**INGREDIENTES OCULTOS**

**MARÍA PÉREZ HERRERO**

ISBN: 9788419701145  
Páginas: 164  
Género: Narrativa Contemporánea  
Año: Feb-2023

Formato: PAPEL

EDITORIAL: CON M DE MUJER

<https://conmdemujer.es/producto/ingredientes-ocultos>

**TEMAS:** Amistad, la sororidad entre mujeres de diferentes culturas. Cocina, sexo, intriga.

**SINOPSIS:** No siempre conocemos cuales son los ingredientes de nuestra vida, pero Elena, una profesora de música, Lucía vendiendo antigüedades y Luzmilda una colombiana errante lo averiguarán entre pucheros y sartenes.

En sus reuniones culinarias, cocinando, sabrán que hay ingredientes ocultos en sus vidas y en sus corazones. Pero ¿se atreverán a contarlo?, macerarán lentamente sus frustraciones o esperanzas destilando secretos entre amistad, amores, desengaños y adicciones inconfesables.

A fuego lento se diluyen las inquietudes, se solidarizan, es la sororidad entre mujeres; las palabras que tienden puentes y son medio para curar heridas. ¿Lo lograrán?

Las brechas generacionales y entre diferentes países crean tensiones. El pasado empieza a presentarse despiadadamente y se irá desvelando como un ingrediente oculto en cada capítulo donde una muerte esperada descubrirá una realidad muy diferente

**ESTRUCTURA:** Novela desarrollada en 12 capítulos, como 12 meses del año, en los cuales se despliega la intriga mes a mes. Destaca por sus diálogos lacerantes, atrevidos, inquietantes y divertidos, donde se plasma la intriga y los caracteres de estas tres mujeres. En un estilo muy plástico, como cuadros costumbristas se presentan las escenas cotidianas, sin estridencias. La palabra toma valor.

**LINEA ARGUMENTAL:** Dos mujeres Elena y Lucía de diferentes edades, condición y vida laboral coinciden mensualmente para intercambiar recetas, para cocinar. En un sorpresivo encuentro se le une una tercera mujer, Luzmilda, colombiana de despampanante belleza, pintora, que recientemente llegó a Madrid. Ella arrastra sus “demonios” desde Colombia, sus traumas y su culpabilidad hacia el sexo, intimidades que irá contando, aunque no siempre será entendida. Las brechas generacionales y entre diferentes países existen y crean tensiones.

Elena, mujer madura y profesora de música en un instituto está casada pero sufre los celos de su marido. Ella se vuelca en la música pero la vida le prepara una sorpresa con una nueva mujer adulta que acepta como alumna privada de música. Hay algo que la inquieta y el pasado empieza a presentarse despiadadamente. Por otra parte Lucía, joven independiente que se ríe del amor estable, que regenta una almoneda, es una joven huérfana unida emocionalmente a una mujer que reside en una residencia de ancianos. Secretos que se irán desvelando en cada capítulo como piezas de puzle que encajarán perfectamente a la muerte de la anciana y que presentarán una realidad muy diferente.

La Amistad, la sororidad, la conversación; las palabras tienden puentes y son medio para curar heridas. Pero, ¿se atreverán?

“¿Se atrevería?, ¿valorarse?, le hieren las últimas palabras… “no todo es un marido e hijos”… pero ella a sus cincuenta años lo ve distinto; un marido que no está, unos hijos que no tiene. Anhela voces. Pasan unos segundos y se recompone”

Siempre hay ingredientes ocultos en sus vidas:

-“¿Qué así era tu madre con tu padre?” -repite Elena

-Sí, eso mismo

-Pues me parece normal, ¿y qué tiene de raro?

-Pues cómo lo dijo… y luego añadió “mi marido”..

-Pregúntale otra vez…

-No, no creo…

Y adicciones inconfesables:

“Lucía y Elena levantaron la cabeza al unísono, con el cuchillo en la mano en suspenso. El silencio se rompió con la voz de Luzmilda.

-No voy a volver nunca. La herida es demasiado grande. Aquí quiero ser otra persona… / No es lo que imaginan… / Es… es… ”

El pasado es losa:

“…y les dice que ya sí, el dolor aflora, y que queda sellado con el lacre de sus pupilas, ellos dos juntos, casi en silencio, terminando algo íntimo, aunque descubriendo que el pasado todavía hiere…”

Pero entre pucheros a fuego lento se diluyen los traumas o las inquietudes, se apoyan, se solidarizan:

-“Incluso los fantasmas pueden enturbiar si no son sinceros… /… nunca entendería nuestra cocina tan creativa en …

-En emociones, cierto, cada cosa tiene su tiempito, incluso para sancochar palabras”.

La sororidad puede definirse como “la amistad entre mujeres que ni siguiera son amigas”. En vez de utilizar la palabra “frater” se utiliza “soror”, hermana, es la solidaridad entre mujeres que ayuda a compartir, es empatía. Busca el respeto entre mujeres. No a competir, pues no hay jerarquía, sino a aceptar a otra tal como es. Las palabras entre ellas serán vehículo para alcanzar ese respeto:

“Yo sí te entiendo…/ pero no quiero tu perdón, ni dártelo, quiero el mío, quiero perdonarme yo. De vos quiero comprensión”.

No significa llegar a la amistad, aunque puede ser, sino ante todo respeto y apoyo, entendernos en este mundo tan multicultural y desigual:

“-Nosotras somos distintas y somos amigas

-Como uña y mugre”

Es la solidaridad entre mujeres, como alianza invisible que ayuda a superar silencios:

“-Dejar de hablar es como un divorcio

-No, cuando no se pacta, el silencio es losa que me aplasta”

O a diluir los secretos enquistados:

“-También necesitará psicóloga

-O amigas

-Para cocinar los fantasmas. ”

Hace años la palabra sororidad no existía, aunque ahí estaba porque una tarde con amigas alrededor de un café es una terapia psicológica de gran ayuda:

“Lucía observa ese cuadro cotidiano, simple, tantas veces repetido, que es como ungüento que todo lo cura”.

Una novela con secretos del pasado, relaciones tormentosas, celos y ayuda. Donde se ponen palabras a nuestros miedos, nuestras heridas. En el fondo éstas son universales -ya lo dijo Shakespeare en El Mercader de Venecia: “Si nos pinchan acaso no sangramos? Si nos hacen cosquillas ¿acaso no reímos? Si nos envenenan ¿acaso no morimos?-. Todos y todas sufrimos por igual la soledad, la manipulación…, pero hablarlo alivia, cura. Deshacemos el monstruo.

**OTROS TEMAS DE INTERÉS:**

* La mujer y su componente generacional, limitaciones o no. Amistad intergeneracional. El sexo, dependencia, culpabilidad, liberación.
* El pasado semioculto en algunas familias, ¿intrigas, bandos políticos?
* La manipulación, el egoísmo entre personas.
* La cocina española. La cocina colombiana.
* Las relaciones entre inmigrantes. Su indefensión.
* Los celos. Los amores de usar y tirar.
* La trayectoria final; divorcio, la muerte, esperanza.

CURRICULUM AUTORA: **MARÍA PÉREZ HERRERO**

 MARÍA PILAR PEREZ HERRERO. DNI 05228431 W

C/ AZALEA, 545 – 28109 Alcobendas (Madrid)

TF: 91 65057 87 --- MVL 606317886

[mariaperezherrero@gmail.com](mailto:mariaperezherrero@gmail.com)

[@nilocasnitontas](https://twitter.com/nilocasnitontas)

**TRAYECTORIA PROFESIONAL LITERARIA**

Titulada en música e inglés. A partir del año 1980 encaucé mi trabajo como profesional autónoma, autodidacta, ligada al campo de la expresión y comunicación con la elaboración y redacción de una revista profesional, y colaborando en un gabinete de prensa. Relaciones públicas, publicidad, marketing. Faceta literaria con la elaboración de guiones y narrativa en general ganando diversos concursos: *Al final de la playa, Tratado de comprobación de análisis, ¿Somos todos diferentes?, Amor constante* y otros, así como cuentos infantiles premiados por la Comunidad de Madrid: *La cabeza está para pensar y no para llevar ricitos y ¿Tiene patitas?* Combino la expresión literaria con la musical y plástica exponiendo en julio 2021 en el muso de Arte Moderno de Calpe cuadros y collages marinos unidos a un cuento poético *Del mar y otros encuentros*.

Actualmente investigo, estudio y escribo, acentuando la visibilización de mujeres de la historia, realizados en distintos formatos; artículos, ensayos, relatos, y/o monólogos o teatro (*El Sol, doña Emilia y la Marquesa* con composiciones musicales propias, *Elena Fortún, María Lejárraga, Zenobia Camprubí…*) que se han representado en el Ateneo de Madrid y/u otros foros.

Secretaria General de la asociación feminista de mujeres escritoras Entreguiones, participando coralmente en otras obras que se han representado (*Empleo a la carta, La rebelión de las musas, Mortal morada, El voto femenino, Las Maridas*…).

En el año 2020 se publicó su libro *Ni Locas Ni Tontas*, editado por Espasa, una novela de ficción histórica sobre el Lyceum Club (en Madrid, 1926).

**PREMIOS LITERARIOS Y GALARDONES RECIBIDOS**

2001 - 1er accésit *Tratado de comprobación de....* Fundación CANAL ISABEL II.

2001- Finalista *¿Somos todos diferentes?* Fundación DERECHOS CIVILES.

2002 - 1er. Premio *La cabeza está para pensar y no para llevar ricitos*. Certamen

E. FORTUN.

2002 - 1er. Premio *Amor constante* - Universidad P. Alcobendas.

2003 - Finalista *Al final de la Playa,* Ateneo Literario AL MARGEN

2003 - 1er. Premio *A escena,* Ayto. Alcalá de Henares

2003 - Premio Atenea a la labor cultural, Alcobendas.

2006 - 1er. Premio *¿Tiene Patitas?*. Certamen “Rosa Chacel” Dirc. Gral. Mujer.

2020 - Socia de Honor de Real Soc. Económica Matritense de Amigos del País.

2021 - Galardón “Alcobendas tiene nombre de Mujer”

**ÚLTIMOS LINKS DE CONFERENCIAS O ENTREVISTAS, DE INTERÉS:**

**CONFERENCIAS :**

REAL SOCIEDAD ECONOMICA MATRITENSE. Marzo 2022: Conferencia y publicación de la misma:

<https://rsemap.es/events/31-03-22-conferencia-el-lyceum-club-madrid-1926-un-desafio-femenino/>

UNIVERSIDAD POPULAR DE ALCOBENDAS: Enero 2022. El Lyceum Club, su desafío femenino en el Madrid de 1920:

<http://www.leerenmadrid.com/2022/01/el-madrid-del-cambio-el-madrid-del.html>

Conferencia en el Casino Agricultura, Valencia marzo 2022:

<https://www.casinodeagricultura.com/es/agendaEvento/conferencia-el-lyceum-club-un-desafio-femenino-en-1926-por-dna-maria-perez-herrero>

**ENTREVISTAS RADIO**:

RADIO TORONTO febrero 2022: Las Mujeres feministas de 1900, Lyceum Club:

<https://fb.watch/b0WYPobg1u/>

Radio con Linda de Sousa -Enero 2022:

<https://5fdfc64b44136.site123.me/>

Entrevista Onda Madrid, con Nieves Herrero:

<https://drive.google.com/file/d/16EvWrP9skZabm5u7eaYg9XdpTyvVg6D7/view?usp=sharing>

Entrevista en El Asombrario, mayo 2020:

<https://elasombrario.com/locas-tontas-senoritas-repaso-feministas-siglo/>

Entrevista con Onda 0 radio. 9 marzo 2021:

<https://www.ondaceromadridsur.es/todos-podcasts/7325?fbclid=IwAR3mb2kiFkb0difRNKvuR1BEyg-h9okeZPa59cBFyGZVWfQz2veI8EJHN8E>

**COLABORACIONES EN PRENSA:**

<https://www.todoliteratura.es/noticia/53492/literatura/amor-constante.html>

Admirando a Concepción Arenal:

<https://www.todoliteratura.es/noticia/54388/firma-invitada/admirando-a-concepcion-arenal.html>

Sobre María Lejárraga:

<https://www.todoliteratura.es/noticia/52580/firma-invitada/amor-y/o-sumision:-maria-lejarraga-y/o-maria-martinez-sierra.html>

Sobre Emilia Pardo Bazán: Mucho más que un Pazo:

<https://www.todoliteratura.es/noticia/54091/firma-invitada/dona-emilia-pardo-bazan-mucho-mas-que-un-pazo.html>

Sobre mi obra de Teatro El Sol doña Emilia y la Marquesa:

<https://www.todoliteratura.es/noticia/54903/escenarios/el-sol-dona-emilia-y-la-marquesa-teatro-breve-recordando-a-dona-emilia-pardo-bazan-con-libreto-original-de-maria-perez-herrero.html>

**TELEVISIÓN**

Entrevista en la 2 “Cuando las mujeres no tenían voz”

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/la-2-noticias/ni-locas-ni-tontas-la2n/5528130/>