miel	Baja las luces una hora antes
Martes	Tilo con cáscara de naranja	Deja la cocina lista para mañana
Miércoles	Toronjil con hierbabuena	Diez minutos sin teléfono
Jueves	Leche dorada con canela	Tres respiraciones con la taza en las manos
Viernes	Mi mezclita de la casa	Hornea tus panetelitas para el fin de semana
Sábado	Leche dorada y una panetelita	Llama a alguien que quieres
Domingo	El que más te gustó	Da gracias por tres cosas de la semana

MI HOJITA DE LA SEMANA

Marca cada noche que hiciste tu ritual, y ponle a tu mañana una carita del 1 al 5 (1 = cansadita, 5 = como nueva).

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Mi tecito							
Ritual hecho							
Sin teléfono							
Di gracias							
Mi mañana (1 a 5)							

Lo que más me gustó de esta semana: _____

La Lista de la Bodega

PARA LOS TECITOS

- ☐ Flores de manzanilla secas
- ☐ Flores de tilo secas
- ☐ Toronjil (fresco o seco)
- ☐ Hierbabuena fresca
- ☐ Canela en rajita
- ☐ 1 naranja
- ☐ Limones
- ☐ Miel o azúcar prieta

PARA LA LECHE DORADA

- ☐ Leche (de vaca, de avena o de almendra)
- ☐ Cúrcuma molida
- ☐ Pimienta negra
- ☐ Jengibre fresco (opcional)

PARA LAS PANETELITAS

- ☐ 2 plátanos de fruta bien maduros
- ☐ Huevos
- ☐ Avena en hojuelas
- ☐ Polvo de hornear
- ☐ Nueces o pasitas (opcional)

PARA LA COCINA

- ☐ 1 frasquito de vidrio con tapa
- ☐ Papelitos de cupcake
- ☐ Tu tacita favorita

UNA ÚLTIMA COSITA

Hasta la Próxima, Mija

Gracias por venir a mi cocina. Si haces alguno de estos tecitos, escíbeme y cuéntame cuál te gustó más. Y sígueme, que todavía me quedan muchas recetas de mi mamá y de mi abuela por enseñarte. Que descanses bonito. Te mando un abrazo bien calentito.

Con todo mi cariño, tu Abuelita

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

Sígueme en Instagram, @abuelita.remédios, para más recetas de la cocina de abuela.