

Coca de llanda de calabaza

Escrito por Paloma -

Lunes, febrero 01, 2016



© el tercer brazo

Hemos acabado enero. Hace ya un mes que nos comimos las doce uvas tradicionales e ineludibles para pasar sin demasiadas sorpresas el umbral del tiempo que marcaron las campanadas de medianoche. En aquel momento, por lo general uno engulle -literalmente y casi sin masticar- cada grano de un racimo, muchas veces limpio de pepitas y pieles, para hacer más liviano el trago y ser quizá el único en llegar sin ahogarse y a tiempo al último toque... Luego, abrazos, risas, buenos deseos, colapso internauta de felicitaciones... Más cava, más juerga, baile, juegos... olvidando por unas horas nuestro rol, hasta que la noche se diluye en un tranquilo y silencioso amanecer, menos frío que aquellos años de hace tanto.

Volvemos a la rutina sin el *poco a poco* deseado. Casi de golpe, nos descubrimos con la misma realidad de un día a día donde la sociedad se queja de la corrupción, donde el no-gobierno no consigue encontrar la fórmula que dé un dirigente al país, donde el cambio climático está haciendo estragos y donde la prensa

internacional continúa hablando de olas de migrantes que huyen de la guerra.

Y nos metemos en nuestro papel, ese papel que cada uno de nosotros desempeña de manera automática, como copias exactas siguiendo patrones de conducta que alguien en algún momento estableció en una sociedad repetitiva hasta la saciedad. Quizá por eso el tiempo pasa tan rápido: porque nuestra percepción está anestesiada haciendo cada día las mismas cosas, el mismo ciclo, una y otra vez.

De repente, alguien se presenta en el trabajo y dice que se ha terminado la relación laboral. Estás despedido.

De repente, vas a comprobar un décimo de lotería que no miraste en Navidad, y resulta que te ha tocado un pellizquín de la [pedrea](#).

De repente, suena tu móvil y te avisan del accidente de un familiar.

De repente, el cáncer o el *Alzhéimer* llaman a tu puerta.

De repente... Y en ese instante el tiempo se detiene! Y las cosas más pequeñas vuelven a cobrar importancia, vuelven a hacernos vibrar como cuando vimos el mar o la nieve por primera vez.

Nadie recuerda ya las uvas, ni la lista de propósitos para el año nuevo. Y es que olvidamos que **cada día ES una oportunidad para VIVIR**. ¿Por qué esperar a que algo suceda (no sé por qué, normalmente algo malo) para darnos cuenta de la cantidad de cosas que somos o podemos ser y que existen en estado latente bajo nuestro “papel”?

¿Qué queremos ser y qué estamos siendo? ¿Qué queremos hacer y qué estamos haciendo?

Hace poco me planteé estas preguntas, empujada al principio por uno de esos “de repente” que me habían jorobado la vida, tal como la tenía planteada.

Un “de repente” **puede ser** una oportunidad, aunque el choque momentáneo sea posiblemente dramático y con toda seguridad, inesperado.

Un amigo que es *coach*, me dijo:

Tu mayor problema en este momento es saber cómo gestionar tus miedos.

Tiene razón. Si consigo encontrar el modo de cómo gestionarlos (y lo conseguiré), voy a realizar una de las cosas que más ilusión me ha hecho toda mi vida y que jamás me atreví a soñar. De momento no puedo contaros más, pero os mantendré informados... quizá os interese!

Id preparando café, para acompañar esta **coca de llanda de calabaza**. Os citaré para contaros a pequeños sorbos cómo la vida sabe mezclar sabores y sinsabores, para ofrecernos la oportunidad de seguir con ella, siempre adelante pase lo que pase (aunque nos trunque la marcha con algo ajeno a nuestra voluntad) y os invito a que os preguntéis si sois felices, porque todos podemos serlo!

Receta Coca de llanda de calabaza

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 20 raciones)

1/2 Kg de calabaza asada (solo la pulpa y sin pepitas)

350 g de azúcar blanquilla

5 huevos

4 sobres de gaseosa blanco

4 sobres de gaseosa de color

175 g de aceite de girasol

400 g de harina de repostería

Un poco de azúcar y canela en polvo mezcladas para espolvorear la superficie

Preparación

Precalentamos el horno a 180°C

En un bol grande, echamos los ingredientes mientras trituramos con la batidora sin cesar. El orden en que se van agregando es importante y no debemos incorporar el siguiente hasta que el último que hemos echado esté totalmente integrado. El orden a seguir es el siguiente:

- Calazaza
- Azúcar
- Huevos (uno a uno)
- Aceite de girasol
- La mitad de la harina
- Los sobres de gaseosa blancos
- El resto de la harina
- Los sobres de gaseosa de color

Una vez todo bien mezclado, preparamos nuestra bandeja de horno (lo que viene siendo la tradicional *llanda* valenciana) forrándola con papel de hornear, o bien untando la base y las paredes con unas gotas de aceite. Vertemos en ella nuestra masa y la espolvoreamos por toda su superficie con la mezcla de azúcar y canela en polvo.

Introducimos al horno durante unos 35 minutos.

Nota: Si vemos que se empieza a hacer demasiado morena por la superficie y todavía nos queda un rato

de cocción, para evitar que se queme la parte de arriba, podemos cubrirla con una hoja de papel de aluminio.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Calabaza](#)

También te puede interesar:

Salsa al pesto rojo

Cóctel de piña y balance de 2013

Quiche dulce de manzana