

GASTRONOMÍA

Un emblema gastronómico del Caribe

EL ARROZ CON HABICHUELAS O FRIJOLES SE DISFRUTA DE IGUAL MANERA EN RD, CUBA, PUERTO RICO Y VENEZUELA CON LOS MÁS DIVERSOS Y RICOS ACOMPAÑAMIENTOS

Li Misol Santo Domingo

Para el caribeño no hay una mejor combinación en la mesa diaria que el arroz con habichuelas o frijoles.

Sin importar la naturaleza de la legumbre o los platos que acompañen a este duo dinámico, el arroz con

habichuelas, frijoles o caraotas se come con igual entusiasmo en Caracas, en Santo Domingo, en la Habana y en San Juan.

“Es un plato significativo, nostálgico para los que están fuera, junto con el sancocho compone el sello emblemático de ser dominicanos, desde pequeños vemos como la receta pasa de generación en generación, pues se compone de elementos específicos donde no puede haber más ni menos. Este plato es igual a ser netamente dominicano”, dice Luisa Esther Suárez Díaz, dominicana y amante de las tradiciones locales, sobre la típica “bandera dominicana”.

La bandera

Lo que todo dominicano espera a la hora de sentarse a la mesa apenas el reloj marca las 12 meridiano. No importa si en el trabajo o en la casa, la “bandera” es el destino cuando se sale a almorzar. En una encuesta realizada a través de Facebook, Yariana Betancourt opinó que la verdadera “bandera dominicana” se compone de arroz blanco, habichuelas rojas y pollo guisado.

En cambio Luisa Esther Suárez Díaz añadió a la receta una ensalada verde compuesta por lechuga, tomate, pepino y en ocasiones repollo y “para después el concon con la grasita de la carne y un poco de habichuelas”. Para Sarah Valerio-Rodriguez el concón es opcional, pero la ensalada es infaltante, diferente a Yariana quien piensa que la ensalada depende del gusto y del bolsillo.

A las 12 del mediodía, y dependiendo de los ánimos o el presupuesto de la familia, el dominicano puede tener en la mesa plátanos fritos verdes o maduros, berenjena guisada o frita, ensaladas diversas (verdes, rusa) y otros acompañantes, pero lo básico es el arroz, las habichuelas y la carne que generalmente es pollo guisado por motivos económicos, pero también puede ser de res o de cerdo. Según María Ramírez de Carías en su libro *La Cocina Dominicana*, la dieta diaria del dominicano está compuesta a base de arroz que se elabora de manera simple con agua, aceite y sal. La complejidad la traen las legumbres. Generalmente el dominicano consume las habichuelas rojas previamente ablandadas en un guiso que lleva ajo, cebolla, tomates, ají, orégano, agrio de naranja y verduras.

Pabellón criollo

Lejos del terruño, en Venezuela hay un plato que podría ser el homólogo de la “bandera dominicana”. El pabellón criollo, como lo define Leopoldo López, propietario del restaurante A brasas, en Caracas, “es el plato típico por excelencia de Caracas, aunque se extiende a otras regiones de Venezuela”. Se compone de arroz blanco, caraotas (habichuelas) negras fritas, es decir, sin utilizar su caldo y carne de res mechada.

Cuba. Un plato típico en Cuba, cuando la escasez no era la regla, solía ser el arroz blanco, los frijoles negros, masas de cerdo asado, ensalada de aguacate y yuca.

El pabellón criollo venezolano, según el Atlas de Tradiciones Venezolanas “tal vez recibe su nombre porque como nuestra bandera representa los colores de las tres razas que nos conformaron como pueblo”. Del pabellón tiene dos variantes, la primera según López es “agregarle tajadas de plátano maduro frito, que lo convierte en pabellón con baranda”. También hay quien coloca un huevo frito sobre el arroz.

ARROZ CON HABICHUELAS EN CUBA Y PUERTO RICO

El Caribe es, ante todo, una simbiosis rica y dinámica de distintas influencias -indígena, negra, española- esto reflejado en su cocina se convierte en el uso de ingredientes comunes, pero con variantes de preparación. En Cuba, por ejemplo, uno de los platos más típicos son los frijoles negros. Para la periodista cubana Gina Picart, autora de la serie de artículos Historia de la Cocina Cubana “tal vez sean los frijoles negros la comida que mejor represente a Cuba en la cocina mundial”.

Picart señala en su artículo que los frijoles ya los conocían y comían los aborígenes de la isla antes de la llegada de Cristóbal Colón, pero su popularidad llega luego de que el plato es adoptado y diversificado por españoles y africanos. “Se elabora de muy diferentes maneras, pero en general siempre el cocinero los prefiere tiernos para que tiñan bien el caldo”, señala Picart, pero todas las variables llevan azúcar, sal, comino y un toque de vinagre.

En Cuba el arroz con frijoles negros se acompaña con carnes, víveres o ensaladas. Es típico un plato conformado por arroz blanco, frijoles negros, masas de cerdo asado, ensalada de aguacate y yuca con “mojo”, una especie de aderezo que se prepara con aceite, ajo machacado, naranja agria y sal.

En la Isla del Encanto, la costumbre de comer arroz con habichuela también ha sido una herencia, y aunque la receta de arroz con gandules se reconoce como plato típico por excelencia, “no es una comida del día a día”, dice el puertorriqueño Ricardo Rodríguez. Según afirma, en su país se come más arroz con habichuelas rojas o rosadas, con bistéc o chuleta frita. También es popular el arroz “manposteo”, que no es más que las sobras de arroz y habichuelas del día anterior pasadas por la sartén con un sofrito de ají, cebollas, verduras y tomates. “A mi me encanta con masas de cerdo fritas”, dice Rodríguez.