

El recetario de belleza de Audrey Hepburn

El Ciudadano · 7 de septiembre de 2015



Audrey Hepburn es una de las actrices más icónicas de los años 50. Nació en Bruselas, Bélgica en el periodo de entreguerras en la cuna de una familia aristocrática muy importante. Edda kathleen Van Heemstra Hepburn – Ruston fue el nombre que sus padres le dieron. Su infancia estuvo marcada por la Segunda Guerra Mundial, en la que perdió a sus dos hermanos, un tío y un primo.

Poco después del final del conflicto bélico comenzó a trabajar en pequeños papeles de actuación hasta que el director William Wyler, en 1952, le propuso protagonizar *Roman Holiday*, comedia que la lanzó al estrellato y por la que obtuvo un premio Oscar como mejor actriz. Al año siguiente, la película *La princesa que quería vivir* hizo de Hepburn una de las actrices más codiciadas de ese momento.

 Audrey Hepburn

Con las cintas *Desayuno en Tiffany's*, *Wait until dark*, *Historia de una monja* y *Sabrina*, estuvo nominada cuatro veces al Oscar, y en 1958 se hizo acreedora al premio como mejor actriz del Festival de San Sebastián y el Bafta. Hepburn es una de las pocas personas que ha recibido nominaciones a los Oscar, Globos de Oro,

BAFTA, y el premio de actuación teatral Tony. Fue la primera actriz en ganar un Oscar, un Globo de Oro y un premio BAFTA por una sola actuación: *Roman Holiday*, en 1954.

belleza audrey hepburn

Su estilo siempre estuvo bajo la lupa, por lo que pasó a la historia de la moda gracias a los maravillosos atuendos que la hacían lucir su delgada figura. Uno de sus más grandes amigos y mentores fue Hubert de Givenchy. Ambos formaron un dueto memorable que conjugaba perfectamente el cine y la moda.

audrey hepburn desayuno

Pese a los rumores que aseveran que su delgada complexión se debía a la anorexia que sufría la actriz, su hijo Luca Dotti realizó un libro titulado *Audrey at home. Memories of my mother's kitchen* en el que revela los hábitos alimenticios de su madre. A pesar de las críticas que se le han hecho a Audrey Hepburn por haber sido la iniciadora de la tendencia de extremada delgadez, muchos la siguen viendo como un símbolo de belleza.

Audrey Hepburn rosa

Estos son algunos de los puntos que se tocan en el libro de Luca Dotti.

El desayuno

Según el libro de Luca Dotti, su madre jamás se saltaba la primera comida del día. “Estaba convencida de las virtudes de un buen desayuno”. Audrey a la primera hora del día tomaba un menú completo de alimentos saludables bajos en calorías y ricos en proteínas. Según el testimonio de su hijo, cuando tenía que ir a grabación se levantaba a las 4 o 5 de la mañana para preparar su desayuno, comerlo y además, tener un *look* perfecto.

audrey hepburn cake

Sus adicciones

En este libro, su hijo también relata las adicciones de la actriz: la pasta y el chocolate. Su pasta favorita era el espagueti al pomodoro con mucha salsa y todas las noches comía una onza de chocolate, éste no podía faltar en su dieta.

Su hijo dio a conocer algunas de las recetas favoritas de Hepburn. Tal y como ella las preparaba, aparecen en el libro editado por su hijo:

Espagueti al pomodoro

Ingredientes:

1 cebolla pequeña

2 dientes de ajo

2 zanahorias

2 ramas de apio

Una lata grande de tomates pelados

1 puñado de albahaca fresca y lavada

2 cucharadas de aceite de oliva
1 paquete de espaguetis
Queso parmesano recién rallado

Preparación:

Pelamos y partimos en cuadritos la cebolla, la zanahoria, el ajo y el apio. Los colocamos en una olla grande. Añadimos la lata de tomates pelados, la mitad de la albahaca (entera, sin cortar), aceite de oliva y se pone a cocer todo a fuego muy lento durante 45 minutos. A continuación apagamos el fuego y dejamos reposar todo durante 15 minutos.

Cocinamos la pasta según indiquen las instrucciones dejándola ligeramente *al dente*. Una vez cocida, la ponemos sobre una bandeja, ponemos la salsa por encima y añadimos el resto de la albahaca recién picada para rematar con el queso parmesano.

La tarta de chocolate de Audrey

Su tarta era conocida en todo Hollywood.

Ingredientes:

320 gramos de chocolate negro cortado en trocitos

120 ml de leche entera

50 gramos de mantequilla sin sal en trocitos pequeños, más algo más para engrasar el molde

8 huevos con la clara separada de la yema

200 gramos de azúcar

Harina para el molde

Azúcar glas

Preparación:

Precalentamos el horno a 200 grados. Mientras tanto vamos engrasando el molde (de unos 25 centímetros de diámetro) y espolvoreamos con harina. Derretimos el chocolate al baño maría, retiramos del fuego y añadimos las 8 yemas y mezclamos con unas varillas.

En un bol aparte añadimos el azúcar y vamos añadiendo las claras poco a poco y mezclamos hasta alcanzar el punto de nieve. Incorporamos poco a poco el chocolate con la yema de huevo, lo unificamos bien y lo vertimos en el molde ya preparado.

Se hornea durante 30 minutos para, al final, apagar el horno, abrir la puerta y dejarlo reposar unos minutos. No sólo perfumamos toda la casa con un delicioso aroma a pastel, sino que evitamos que el bizcocho se agriete. Se sirve completamente frío y decorado con azúcar glas, helado, crema de vainilla y frutas del bosque.

Desintoxicación

Su alimentación también era muy disciplinada. Cada mes se desintoxicaba. “Hacía su día de desintoxicación, en el que sólo comía yogur natural y una manzana rallada por la mañana”.

Cultivos en casa

Según su hijo, Hepburn vestía siempre casual. Lejos de la imagen de mujer estilizada y elegante, era una mujer normal que vivía como cualquier familia de los suburbios norteamericana y a la que le encantaba cultivar sus propios vegetales. “En cierto modo, siempre recuerdo a mi madre como una persona que llevaba un agricultor en el corazón. Le hacía muy feliz poner las manos en la tierra y trabajar en su huerto [...] se sentía plena con las cosas reales de la vida”.

Cada cosa a su tiempo

Los snacks no existían en su casa. Cada comida debía hacerse a su hora. El desayuno, la comida o la cena se disfrutaban al máximo.

Fuente: [CLTRA CLTVA](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)