

Isabel Allende



Afrodita

*Cuentos,
Recetas y Otros Afrodisíacos*

PLAZA  JANÉS



POR

Isabel Allende

RECETAS

Panchita Blanca

PLAZA  JANÉS

www.megustaleerebooks.com



*Dedico estas divagaciones eróticas
a los amantes juguetones
¿por qué no?, también a los hombres
asustados y a las mujeres
melancólicas*

Jabf Allende



Su aliento es como miel aromatizada con clavo de olor;

Su boca, deliciosa como un mango maduro.

Besar su piel es como probar el loto.

La cavidad de su ombligo oculta acopio de especias.

Qué placeres yacen después, la lengua lo sabe,

pero no puede decirlo.

Srngarakarika, Kumaradadatta (siglo XII)

Introducción

Y RONDO CAPRICCIOSO



*Los cincuenta años son como
la última hora de la tarde,
cuando el sol se ha
puesto y uno se inclina
naturalmente hacia la reflexión.
En mi caso, sin embargo,
el crepúsculo me induce
a pecar y, tal vez por eso,
en la cincuentena reflexiono
sobre mi relación con
la comida y el erotismo,
las debilidades
de la carne que más me
tientan, aunque, hélas, no son las
que más he practicado.*

Me arrepiento de las dietas, de los platos deliciosos rechazados por vanidad, tanto como lamento las ocasiones de hacer el amor que he dejado pasar por ocuparme de tareas pendientes o por virtud puritana. Paseando por los jardines de la memoria, descubro que mis recuerdos están asociados a los sentidos. Mi tía Teresa, la que se fue transformando en ángel y murió con embriones de alas en los hombros, está ligada para siempre al olor de las pastillas de violeta. Cuando esa dama encantadora aparecía de visita, con su vestido gris discretamente iluminado por un cuello de encaje y su cabeza de reina coronada de nieve, los niños corríamos a su



encuentro y ella abría con gestos rituales su vieja cartera, siempre la misma, extraía una pequeña caja de lata pintada y nos daba un caramelo color malva. Y desde entonces, cada vez que el aroma inconfundible de violetas se insinúa en el aire, la imagen de esa tía santa, que robaba flores de los jardines ajenos para llevar a los moribundos del hospicio, vuelve intacta a mi alma. Cuarenta años más tarde supe que ése era el sello de Josefina Bonaparte, quien confiaba ciegamente en el poder afrodisíaco de aquel huidizo aroma que tan pronto asalta con una intensidad casi nauseabunda, como desaparece sin dejar trazos para regresar enseguida con renovado ardor. Las cortesanas de la antigua Grecia lo usaban antes de cada encuentro amoroso para perfumar el aliento y las zonas erógenas porque mezclado con el olor natural de la transpiración y las secreciones femeninas, alivia la melancolía de los más viejos y sacude de modo insoportable el espíritu de los hombres jóvenes. En el Tantra, filosofía mística y espiritual que exalta la unión de los opuestos en todos los planos, desde lo cósmico hasta el más ínfimo, y en la cual el hombre y la mujer son espejos de energías divinas, violeta es el color de la sexualidad femenina, por eso lo han adoptado algunos movimientos feministas.

El olor penetrante del yodo no me trae imágenes de cortaduras o cirugías, sino de erizos, esas extrañas criaturas del mar inevitablemente relacionadas con mi iniciación al misterio de los sentidos. Tenía yo ocho años cuando la mano ruda de un pescador puso una lengua de erizo en mi boca. Cuando visito Chile, busco la oportunidad de ir a la costa a probar de nuevo erizos recién extraídos del mar, cada vez me abruma la misma mezcla de terror y fascinación que sentí durante aquel primer encuentro íntimo con un hombre. Los erizos son inseparables para mí de ese pescador, su bolsa oscura con mariscos chorreando agua de mar y mi despertar a la sensualidad. Es así como recuerdo a los hombres que han pasado por mi vida —no deseo presumir, no son muchos— unos por la textura de su piel, otros por el sabor de sus besos, el olor de sus ropas o el tono de sus murmullos, y casi todos ellos asociados con algún alimento especial. El placer carnal más intenso, gozado sin apuro en una cama desordenada y clandestina, combinación perfecta de caricias, risa y juegos de la mente, tiene gusto a *baguette*, *prosciutto*, queso francés y vino del Rin. Con cualquiera de estos tesoros de la cocina surge ante mí un hombre en particular, un antiguo amante que vuelve persistente, como un fantasma querido, a poner cierta luz traviesa en mi edad madura. Ese pan con jamón y queso me devuelve el olor de nuestros abrazos y ese vino alemán, el sabor de su boca. No puedo separar el erotismo de la comida y no veo razón para hacerlo, al contrario, pretendo seguir disfrutando de ambos mientras las fuerzas y el buen humor me alcancen. De allí viene la idea de este libro, que es un viaje sin mapa por las regiones de la memoria sensual, donde los límites entre el amor y el apetito son tan difusos, que a veces se me pierden del todo.

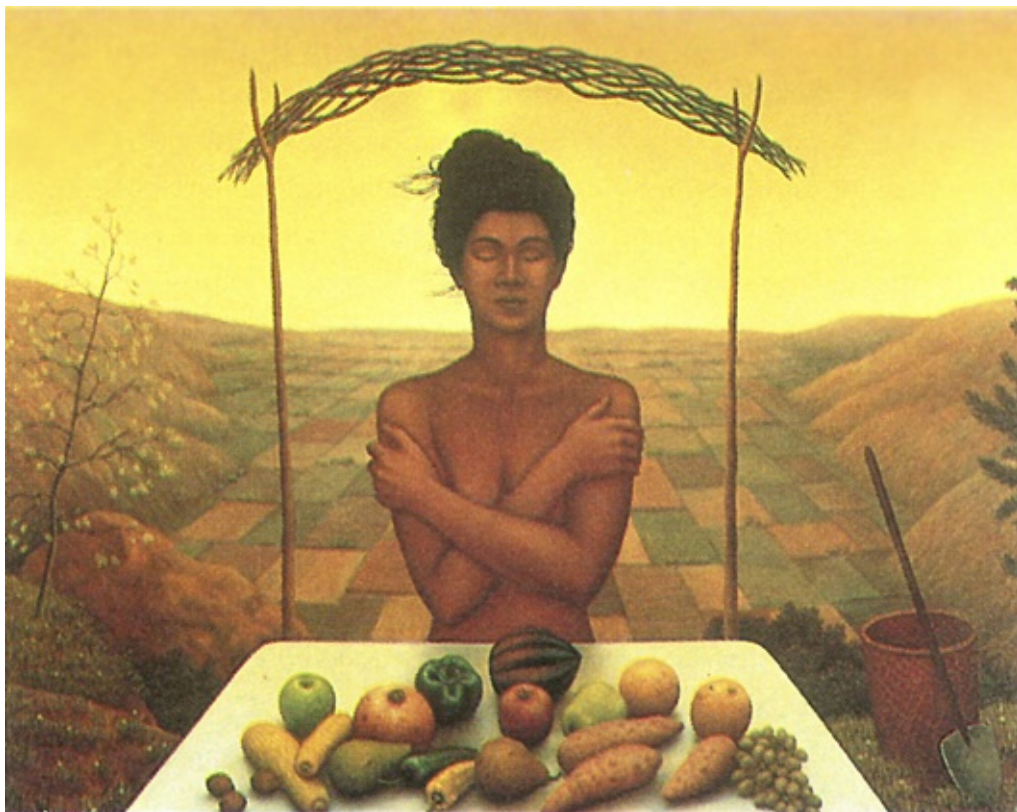
Justificar una colección más de recetas de cocina o de instrucciones eróticas no es fácil. Cada año se publican miles y francamente no sé quién las compra, porque aún no conozco quien cocine o haga amor con un manual. La gente que se gana la vida con esfuerzo y reza a escondidas, como usted y como yo, improvisamos con las cacerolas y entre las sábanas lo mejor posible, aprovechando lo que

hay a mano, sin pensarlo mucho y sin grandes aspavientos, agradecidos de los dientes que nos queda y de la suerte inmensa de tener a quien abrazar. ¿Por qué entonces este libro? Porque la idea de averiguar sobre afrodisíacos me parece divertida y espero que para usted también lo sea. En estas páginas intento aproximarme a la verdad, pero no siempre es posible. ¿Qué se puede decir, por ejemplo, del perejil? A veces hay que inventar...

Por tiempos inmemoriales la humanidad ha recurrido a sustancias, trucos, actos de magia y juegos que la gente seria y virtuosa se apresura en clasificar como perversiones, para estimular el deseo amoroso y la fertilidad. Esto último no nos interesa aquí, ya hay demasiados niños ajenos en el mundo, vamos a concentrarnos en el placer. En un libro sobre magia y filtros de amor, apilado entre muchos textos similares sobre mi escritorio, figuran fórmulas provenientes del Medioevo y otros anteriores, algunas de las cuales todavía se practican, como clavar con alfileres a un desventurado sapo vivo y luego enterrarlo murmurando conjuros la noche de un viernes. El viernes se supone que el día de la mujer, los otros seis pertenecen al hombre. Encontré, por ejemplo, un encantamiento para atrapar al amante escurridizo, practicado aún en ciertas zonas rurales de Gran Bretaña. La mujer amasa harina, agua y manteca, salpica la mezcla con saliva, luego la coloca entre sus piernas para darle la forma y el sabor de sus partes secretas, la hornea y ofrece este pan al objeto de su deseo. Antiguamente se mezclaban brebajes de sangre —a menudo *elixir rubeus* o sangre menstrual— con otros fluidos del cuerpo, fermentados en la cuenca de una calavera a la luz de la luna. Si el cráneo pertenecía a un criminal muerto en el patíbulo, mucho mejor. Existe una variedad sorprendente de afrodisíacos de este tipo, pero aquí nos concentramos en aquellos que pueden originarse en una mente y una cocina normales. En nuestros días son escasas las personas con tiempo para amasar o que disponen de una cabeza de ahorcado. La finalidad de los afrodisíacos es incitar al amor carnal, pero si perdemos tiempo y energía elaborándolos, mal podremos gozar de sus efectos; por eso no incluimos aquí recetas de largo aliento, salvo en algunos casos forzosos, como nuestros guisos orgiásticos. También hemos ignorado a conciencia las recetas truculentas. Si alguien debe pasar el día confeccionando un guiso de lenguas de canario, no veo cómo podrá dedicarse a juegos eróticos más tarde. La ocurrencia de gastar sus ahorros en una docena de esos frágiles pajarillos, para luego arrancarles las lenguas sin piedad, mataría mi libido para siempre. Robert Shekter, el creador de los sátiros y ninfas que ilustran este libro, fue piloto en la Segunda Guerra Mundial, pero sus peores pesadillas no son de bombardeos y muertos, sino de un pato distraído que derribó con su escopeta una caza. Al acercarse, lo vio aún aleteando y debió torcerle el pescuezo para evitarle más agonía. Desde entonces es vegetariano. Parece que al caer, el pato aplastó una lechuga, así es que tampoco come ese vegetal. Es muy difícil preparar una cena erótica para un hombre con tales limitaciones. Robert jamás habría colaborado conmigo en un proyecto que incluyera canarios torturados.

Aletas de tiburón, testículos de babún y otros ingredientes no figuran aquí, porque no fue posible encontrarlos en los supermercados aledaños. Si usted necesita recurrir a tales extremos para elevar :

libido o las ganas de amar, sugerimos que consulte a un psiquiatra o cambie de pareja. Aquí no referimos sólo al arte sensual de la comida y sus efectos en la ejecución amorosa, y ofrecemos recetas con productos que pueden ingerirse por vía oral sin peligro de muerte —al menos inmediata— y que además son sabrosos. El brócoli, por lo tanto, está descartado. Nos limitamos a afrodisíacos sencillos como ostras recibidas de la boca del amante, según receta infalible de Casanova, quien sedujo de ese modo a un par de pícaras novicias, o la suave pasta de miel y almendras molidas que los elegidos por Cleopatra lamían de sus partes íntimas, perdiendo así el juicio, y también recetas modernas con menos calorías y colesterol. No damos pócimas sobrenaturales, porque este es un libro práctico y sabemos cuán difícil es conseguir patas de koala, ojos de salamandra y orina de virgen, tres especies en vías de extinción.



Morning Grace, óleo de Martin Maddox, 1991

La glotonería es un camino recto hacia la lujuria y si se avanza un poco más, a la perdición del alma. Por eso luteranos, calvinistas y otros aspirantes a la perfección cristiana, comen mal. Los católicos, en cambio, que nacen resignados al pecado original y las debilidades humanas, y a quienes el sacramento de la confesión deja purificados y listos para volver a pecar, son mucho más flexibles respecto a la buena mesa, tanto que han acuñado la expresión “bocado de cardenal” para definir algo delicioso. Menos mal que a mí me criaron entre los segundos y puedo devorar cuantas golosinas desearé sin pensar en el infierno, sólo en mis caderas, pero no ha sido igualmente fácil sacudirme de tabúes respecto al erotismo. Pertenezco a la generación de mujeres que se casaban con quien primero hubieran “llegado hasta el final”, porque una vez perdida la virginidad quedaban desvalorizadas en

mercado matrimonial, a pesar de que por lo general sus compañeros eran tan inexpertos como ellas, rara vez podían distinguir entre virginidad y remilgos. Si no fuera por la píldora anticonceptiva, los hippies y la liberación femenina, muchas de nosotras estaríamos todavía presas en la monogamia compulsiva. En la cultura judeocristiana, que divide al individuo en cuerpo y alma, y al amor en profano y divino, todo lo referente a la sexualidad, excepto la reproducción, es abominable. Se llegó al extremo de que las parejas virtuosas hacían el amor a través de un hueco en forma de cruz bordado en la camisa de dormir. ¡Sólo el Vaticano podía imaginar algo tan pornográfico! En el resto del mundo la sexualidad es un componente de la buena salud, inspira la creación y es parte del camino del alma; no se asocia con culpas o secretos, porque el amor sagrado y el profano provienen de la misma fuente y se supone que los dioses celebran el placer humano. Por desgracia, me demoré treinta años en descubrirlo. En sánscrito existe una palabra para definir el goce del principio de la creación, que es similar al goce sensual. En el Tíbet la copulación se practicaba como ejercicio espiritual y en el tantrismo es una forma de meditación. El hombre, sentado en la posición del loto, recibe a la mujer acaballada sobre sus piernas, ambos cuentan sus respiraciones con la mente en blanco y elevan las almas hacia lo divino, mientras los cuerpos se conectan entre sí con tranquila elegancia. Así da gusto meditar.

En la elaboración de este proyecto participaron activamente Robert Shekter con sus dibujos, Panchita Llonca con sus recetas y Carmen Balcells como agente. Participaron pasivamente medio centenar de autores cuyos textos consulté sin pedir permiso y a quienes no tengo intención de mencionar, porque hacer una bibliografía es un fastidio. Copiar de un autor es plagio, copiar de muchos es investigación. Y participaron inocentemente muchas de mis amistades, quienes para complacerme se prestaron a probar las recetas y contarme sus experiencias, aunque estaban convencidos que este libro jamás vería la luz.

Por pura inclinación poética, se le ocurrió a Robert Shekter acompañar el libro con un disco de música erótica y dividir los temas en *Cuatro Estaciones*, como las de Vivaldi, pero resultó ser una iniciativa confusa. Panchita intentó crear sus platos teniendo en cuenta los productos de cada estación pero cuando Robert le pidió que además les diera nombres musicales, ella lo mandó al diablo. Parece que la mayoría de los términos musicales son en italiano y no se puede llamar a un burrito con chili *allegro ma non troppo*. Por lo mismo, si encuentra en estas páginas alguna italianada musical que pueda haberse escapado, no le dé importancia: responde a un simple capricho de nuestro dibujante. La idea del disco tampoco prosperó porque no pudimos ponernos de acuerdo en el tipo de música que considera erótica. Panchita se inclinaba por el *Bolero* de Ravel, Robert por Bach y yo por una tonada de organillo que entró por la ventana una tarde de verano cuando... bueno, ésa es otra historia.

Robert es un científico. No me permitió trucos de novelista, exigió precisión. Debí mostrarle una montaña de libros usados para la investigación y evaluar la potencia afrodisíaca de las recetas con Panchita con un método de su invención. Recurrimos a voluntarios de ambos sexos y diversas razas

mayores de cuarenta años, puesto que hasta una infusión de camomila estimula a los más jóvenes, cual confundiría nuestras estadísticas. Después de invitarlos a cenar y observar su conducta, medimos y anotamos los resultados. Fueron similares a los obtenidos hace algunos años, cuando trabajaba como periodista y me tocó escribir un reportaje sobre la eficacia de la magia negra en Venezuela. Los sujetos que se sabían blanco de ritos vudú, empezaron a desvariar y expulsar humores demoníacos, les salieron granos en la garganta y se les cayó el pelo, en cambio aquellos que permanecieron en una feliz ignorancia, continuaron tan prósperos como antes. En el caso de este libro, los amigos que disfrutaron de los afrodisíacos informados de su poder, confesaron pensamientos deliciosos, impulsos veloces, arranques de imaginación perversa y conducta sigilosa, pero los que nunca supieron del experimento, devoraron los guisos sin cambios aparentes. En un par de ocasiones bastó dejar el manuscrito sobre la mesa, con el título bien visible, para que su poder afrodisíaco surtiera efecto: los comensales empezaron a mordisquearse las orejas unos a otros aun antes que sirviéramos la cena. Deduzco, por lo tanto, que como en el caso de la magia negra, es conveniente advertir a los participantes, así se ahorra tiempo y trabajo.

Una vez hecho el plan, nos lanzamos cada uno de nosotros a su tarea y a medida que surgían ninfas, sátiros y otras criaturas mitológicas del lápiz de Robert, guisos fabulosos en la cocina de Panchita, cálculos matemáticos en la mente de Carmen y datos de la biblioteca que yo investigaba, a todos nos cambió el ánimo. A Robert le disminuyeron los dolores en los huesos y está pensando comprarse un bote a vela, Panchita dejó de rezar el rosario, Carmen subió varios kilos y yo me tatué un camarón en el ombligo. Las primeras manifestaciones de lujuria empezaron cuando programamos el índice de materias. Para el momento en que probamos los primeros bocados afrodisíacos, ya teníamos todos un pie en la orgía. Robert es soltero, así es que prefiero no preguntar cómo se las ha arreglado. Carmen Balcells adquirió piel de porcelana desde que se da baños semanales en caldito de pollo. El marido de Panchita y el mío andan a saltos y con las pupilas dilatadas sorprendiéndonos tras las puertas. Si estos platos han logrado tanto éxito con unos vejestorios como nosotros ¿qué no podrán hacer por usted?

Hacia el final, cuando los colaboradores de este proyecto creíamos haber terminado y estábamos en las últimas revisiones, comprendimos que entre tantos afrodisíacos, desde mariscos con hierbas y especias, hasta camisas de encaje, luces rosadas y sales aromáticas para el baño, había uno, el más poderoso de todos, que no habíamos incluido: los cuentos. En nuestras largas vidas de gozadores Robert, Panchita, Carmen y yo hemos comprobado que el mejor estimulante del erotismo, tan efectivo como las más sabias caricias, es una historia contada entre dos sábanas recién planchadas para hacer amor, como lo demostró Sheherazade, la portentosa narradora de Arabia, quien durante mil y una noches cautivó a un cruel sultán con su lengua de oro. El hombre regresó del campo de batalla sin previo aviso —error imperdonable que ha producido un sinnúmero de tragedias— y encontró a una de sus esposas, la más amada, retozando alegremente con sus esclavos. La hizo decapitar y luego, con una clara lógica masculina, decidió poseer cada noche a una virgen y por mano del verdugo ejecutarla.

amanecer, así ella no tendría ocasión de serle infiel. Sheherazade era una de las últimas doncellas disponibles en aquel reino de pesadilla. No era tanto bonita como sabia y tenía el don de la palabra fácil y la imaginación desbordada. La primera noche, después que el sultán la violó sin grandes miramientos, ella se acomodó los velos y empezó a contarle una larga y fascinante historia, que se extendió durante varias horas. Apenas surgió el primer rayo del alba, Sheherazade calló discretamente dejando al monarca en tal suspenso, que éste le dio un día más de vida, aun a riesgo de que ella pusiera cuernos en pensamiento, ya que dada la vigilancia no era posible de otro modo. Y así, día en día, cuento en cuento y noche en noche, la muchacha salvó su cuello de la cimitarra, alivió la patológica incertidumbre del sultán y consiguió la inmortalidad. Una vez que se ha preparado y servido una cena exquisita, que la secreta tibieza del vino y el cosquilleo de las especias recorren los caminos de la sangre y que la anticipación de las caricias sonroja la piel, es el momento de detenerse por unos minutos, retardando el encuentro para que los amantes se regalen una historia o un poema, como es en las más refinadas tradiciones del Oriente. Otras veces el cuento aviva la pasión después del primer abrazo, cuando se ha recuperado el aliento y algo de lucidez y la pareja descansa satisfecha. Es una buena manera de mantener despierto al hombre, que tiende a caer anestesiado, y divertir a la mujer cuando empieza a aburrirse. Esa historia o esos versos son únicos y preciosos: nadie los ha dicho antes, los dirá en ese tono, a ese ritmo, con esa voz particular o esa intención precisa. No es lo mismo que un video, por favor. Si ninguno de ellos posee talento natural para inventar cuentos, se puede recurrir al inmenso repertorio estimulante de la literatura universal, desde los más exquisitos textos eróticos hasta la pornografía más vulgar, siempre que sea breve. Se trata de prolongar el placer leyendo un trozo excitante, pero corto; el ímpetu amoroso ganado por la cena no debe malgastarse en excesos literarios. Así puede convertir algo tan trivial como el sexo, en una ocasión inolvidable.

En mi libro *Cuentos de Eva Luna* aparece un prólogo que evoca el poder de la narración, algo que yo no podría haber escrito si no lo hubiera vivido. Pido perdón por la arrogancia de citarme yo mismo pero creo que ilustra lo dicho. Los amantes, Eva Luna y Rolf Carlé, reposan después de un abrazo encabritado. En la memoria fotográfica de Rolf, la escena es como un cuadro antiguo, en el cual la amada está a su lado sobre la cama, con las piernas recogidas, un chal de seda sobre un hombro y la piel aún húmeda por el amor. Rolf describe así la pintura:

El hombre tiene los ojos cerrados, una mano sobre su pecho y otra sobre el muslo de ella, en una íntima complicidad. Para mí esa visión es recurrente e inmutable, nada cambia, siempre es la misma sonrisa plácida del hombre, la misma languidez de la mujer, los mismos pliegues de las sábanas y rincones sombríos del cuarto, siempre la luz de la lámpara roza los senos y los pómulos de ella en el mismo ángulo y siempre el chal de seda y los cabellos oscuros caen con igual delicadeza. Cada vez que pienso en ti, así te veo, así nos veo, detenidos para siempre en ese lienzo, invulnerables al deterioro de la mala memoria. Puedo recrearme largamente en esa

escena, hasta sentir que entro en el espacio del cuadro y ya no soy el que observa, sino el hombre
que yace junto a esa mujer. Entonces se rompe la simétrica quietud de la pintura y escuchamos
nuestras voces muy cercanas.

—Cuéntame un cuento —te digo.

—¿Cómo lo quieres?

—Cuéntame un cuento que no le hayas contado a nadie.





Fotografía, William Gordon

ROBERT SHEKTER

En una librería del vecindario, uno de esos lugares con piso de fina madera y sillones antiguos que me recuerdan la casa de mis abuelos, conocí a Robert Shekter. Paso casi todas las mañanas por esa librería, impulsada por los sentimientos encontrados. Por una parte me encanta zambullirme en esa atmósfera llena de espíritus *literarios* y por otra me deprime sobremanera comprobar el número impresionante de nuevos títulos que aparecen a diario. Tanta competencia me descorazona. Para levantar el ánimo, nada mejor que un *cappuccino* doble inyectado en la vena y una medialuna olorosa que alivian temporalmente el susto. Me fijé en Robert Shekter desde el primer momento, porque su perfil es idéntico al de mi abuelo, que en paz descanse. Esa nariz aguileña, esos ojos color acero y esos labios algo crueles me intrigaban y aprendí a amar a ese hombre en secreto mucho antes de cruzar la primera palabra. Supongo que él notó mis insistentes miradas y, como el buen caballero suizo que era, se resignó a tomar la iniciativa y saludarme. Así surgió una amistad basada en tazas de café y medialunas y una discreta ironía que fluye entre los dos como una corriente poderosa. Alguien dijo que la conversación es el sexo del alma... Una de aquellas mañanas de café y crujientes calorías, confesé a mi amigo uno de mis extraños sueños eróticos, en el cual yo era una matrona de Rubén que sólo que más anciana, saltando desnuda como un hada obesa en un jardín encantado, donde crecían espárragos altos como árboles, carnosas callampas, temibles berenjenas y toda suerte de frutos mórbidos que goteaban una miel espesa y dorada. También había animales en ese prodigioso lugar: patos a la naranja, faisanes asados, conejos al vino, cerdos al caramelo y uno que otro calamar al ajillo. Mientras yo describía aquellas alucinaciones de faquir, Robert se secaba discretamente el sudor de la frente y, tal vez para distraerse, se quitó unas férulas que suele llevar en las manos cuando el dolor de las articulaciones se pone insoportable, y con sus dedos tiesos como garras de águila, cogió un lápiz y dibujó con maravillosa facilidad una ninfa gordinflona sobre una servilleta de papel. A la vez sería mi futuro si no hiciera dieta, admití sonrojándome. Enseguida vi surgir de su lápiz a un sátiro galopante y no hubo necesidad de explicar que, a pesar de la enfermedad que le ha torcido el esqueleto, así se siente él por dentro. De este modo nacieron sobre aquella servilleta de papel los personajes que habrían de convertirse en protagonistas de estas páginas: las ninfas determinadas y los sátiros traviesos.

—¿Por qué tengo estas pesadillas, Robert? Llevo medio siglo toreando a los demonios de la carne y los del chocolate.

—Tengo malas noticias, querida. A los setenta y dos yo sigo en lo mismo. La tentación sigue, pero la ejecución falla —replicó.

De allí la conversación derivó naturalmente hacia el tema de los afrodisíacos, mientras bebíamos otro *cappuccino* y nos burlábamos de mis camisas de dormir transparentes, que cada día resultan menos efectivas para apartar a mi marido de la computadora, y de las piernas de Robert, que ya no sirven para perseguir mujeres... y tampoco para escapar de ellas. “A fin de cuentas, todo es sexo”, suspiró Robert, melancólico. Al hablar de afrodisíacos, mi amigo echó mano a sus conocimientos de medicina y comenzó a elaborar una lista de memoria, pero yo, algo más moderna, recurrí al archivo de la librería para buscar textos sobre el asunto. Descubrimos que hay menos información de lo esperado y lo atribuimos a que en este fin de milenio la gente ya no jadea en batallas de amor, prefiere hacer ejercicio en un gimnasio. Pero ésa es una conclusión precipitada, en realidad sigue existiendo el mismo interés por los afrodisíacos que distinguía a los cocineros de Lucrecia Borgia, cuya fama de envenenadora por dicho sea de paso, ha opacado injustamente sus cualidades de gran anfitriona. Apenas Robert y yo comenzamos a indagar entre los amigos y conocidos, nos enfrentamos con una avalancha de consejos. Todo el mundo quería meter mano en el tema y probar las recetas. Más tarde, cuando echamos a andar el proyecto, sobraron voluntarios para devorar los guisos de Panchita con rigor de militantes. Después nos llamaban a horas intempestivas para contarnos sus proezas eróticas. Sin la amistad de Robert Shekter este libro no existiría. Sin su humor y su sabiduría, yo sería una abuela formal escribiendo tragedias.

PANCHITA LLONA

Poco a poco, Robert y yo elaboramos una lista de todo aquello que, según nuestra experiencia y los conocimientos acumulados por siglos en diferentes culturas, podría servir para embellecer la vida amorosa y la vida simplemente. Como es natural, la comida encabezaba la lista. Apenas mencionamos pensé en Panchita Llona, la mejor cocinera que conozco, y con las manos mágicas de Robert surgió una compañera para las ninfas y los sátiros: una bruja con toda su parafernalia de hechicera de la cocina y de los filtros amorosos. Supongo que debo aclarar que Panchita es mi madre, para que no haya malentendidos. Ya que voy a meterme en este embrollo, prefiero hacerlo con alguien de mi confianza. En los muchos años que duró mi amistad con esta espléndida mujer, nunca la he visto servir el mismo plato, a todo le introdujo alguna variante y lo adorna con tal originalidad, que en sus manos un vulgar repollo que se transformó en obra de arte, como un *ikebana*, esos arreglos florales del Japón con dos crisantemos y una rama torcida. Es el triunfo de la estética sobre la escasez. Mi madre tiene un aire elegante, coqueto e irónico que a primera vista puede confundirse con distracción frívola. Nada de eso: es una lucidez prístina. Cuando un tema le interesa, lo estudia con una concentración de astrónomo, pe-



Fotografía, Marcia Lieberman.

sin mayor alarde, dándonos una tremenda sorpresa cuando aparece un día convertida en experta en algo que nadie en la familia sospechaba. Así fue, por ejemplo, con el renacimiento italiano, la pintura impresionista y la literatura del siglo xx. La cocina es uno de sus puntos fuertes. Le basta probar un plato, por elaborado que sea, para saber al punto qué ingredientes contiene y en qué proporción, cuánto rato se cocinó y cómo ella podría mejorarlo. Así elaboró su famosa torta de almendras a partir de una receta que fue secreto de otra familia, guardada como relicario desde los tiempos de la Colonia en Chile. Nada escapa a su olfato, sus papilas gustativas y su instinto de gran cocinera, ni los recónditos misterios de un bacalao a la vizcaína salido de un fogón campesino en Bilbao, ni los confites de almizcle servidos en platillos de nácar en un funeral de Damasco, y mucho menos las ingenuas recetas de la *nouvelle cuisine*, sobre todo la de California, que ella olisquea con ademán sarcástico. Ir con mi madre a un restaurante suele ser una experiencia bochornosa. Al entrar recorre las mesas observando los platos ajenos, a veces tan de cerca que alarma a los clientes. Lee el menú con desmesurada atención y atormenta al mozo con preguntas maliciosas que lo obligan a viajar a la cocina y regresar con las respuestas escritas. Luego nos induce a todos a pedir algo diferente y cuando llegan las viandas, ella les toma fotos con una máquina Polaroid que siempre lleva en la cartera. Lo demás es fácil, prueba un bocado de cada plato y ya sabe cómo interpretarlo más tarde en su casa. Su amor por el culinario ha sido un factor determinante en su destino, soy testigo de ello.

Mi madre ha sido la protagonista de un amor de novela. Cuando se enamoró de mi padrastro, el bien ponderado tío Ramón, hace más de medio siglo, nadie daba un centavo por aquella tortuosa relación. Estaban casados con otros cónyuges, entre ambos juntaban siete hijos y vivían en el medio más beatífico y conservador que es posible imaginar, donde para colmo jamás existió el divorcio. Chile es el único país de la galaxia donde todavía hoy, asomando al año dos mil, las parejas están legalmente atadas por una eternidad. Sin embargo, de alguna manera mi madre y el tío Ramón se las arreglaron para compartir la vida y hacer de esa atracción clandestina un romance legendario que los siete hijos, las lenguas envidiosas y las limitaciones de un sueldo de funcionario público, no pudieron arruinar ni corromper. Suponemos que el sólido pilar de esa relación fue el feliz equilibrio entre el erotismo y la buena comida, pero en nuestra familia eso jamás se menciona, preferimos decir que ese par de bisabuelos están unidos por una profunda afinidad espiritual. En todo caso, llamé a mi madre por teléfono a Chile, la invité a formar parte de nuestro proyecto y, tal como yo esperaba, atrapó la idea al vuelo. Me pareció que al mencionar el término “afrodisíaco” hubo una pausa significativa al sur del continente americano, pero ella es demasiado leal para negar un pequeño capricho a su hija.

—¡Qué dirán mis amigas del grupo de oración cuando sepan esto! —suspiró.

—Nunca lo sabrán, madre. De aquí a que terminemos el libro, ya estarán en la tumba.



CARMEN BALCELLS

Admito que me aterraba la perspectiva de proponer la idea de un libro de afrodisíacos a Carmen Balcells, la más famosa agente literaria del mundo cuya sola presencia suele causar sudor helado a los editores y arrebatos de zalamería entre los escritores. Esa señora ha invertido mucho esfuerzo en mi

supuesta “carrera literaria”. Desde el principio, cuando en 1982 le llegó por correo a Barcelona un paquete con el original de mi primera novela, *La casa de los espíritus*, ella concibió planes ambiciosos para mí y con gran paciencia ha esperado y sigue esperando que, como el vino, yo madure con gracia. Prueba de su enorme fe es que en cada una de mis visitas a Barcelona, ella me prepara el plato más contundente —y afrodisíaco— de su repertorio: el “Cocido de Carmen”. Nadie podría narrar con justicia el espectáculo de esta mujer con delantal, pañuelo en la cabeza y una retahíla de juramentos a flor de labios, haciendo malabarismos en su cocina con los cucharones de palo, las ollas de hierro negro, las montañas de ingredientes, los frascos de especias, los ramilletes de hierbas y los chorros generosos del mejor brandy. Es imposible describir los aromas de sus cacerolas, el sabor de ese caldo levanta-muertos, la textura de los trozos de morcilla, del pollo y la carne que se deshace en la boca. En la mesa redonda de Carmen Balcells la vajilla es de fina porcelana, el mantel de lino almidonado, el cabo a rabo bordado en conventos de clausura, las copas de cristal cortado para escanciar el mejor vino de La Rioja, y las cucharas de pesada plata antigua, herencia de remotos antepasados. Y después de varias horas de esforzada labor en la cocina, pasamos a la mesa, donde ella extrae con la debida ceremonia de una sopera barrigona los tesoros de su cazuela para llenarnos los platos... Y comemos hasta que el alma se eleva en suspiros y se renuevan las virtudes más recónditas de nuestras aporreadas humanidades, mientras aquella sopa bendita se nos mete en los huesos, barriendo de un plumazo la fatiga de tantas pérdidas acumuladas en el viaje de la existencia y devolviéndonos la sensualidad incontenible de los veinte años. Pero yo vivo en California, donde todo el mundo se alimenta de kiwi y ricotta y anda trotando por la calle con una concentración demente, así es que me acordé del cocido cuando llamé a Carmen a Barcelona para comunicarle tímidamente que en vez de la gran novela que de mí espera desde hace quince años, caería sobre su escritorio un atado de divagaciones sobre la sensualidad y recetas de cocina de mi madre.

—*Déu meu!* —exclamó, no sé si en latín o en catalán, con el mismo tono exaltado que habría empleado si Cervantes le hubiera confiado uno de sus manuscritos. Y con esa legendaria generosidad que la distingue entre los tiburones del mundillo literario, Carmen me ofreció la receta de ese extraordinario cocido, como un regalo para los lectores de este libro. Puede encontrarla, naturalmente, en el capítulo sobre las orgías.

YO



Fotografía, Marcia Lieberman.

Una noche de enero de 1996 soñé que me lanzaba a una piscina llena de arroz con leche (vea la receta en la sección postres), donde nadaba con la gracia de una marsopa. Es mi dulce preferido —el arroz con leche, no la marsopa— tanto es así que en 1991, en un restaurante de Madrid, pedí cuatro platos de

arroz con leche y luego ordené un quinto de postre. Me los comí sin parpadear, con la vaga esperanza de que aquel nostálgico plato de mi niñez me ayudaría a soportar la angustia de ver a mi hija muerta y enferma. Ni mi alma ni mi hija se aliviaron, pero el arroz con leche quedó asociado en mi memoria con el consuelo espiritual. En el sueño, en cambio, nada había de elevado: yo me zambullía y esa crema deliciosa me acariciaba la piel, resbalaba por mis pliegues y me llenaba la boca. Desperté feliz y me abalancé sobre mi marido antes que el infortunado alcanzara a darse cuenta de lo que ocurría. La semana siguiente soñé que colocaba a Antonio Banderas desnudo sobre una tortilla mejicana, echaba guacamole y salsa picante, lo enrollaba y me lo comía con avidez. Esta vez desperté aterrado. Y poco después soñé... bueno, no vale la pena seguir enumerando, basta decir que cuando le conté a mi madre esas truculencias, me aconsejó ver a un psiquiatra o un cocinero. Vas a engordar, agregó, y así me decidí a enfrentar el problema con la única solución que conozco para mis obsesiones: la escritura.

Después de la muerte de mi hija Paula, pasé tres años tratando de exorcizar la tristeza con rituales inútiles. Fueron tres siglos con la sensación de que el mundo había perdido los colores y un gran dolor universal se extendía sobre las cosas inexorablemente. No puedo precisar el momento en que aparecieron los primeros pincelazos de color, pero cuando comenzaron los sueños de comida supe que estaba llegando al final del largo túnel del duelo y por fin emergía al otro lado, a plena luz, con unos deseos tremendos de volver a comer y a retozar. Y así, poco a poco, kilo a kilo y beso a beso, nació este proyecto.

En la parte que me toca a mí de este trabajo en equipo, se requiere investigación. No me estoy quejando. He descubierto en la vasta bibliografía a mi alcance más de alguna cosilla que no sospechaba... Escribí estas páginas en una habitación de mi casa, porque al principio no deseaba que los cúmulos de libros con ilustraciones explícitas estuvieran expuestas en mi oficina ante los ojos de mis virtuosas asistentes y de visitantes ocasionales. Como tampoco deseaba exhibir ese material en mi hogar, lo tenía bajo llave, pero a medida que me he familiarizado con todas las posturas posibles y otras imposibles para hacer el amor, así como con cuanto artefacto, filtro, bálsamo, loción, especia, hierba, droga, pluma de avestruz y caramelo en forma fálica que ofrece el mercado, los libros andan sueltos por todas partes y mis nietos, unas criaturas inocentes que aún no alcanzan la edad de la razón, juegan a hacer casitas con ellos, como si fueran los ladrillos perversos de otra torre de Babel. De tanto verlos, ya nada me impresiona, ni a mis nietos tampoco.





Afrodisíacos

¿Cómo definir un afrodisíaco? Digamos que es cualquier sustancia o actividad que aguijonea el deseo amoroso. Algunos tienen fundamento científico, pero la mayoría actúa por impulso de la imaginación. Cada cultura y cada persona reacciona ante ellos a su manera. Durante miles de años la humanidad ha ensayado diferentes posibilidades en la busca incesante de nuevos alicientes, búsqueda que ha conducido a la pornografía y a la creación del arte erótico, tan antiguo como los albores de la pintura rupestre en cuevas milenarias. La diferencia entre ambas es cuestión de gusto; lo erótico para uno puede ser pornográfico para otro. Para los puritanos el Mal estaba en todas partes: cubrían con fundas las patas de las mesas para evitar malos pensamientos y las señoritas no podían colgar retratos de hombres en las paredes de su cuarto, no fuera a ser cosa que la pintura las espiera cuando se desvestían... Se requería muy poco para excitar a esa buena gente. Algunos afrodisíacos funcionan por analogía, como las ostras en forma de vulva o el espárrago de falo; otros por asociación, porque nos recuerdan algo erótico; también por sugestión, porque creemos que al comer el órgano vital de otro animal —y en algunos casos de otro ser humano, como sucede entre los antropófagos— adquirimos su fuerza. En general cualquier cosa con nombre francés parece afrodisíaca. No es lo mismo servir callampas con ajo que *champignons à la provençale*, pan con huevos de pescado que *croque-monsieur* o *au caviar*. El mismo criterio se aplica en las lides del amor. Es bueno disponer de nombres sugerentes para las diferentes posturas, como los sabios manuales eróticos de Asia. No es necesario recordar los auténticos, puede inventarlo y nadie notará la diferencia: *Delicada Mariposa en Salto Mortal*, *Flor de Loto Desmayada en Laguna con Patos* y otros por el estilo. Por cierto, no podemos descartar los estimulantes terapéuticos, plantas y hormonas, pero después de probar un buen número de ellos, creemos que los sensoriales son los más efectivos: juegos atrevidos, masajes, espectáculos, literatura y artes eróticas.

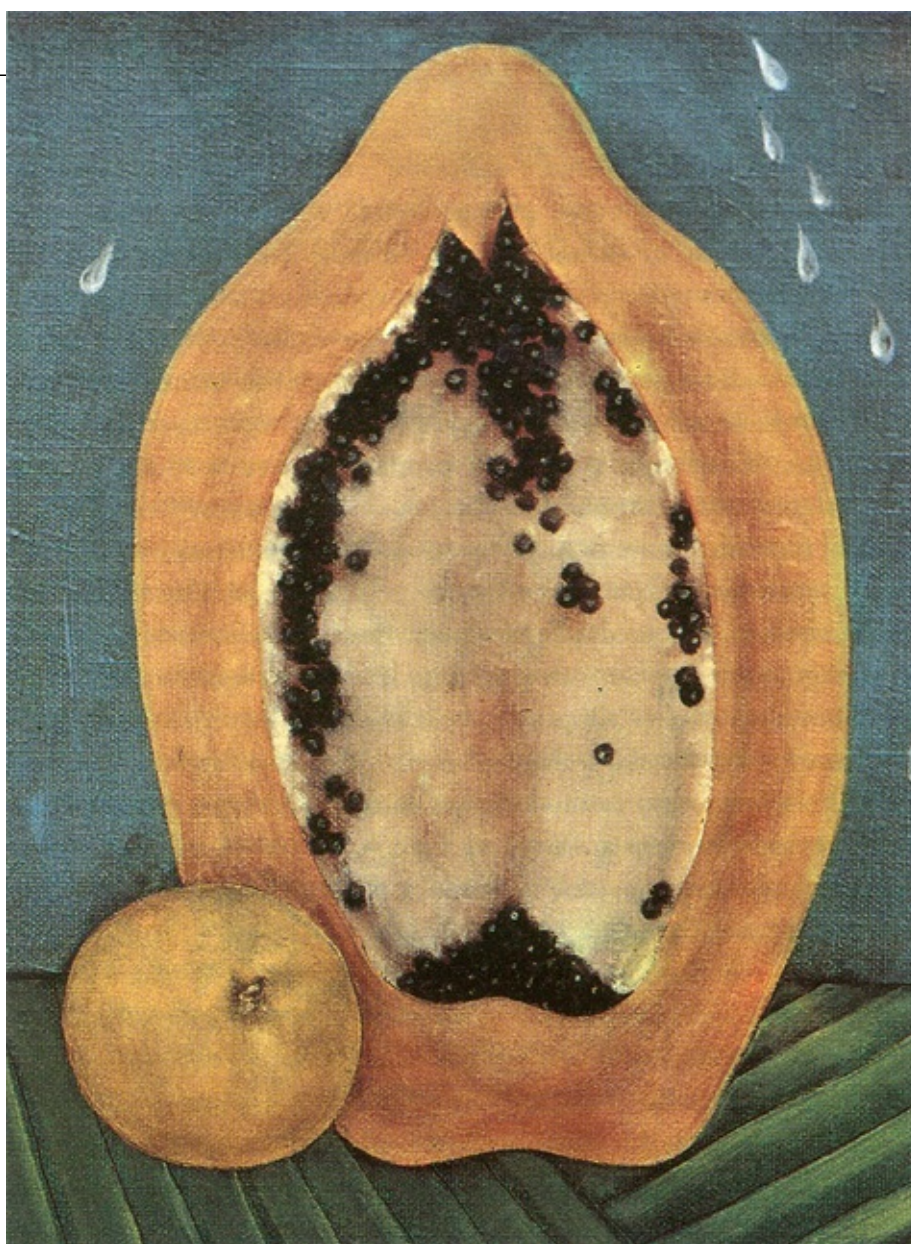
Las sociedades patriarcales, es decir, casi todas, menos algunas de indios perdidos en las crónicas de olvidados conquistadores, tienen verdadera obsesión con la virilidad y su símbolo: el falo. Se trata de producir hijos, varones, por supuesto, para garantizar la sucesión y preservar el poder de la familia. En toda falocracia los afrodisíacos son muy importantes, dadas las limitaciones del caprichoso apéndice masculino, que suele desmayarse no sólo por debilidad del propietario, sino también por hastío. Desde que los hombres tuvieron la curiosa idea de basar en ese órgano de su anatomía su superioridad sobre las mujeres, comenzaron a tener problemas. Le atribuyen poder

desproporcionados; en realidad es más bien insignificante comparado con un brazo o una pierna. Y cuanto al tamaño, francamente no se justifican los nombres de armas o instrumentos que suele recibir, puesto que puede colocarse cómodamente en una lata de sardinas, aunque dudo que alguien deseara hacerlo. Basta mirar bajo el ombligo de un hombre para calcular cuánta ayuda requiere para mantener la moral en alto, de allí proviene el interés por los afrodisíacos.

Comer y copular dependen menos de los sistemas digestivo y sexual que del cerebro, como casi todo lo que nos acontece, que es sólo sueño, ilusión, engaño. Shakespeare tiene una frase genial sobre esto, pero no pude encontrarla, lo siento; en cambio puedo citar una de Calderón de la Barca:

*¿Qué es la vida? Una ilusión
una sombra, una ficción.
Que toda la vida es sueño
y los sueños, sueños son.*

En lo que se refiere a alimentación y sexualidad, la naturaleza exige un mínimo, bastante simple y destinado a la preservación del individuo y de la especie; lo demás son ornamentos o subterfugios inventados por nosotros para festejar la vida. La imaginación es un demonio persistente, el mundo sería en blanco y negro sin ella, viviríamos en un paraíso de militares, fundamentalistas y burócratas donde la energía hoy invertida en la buena mesa y el buen amor se destinaría a otros fines, como matarnos unos a otros con mayor disciplina.



Papaya, Naranja y Lluvia, óleo de Sylvia Ordóñez, 1992, colección de Sr. Ivan Mendiola, Galería de Arte Actual Mexicano.

Si nos alimentáramos sólo de frutos silvestres y copuláramos con inocencia de conejos, no ahorráramos mucha literatura sobre estos temas, millones de árboles escaparían a la fatalidad de convertirse en pulpa y los siete pecados capitales no incluirían la lujuria y la gula, aumentando así de modo significativo el número de almas en el Paraíso. Pero la naturaleza nos ha dotado —o nos ha maldito— con un cerebro insaciable, capaz de imaginar no sólo toda suerte de guisados estupendos y variantes amorosas, sino también las culpas y castigos correspondientes. Desde que los primeros humanos pusieron sobre las brasas un cadáver de cuervo o de rata y luego celebraron aquel ágape con alegres fornicaciones, la relación entre comida y sexo ha sido un tema constante en todas las culturas. No sabemos si también es así entre los animales, pero observando a los mapaches que roban el alimento de mi gato, he notado que en las noches de luna llena aúllan en los tejados imitando los gritos de amor de los felinos del vecindario. Algo tienen esas latas de repugnante pasta de pescado que alborota las intenciones de gatos y mapaches por igual.

Los afrodisíacos son el puente entre gula y lujuria. En un mundo perfecto, supongo que cualquier alimento natural, sano, fresco, atractivo a la vista, sabroso y liviano —es decir, las mismas virtudes que uno desea en su pareja— sería afrodisíaco, pero la realidad es bastante más enrevesada. En la búsqueda incansable de fortalecer el frágil miembro masculino y curar la indiferencia de las mujeres distraídas, se llega al extremo de tragar polvo de cucarachas. El estudio de las virtudes estimulantes de los alimentos es tan antiguo que se pierde en la noche de civilizaciones enterradas desde hace siglos. Muchas recetas desaparecieron en los vericuetos de la historia, pero algunas han perdurado en la tradición oral. Hace más de dos mil años, hubo un monje taoísta en China, cuya esposa transitó por esta vida afinando su espíritu y su don de sanadora mediante la práctica amorosa con innumerables voluntarios, en tanto su marido tomaba nota de aquellas maratones y perfeccionaba una dieta para preservar en su integridad la salud, provocar sueños cristalinos y acrecentar la alegría genital de su mujer. Ella siguió la dieta al pie de la letra, con eximios resultados. El monje fue también autor de un elixir venenoso a base de mercurio, que al ser ingerido después de una vida de meditación y hierba iluminaba la mente y enviaba al espíritu en su último viaje astral, dejando el cuerpo inerte, pero invulnerable a la descomposición. Su mujer, discípula fiel, lo tomó también.

Y ya que estamos en la China, no puedo dejar de referirme a Ban Yigui, mencionada en el libro *La mono va al Occidente*, una sacerdotisa que llegó a ser la más poderosa maestra del Tao. Sostenía es su mujer que la Realidad sólo se alcanzaba a través de éxtasis sexual. Más de mil hombres por año devotos seguidores, dedicaban sus vidas a la disciplina ritualista para convertir su energía sexual en energía espiritual y alcanzar la Iluminación, pero la mayoría perdía el control ante la belleza de la Maestra, fallaba por el camino y moría de extenuación. Ella absorbía la energía masculina y mantenía eternamente bella y joven como una muchacha de diecisiete. Cuenta la historia que vivió quinientos años. En otras culturas se recomiendan ayuno y abstinencia para alcanzar la Iluminación. Sin embargo ayuno y abstinencia también son afrodisíacos, aunque resulta penoso llegar a esos extremos. Durante la Edad Media existía en algunas regiones de Europa la tradición de que los novios durmieran tres noches juntos antes de la boda, desnudos y sin tocarse, separados por una espada. En varios textos eróticos se aconseja ayuno total y rigurosa castidad por seis días como mínimo, para incrementar el deseo. ¿Cómo vencen a los demonios de la carne los santos, anacoretas, gurús, faquires, sacerdotes, anoréxicos y otras personas que practican estas excentricidades como virtudes?

Tal como hay métodos para incitar el deseo, se conocen otros que lo matan. Entre los antiafrodisíacos más seguros está el mal aliento (en este caso no caben eufemismos). Antigüamente los problemas dentales eran inevitables; no había doncella ni galán mayor de quince años, por noble principal que fuese, que no tuviera dientes carcomidos y encías inflamadas. Muchas sustancias consideradas afrodisíacas son sólo aromáticas, astringentes o antisépticas. Otros antiafrodisíacos que vale la pena mencionar son el resfrío común, un hombre desnudo en calcetines, una mujer con rulos para encrespar el pelo, televisión y fatiga común. Hay sustancias que se consideran fatales para

libido: la valeriana, que en dosis pequeñas tiene una larga reputación de estimulante —antes mezclaba con cerveza y vino para alegrar a los clientes en los prostíbulos— pero en forma desmedida causa pasmo, sueño a destiempo, extravío de las ideas y fastidio en el amor. Los baños de agua helada también son contraproducentes: si se usan para aturdir a los locos, imagínese cómo congelan la vehemencia del deseo. Y la lista sigue con el vinagre, cuyas virtudes medicinales incluyen despertar de los desmayos, pero que también puede causar vómitos, destemplan los dientes y producen impotencia temporal, porque enfría la sangre. Antaño se recurría a la infusión de lechuga bebida acostarse y a la piedra lumbre bajo las camas para evitar las poluciones nocturnas y los sueños felices de los muchachos en el servicio militar y en internados religiosos. A propósito, mis amigos católicos agregan a esta lista la santa devoción de rezar el rosario en la cama, lo cual suele adormecer al más creyente tanto como al más enamorado. Sobre este tema sobran ideas contradictorias. El pepino, que por su forma se considera erótico en muchas regiones, en otras se utilizaba en los monasterios para apaciguar el ardor viril de los monjes. No sé si lo comían, lo aplicaban en compresas o de otras formas que me excuso de detallar. Ante la duda, abstente, decía mi abuelo.

En estas páginas pretendo ofrecer, como mejor he sabido, una descripción de los afrodisíacos más comunes. Espero que no falten en su cocina y den a su vida unos brochazos de sabor y buen humor, tan añorados en la vorágine del modernismo. Vivimos corriendo para llegar primero a la muerte. Sólo cabe agregar que si tiene suerte y estos excitantes dan el resultado esperado, vivirá y morirá feliz, tan lejos de un ataque súbito causado por una combinación de gula y lujuria, únicos pecados capitales donde cabe cierto estilo, los demás son pura malignidad y quebranto.



En la Variedad Está el Sabor

Es necesario anunciar ahora, a pecho abierto y antes que el lector siga perdiendo su tiempo en estas páginas, que el único afrodisíaco verdaderamente infalible es el amor. Nada logra detener la pasión encendida de dos personas enamoradas. En ese caso no importan los achaques de la existencia, el furor de los años, la torpeza física o la mezquindad de oportunidades, los amantes se las arreglan para amarse porque por definición ése es su destino. Pero el amor, como la suerte, llega cuando no lo llaman, nos instala en la confusión y se esfuma como niebla cuando intentamos retenerlo. Desde el punto de vista de su valor estimulante es, por lo tanto, lujo de unos cuantos afortunados, pero inalcanzable para quienes no han sido heridos por su dardo. Eso nos lleva al segundo afrodisíaco más poderoso: la variedad.

La variedad renueva el ardor amoroso una y otra vez. Eso explica la poligamia y la infidelidad, ambas agotadoras. El sabio rey Salomón amó —además de la hija del faraón— a muchas mujeres que Jehová desaprobaba, no por la cantidad, sino porque eran extranjeras:

Y tuvo seiscientas mujeres reinas y trescientas concubinas; y sus mujeres desviaron su corazón. —1 Reyes 11:3

¿Cómo se las arreglaría el anciano Salomón con esa muchedumbre de mujeres? Por muchos afrodisíacos y ayuda divina a su alcance, novecientos es un número epopéyico. Una vez que tuve seiscientas mujeres a tomar el té en mi casa quedé con dolor de cabeza por una semana... ¿Qué haría yo, no digamos con novecientos, sino con dos hombres? Ya no me alcanza el ímpetu para más de uno enamorado a la vez, debo buscar otras formas de incorporar sorpresa a mi vida amorosa. Me disfrazé con una peluca platinada y lentes de sol, pues todavía pesan en mí ciertos escrúpulos que una década en San Francisco no ha conseguido eliminar del todo, y fui a una tienda porno del barrio gay en busca de material didáctico para estas páginas. No me detuve demasiado en los instrumentos sadosomasoquistas, las muñecas inflables —incluyendo una oveja— o los atrayentes vibradores con luces fluorescentes, ni siquiera uno que al enchufarse tocaba un vals, como las antiguas cajas de música; me dirigí en línea recta a los estantes con libros, donde procedí a llenar un par de bolsas. Había tal exuberancia para escoger, que sólo la urgencia por comenzar a leerlos lejos de testigos logró

- [read online Sexual Personae: Art and Decadence from Nefertiti to Emily Dickinson.pdf, azw \(kindle\), epub, doc, mobi](#)
- [read Stand Into Danger](#)
- [click A Maeterlinck Reader: Plays, Poems, Short Fiction, Aphorisms, and Essays by Maurice Maeterlinck \(Belgian Francophone Library\) here](#)
- [Jefferson Davis Gets His Citizenship Back online](#)

- <http://aseasonedman.com/ebooks/The-Overloaded-Ark.pdf>
- <http://bestarthritiscare.com/library/School-of-Fear--School-of-Fear-Series--Book-1-.pdf>
- <http://nexson.arzamashev.com/library/Patron-Saints--Five-Rebels-Who-Opened-America-to-a-New-Art-1928-1943.pdf>
- <http://ramazotti.ru/library/The-Art-of-Fermentation--An-In-Depth-Exploration-of-Essential-Concepts-and-Processes-from-Around-the-World.pdf>