Cocinas PARENTALES de Popayán



CINCO ENSAYOS CON SABOR A TRADICIÓN

CARLOS HUMBERTO ILLERA MONTOYA

PROFESOR TITULAR EN EL DEPARTAMENTO DE ANTROPOLOGÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES DE LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA, EN POPAYÁN.



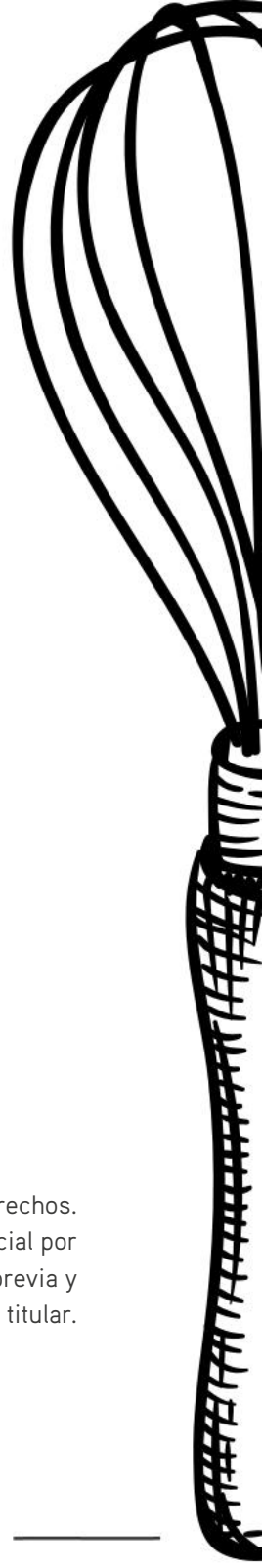


AUTOR
Carlos Humberto Illera Montoya

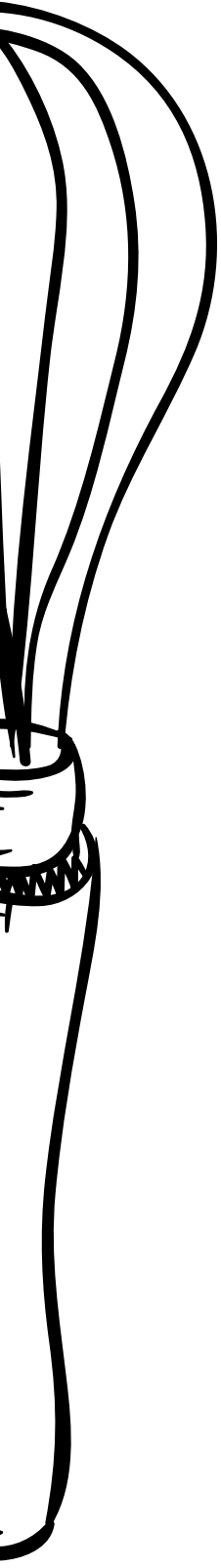
FOTOGRAFÍA DE CUBIERTA
Joyce Rivas

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Juan José Melo Hoyos

IMPRESIÓN
Litografía San José



Reservados todos los derechos.
Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio, o tecnología, sin autorización previa y expresa del editor o titular.



A Aura Libia:

La mujer que motiva mis palabras cuando las escribo
y, con paciencia, alienta mis proyectos alrededor
de las cocinas tradicionales y sus protagonistas;
la compañera incondicional en este tránsito
permanente por los fogones de mi ciudad.

CONTENIDO

PRESENTACIÓN		PG. 6
INTRODUCCIÓN		PG. 9
CAPÍTULO 1	*Nochebuena patoja*	PG. 19
CAPÍTULO 2	*Empanadas y Tamales de pipián*	PG. 75
CAPÍTULO 3	*Carantanta*	PG. 115
CAPÍTULO 4	*Cielo, suelo y pan*	PG. 147
CAPÍTULO 5	*Comer ternero en mesa larga*	PG. 203





A lo largo de este libro, también encontrarás una gran variedad de recetas tradicionales de la cocina típica patoja.

PRESENTACIÓN

La ciudad de Popayán se caracteriza por tener una gastronomía muy propia, que ofrece productos y platos típicos que mezclan cultura, tradición, creencias y valores, y ofrecen al comensal el recuento de la historia local a través de una variedad de aromas, colores y sabores incomparables. En un mundo cada vez más uniformado y sin identidad, surge como una necesidad la resignificación de lo tradicional para darle a la cultura el alcance que se merece. Los visitantes de la capital del Cauca buscan permanentemente lo tradicional, lo regional y autóctono en materia gastronómica como un medio de conocer nuestra historia y de evocar su pasado. Y cada vez que se prepara y sirve un plato de comida típica en una plaza de mercado o en el comedor de una casa de familia, se recrean en él al mejor estilo de un museo interactivo, la música, artesanías, fiestas, cuentos y tradiciones de sus gentes.

Este trabajo de investigación realizado por el docente de la Universidad del Cauca y activo miembro de la Corporación Gastronómica de Popayán, antropólogo Carlos Humberto Illera Montoya, parte de la aplicación del Acuerdo No.013 de 2014 del Concejo Municipal de Popayán *"por medio del cual se adopta la política pública para el conocimiento, la salvaguarda y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Popayán"* y adicionalmente crea las bases para dar inicio al proceso de declaratoria de denominación de origen en cinco platos locales como son el pipián, la carantanta, el ternero, el pan artesanal y la nochebuena.



Esfuerzos conjuntos como esta obra que presentamos, son el resultado del compromiso de la Alcaldía Municipal de Popayán y la Corporación Gastronómica de Popayán con la cultura popular en algo tan cotidiano como la preparación y consumo de los alimentos locales, siempre con el objetivo principal de preservar los conocimientos y prácticas culinarias presentes en la gastronomía payanesa y sus influencias indígena, afro, mestiza y española.

El libro que presentamos entra a engrosar el conjunto de investigaciones y publicaciones que desde sus inicios hemos venido dejando desde la Corporación Gastronómica de Popayán como un legado a la ciudadanía, y de importantes logros como la declaratoria de Popayán como primera Ciudad de la Gastronomía dentro de la Red de Ciudades Creativas de la UNESCO y el liderazgo en la creación de la Política Pública sobre Cocinas Tradicionales por parte del municipio de Popayán.

Enrique González Ayerbe
Presidente Corporación Gastronómica de Popayán



Cocinas PARENTALES de Popayán

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de **parental** nos estamos refiriendo de manera directa a la familia en su estructura más elemental o simple, a esa que de manera coloquial llamamos los **parientes**; la que deriva de los padres y sus respectivas familias, es decir a la que genéticamente estamos unidos. Culturalmente hablando vamos mucho más allá de la mera herencia biológica: involucramos a ella los parientes políticos, a aquellos con los que nos relacionamos por vía de las uniones maritales, legal, religiosa y socialmente constituidas, o las de hecho.

Al usar la expresión Cocinas Parentales, entonces, nos estamos refiriendo a las cocinas que son aprendidas y aprehendidas, en el seno de la familia, en cualquiera de sus múltiples formas. Son cocinas cargadas de tradiciones; llenas de emociones y de nostalgias, en las que las sombras oscuras del pasado lejano cobran vida a cada paso, a cada fogonazo, para sazonar la vida con gratos recuerdos. En las cocinas parentales aparecen las hambres calmadas con las comidas improvisadas al calor del afecto, surgidas del ingenio de madres, abuelas, tías y demás mujeres abnegadas a las cuales la vida puso en el camino de sus familias para alimentarlos con sus deliciosos *preparitos*. En esas cocinas los refinamientos escultóricos y pintorescos no hallaban cabida, pues el ingenio y la creatividad no se podían derrochar sino en la solución inmediata de resolver lo que urgía: qué se va a comer hoy... mañana será otro día.

En las cocinas parentales el talento innato de la cocinera formada al calor del amor prodigado por su familia contaba tanto como su afán por agradar a su parentela, sin importar qué tan cercana o lejana fuera. Era muy importante que ese talento descollara durante las celebraciones más frecuentes y acostumbradas: nacimientos, bautizos, primeras comuniones, cumpleaños, graduaciones, días del



padre y de la madre, velorios, sepelios y, por supuesto, nochebuenas, aguinaldos y años nuevos, pero eso sí, sin que talento y sazón estuvieran ausentes de las comidas del diario, tan ricas en sopas y principios en los que lo indígena se cruzó con lo extranjero para otorgarnos el privilegio de disfrutar comidas mestizas llenas de sabor, color y amor, a manos llenas.

Este libro trae, en formato de ensayos, historias y pormenores coquinarios de cinco de las expresiones manducatorias con más tradición entre las familias de Popayán y del Cauca. Su escritura es producto de la relación cultivada entre el autor y algunas de las cocineras de la localidad con quienes ha hurgado en las intimidades de sus fogones durante algo más de 20 años. A todas esas cocineras tradicionales rendimos homenaje desde las páginas por venir puesto que son ellas, antes que nadie, quienes merecen los honores de este tipo de reconocimiento.

En el Capítulo I recogemos historias remotas sobre la costumbre inveterada de celebrar la nochebuena con el reparto amigable de la expresión dulce y generosa de la manera de ser del patojo de antes en la forma de una bandeja, en la que como en un cuerno de la abundancia están contenidas las frutas, amasijos y dulces coloridos, con los que Popayán acostumbra celebrar el nacimiento del Niño Dios.

El pipián, esa gloriosa forma de consumo de nuestra papa colorada hecha puré, saborizada con el exótico maní hecho pasta, para ser dispuesta a manera de recado de las empanadas más pequeñas, crocantes y gustosas que dominan el panorama de la amplia gama de empanadas colombianas, o para rellenar la masa de añejo en nuestro, también pequeño, tamalito, ilustra el Capítulo II, con la aspiración de que a partir de este trabajo vamos haciendo camino hacia la declaratoria de la denominación de origen para nuestro emblemático producto.

El milagro crocante de maíz que es la carantanta, se describe y detalla en el Capítulo III permitiendo al lector acercarse de manera didáctica y entretenida al tentempié colombiano más difundido desde que salió de su humilde cuna en el caserío de Cajete, para entronizarse en los paladares del mundo desde que el Congreso Gastronómico de Popayán lo dio a conocer a la comunidad gastronómica.

El Capítulo IV está dedicado al plato más controvertido de las cocinas caucanas, especialmente de las plazas de mercado de Popayán: el ternero, ternero no nato, o ternero de vientre, como prefiera llamárselo. Exótica preparación en la que, de nuevo, como sucede en tantas otras joyas de nuestras cocinas locales, el maní entra a jugar un importantísimo papel como determinante del sabor y, de paso, de nuestra identidad culinaria.

Se concluye este trabajo con el reconocimiento a nuestra panadería local artesanal, la del pambazo colonial vigente entre nosotros, y la de tantas otras expresiones del producto de las masas acariciadas en artesas de madera y los hornos alimentados con leña, que otrora dieran tanto lustre y sustento a tradicionales familias locales.

Breves noticias sobre el contenido de los cinco temas tratados en estos ensayos se dieron a conocer en sendos videos documentales cuya difusión es permanente en algunas redes sociales. Los documentales en referencia fueron producidos por el autor como parte de los trabajos de investigación sobre cocinas tradicionales del departamento del Cauca adelantadas con el Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca –GPC-, adscrito al Departamento de Antropología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de la de la Universidad del Cauca.

Mi gratitud a las portadoras de tradiciones que me acompañaron para sacar avante estas investigaciones, humildes y laboriosas cocineras tradicionales gracias a cuyas memorias y manos diestras, este patrimonio cultural continúa vigente. También agradezco a los estudiantes de antropología que me han acompañado durante tantos años de trabajo alrededor de las cocinas parentales en el departamento del Cauca. A la Corporación Gastronómica de Popayán que tanto ha aportado para que el conocimiento de las cocinas caucanas haya rebasado las fronteras de lo local y lo regional a través del Congreso Gastronómico Nacional. No menos importante ha sido la colaboración de la administración municipal a cargo de César Cristian Castro y su secretaría de Deporte y Cultura, para quienes el patrimonio culinario de Popayán en su calidad de Ciudad de la Gastronomía de la UNESCO ha sido bandera desde sus inicios.

Popayán Octubre de 2019



I

Hace muchos años tomé una decisión que cambió mi vida profesional: renuncié a la arqueología, ciencia en la cual obtuve una Maestría con Honores en la Escuela Nacional de Antropología e Historia -ENAH-, de México, en 1994, para regresar a la etnografía eligiendo una área de énfasis en la que, a mi modo de ver, es una de sus más bellas formas de ejercicio: la que se hace desde las cocinas, y se ejerce en los ámbitos académicos, esto es, la **Antropología de la Alimentación.**

Han pasado más de 25 años desde entonces y de algo estoy completamente seguro: fue una decisión que me ha hecho enormemente feliz.

Feliz porque me permitió comprender -tal vez un poco tarde, no lo sé-, que la antropología sirve para todo, incluso para hacer felices a personas, quienes como yo, crecimos al lado de un fogón de leña y nos hemos pasado toda la vida añorando cocinas y calderos; pensando en las mujeres de cuyas manos recibí las expresiones de amor más humanas y sencillas, esas que me entregaron su afecto en la forma de arepas de maíz pilado; de sancocho de carne gorda de falda, o de espinazo de marrano; de fríjoles, con o sin garra, dependiendo del estado de la economía familiar; de la mazamorra de maíz pilado en pilón de madera, por las cansadas manos de mi padre; del agua de panela con leche, y del café recién colado en bolsa de tela teñida de marrón oscuro, curtida por la frecuencia de su uso cotidiano. Los recuerdos de las cocineras de mi infancia y las memorias que conservo de lo que ellas preparaban para la peonada en la finca cafetera, y cómo lo hacían sin disponer de los artilugios con que se cuenta hoy, llegaron a mi memoria cuando quise ejercer la etnografía.



Comprendí que detrás de cada fogón y de cada persona que cocina hay universos de sabiduría ancestral en los que se conjugan todos los aspectos que definen y delinean las ciencias de la naturaleza y de la cultura al unísono. La cocina es el laboratorio a cuyo lado se fue gestando la humanidad desde el momento en que los antecesores de los hombres modernos empezaron a cocinar sus alimentos, hace cuando menos dos y

medio millones de años: no en vano se afirma con suficiente razón que *"Cocinar hizo al hombre."*

Desde que me inicié en los asuntos de la Antropología de la Alimentación, única materia que tratándose de ciencias humanas y sociales contempla el acto de alimentarse la especie humana como un evento cultural antes que biológico, he sostenido, aún a riesgo de observar rostros que desaprueban lo dicho, que **fusión y deconstrucción**, son los dos enemigos más poderosos a los que tienen que enfrentarse la cocinas tradicionales, y que es a ellos a quienes debemos, los que nos deleitamos con las cocinas heredadas de nuestros antepasados, la lamentable amenaza de desaparición paulatina que aquellas tienen que encarar a diario.



Aclaro que no me refiero a las fusiones que el devenir histórico genera dialécticamente, y que tanto disfrutamos, sino a aquellas que fuerzan las mentes innovadoras de algunos chefs modernos en su afán por deslumbrar con sus creaciones, cuando desean promocionar los productos de sus cacerolas con calificativos a veces tan rebuscados como sus preparaciones, y usando términos, palabras, o expresiones, que, por lo general, pronuncian tan mal como las preparan.

Colombia es un país con un universo de sabores tan amplio que necesitaríamos muchos años y muchos investigadores dedicados de tiempo completo para alcanzar una mediana aproximación al que podría ser el inventario de los productos de sus cocinas, porque eso sí, tenemos muy claro que no hay *Cocina Colombiana*, sino *Cocinas Colombianas*, en plural. Otro tanto podemos afirmar de sus preparaciones autóctonas, pero por desgracia lo mismo se puede decir del desconocimiento que tenemos de ellas.

Existe entre nosotros un desmesurado afán por descubrir sabores externos a nuestra cultura, al tiempo que vemos con sorpresa un sorprendente desconocimiento de las infinitas posibilidades que ofrecen los ingredientes disponibles a nuestro alrededor. No se puede negar que de poco tiempo atrás a la fecha se perciben aires de cambio en el panorama, especialmente en algunas de las instituciones que forman cocineros profesionales, a las que se están vinculando antropólogos y otros profesionales de las ciencias humanas y de la investigación social, porque han comprendido que sus estudiantes tienen que conocer primero, y con fundamentos científicos y sociales, lo propio, lo autóctono, lo nativo, para que a

partir de ese conocimiento puedan emprender el viaje que tantos anhelan, hacia la innovación que los va a hacer diferentes al común de los cocineros.

Ese cambio en el paradigma apenas comienza, pero sus resultados, muy a pesar de los efectos nocivos de la televisión, ya se dejan ver. Y menciono la televisión porque como afirma Michell Polland, en su libro *Cocinar*: *una historia natural de la transformación*, la gastronomía ocupa un lugar cada vez más importante en nuestra cultura, en la que veneramos a los chefs famosos y disfrutamos con los *reality shows* sobre cocina, pero muy a pesar de eso, y aunque tenemos acceso a ingredientes frescos al alcance de nuestras manos, cada vez nos apegamos más al universo de las comidas procesadas, y, lo que suena más paradójico: la mayoría de las personas hoy se pasan muchas horas viendo cocinar en televisión, pero muy poco tiempo en la cocina preparando lo que vieron cocinar en sus programas favoritos. (Polland, 2014: 12-14).

La riqueza de nuestras cocinas tradicionales, parentales, étnicas, o como se las quiera denominar, es infinita en posibilidades

Qué no decir de los ingredientes disponibles y que están sub explotados sencillamente porque estamos creciendo para la cocina en idiomas extranjeros, y con ingredientes, técnicas y procedimientos ajenos a nuestra tradición cultural.

Solía decir el cocinero escocés Kendon McDonald, ya fallecido, que en Escocia disponían de 50 ingredientes para hacer 5000 platillos diferentes mientras que en Colombia contábamos con más de 5000 ingredientes y no pasábamos de 50 preparaciones. Exagerado o no, pensémoslo al menos como una metáfora que nos puede acercar a lo que puede estar sucediendo con nuestras cocinas hoy.

Las cocinas con las que crecimos, fueron las mismas con las que crecieron nuestros padres y abuelos, en ellas nuestras parentelas encontraron desde siempre los sabores del hogar, esos en los que estaba comprometida toda la familia, tanto la consanguínea como la política, para trascender el grupo familiar más cercano y llegar a identificar grupos generacionales y regionales completos bajo el tema de los mismos sabores.

Estas cocinas que hoy consideramos en riesgo son en las que, en medio de su simpleza y sin mayores pretensiones, se conservan las técnicas de cocción básicas y ancestrales como el ahumado, el cocido, el hervido, el frito y el



asado, y se surten de las humildes chagras, huertos caseros, las azoteas y plazas de mercado campesinas, para obtener las materias primas con las que se preparan sencilla y amorosamente las comidas ricas en aromas y sabores que no se falsean con salsas y mejunjes químicos.

Unos pocos fragmentos de esas cocinas nacidas en Popayán para deleite del resto del mundo son los que ofrezco en las páginas de este libro. Las he recogido aquí porque no quiero que estén dispersas y porque los patojos aspiramos a que sus raíces sean reconocidas en este terruño, cuando les sea otorgada la certificación de **Denominación de Origen** que aspiramos para algunos de nuestros productos como el pipián, la carantanta y el plato de nochebuena.

II

Las comidas familiares, cotidianas, parentales, de Popayán, aquellas en las que la yuca, el plátano, las papas, los ullucos, el maíz y el maní, sobretodo el maní, eran combinados con vísceras y toda clase de carnes, representan el tesoro culinario más valioso de nuestro patrimonio gastronómico local. Algunos de esos platillos no se encuentran hoy con facilidad pues no han podido resistir el embate de las comidas rápidas que se han apoderado de los paladares de las nuevas generaciones de patojos, o simplemente porque el tiempo de hoy transcurre a ritmos que hacen inmanejables los tiempos que requería la preparación de las buenas comidas de antaño.

Hoy algunas de esas preparaciones son revividas por portadoras y portadores de las tradiciones, en cocinas campesinas y urbanas, o en nuestras plazas de mercado, en condiciones a veces similares a aquellas en las que se preparaban antes de la segunda mitad del siglo XX, cuando en Popayán se mercaba en canasto y no daba pena, ni enfermaba, cocinar con manteca de marrano.

La principal motivación para escribir sobre esto es el recuerdo de las comidas cotidianas de antaño y las sanas costumbres a ellas asociadas; las que consumíamos en familia, cuando reunirse en torno a una mesa presidida por un padre y una madre rodeados por sus hijos, era un ritual al que se acudía día a día, no sólo para alimentar el cuerpo, sino también para alimentar los espíritus de los presentes en el convite, con la narración de la anécdota del día, con la escucha del consejo sabio del padre o la madre, con el recuento de las acciones transcurridas y la asignación de las tareas para el día por venir; las comidas que treinta, cuarenta, o más años atrás, alimentaron a las familias payanesas en su diario transcurrir; las que se consumieron invariablemente en las mesas obreras y mestizas de los habitantes urbanos de Popayán, a partir de las cuales se construyó la verdadera, la auténtica, identidad culinaria del patojo.

En este libro estarán contenidas las memorias históricas y culturales, las anecdóticas, de algunas de las preparaciones que muchos años atrás deleitaron los paladares del habitante común y corriente de una ciudad que, a medida que pasan los días, va perdiendo la memoria de su identidad culinaria porque las comidas con nombres en francés, inglés, italiano o cantonés, han reemplazado aquellas cuyos nombres se pronunciaban en español, quechua, *nasa yuwe y misag*. Han sido recobradas en las memorias de cocineras mayores que otrora agasajaron a sus comensales en sus propias casas o en las que servían por un salario, cuando no en modestos comederos frecuentados por estudiantes, especialmente; son comidas que abundaron en la Popayán de ayer y que las generaciones de hoy están conociendo porque desde hace algunos años en la ciudad se está incentivando su preparación y consumo mediante la realización frecuente de eventos multitudinarios en los que se ofrecen preparados con sabor a memoria. Son comidas cocinadas con el ingrediente terrígeno; con el ingrediente local adquirido a poco costo y en las que el desperdicio o el derroche muy pocas veces están presentes. Estas comidas no fueron bautizadas con nombres elegantes o de hermosa e incomprensible sonoridad, pues al igual que su origen, también fue mestiza su nominación. Por eso no han de llamarnos a escándalo o rubor nombres como caldo de tolai, criadillas aborrajadas, chunchullo frito, zango, mote de pata, fríjoles con hocico de res, tripazo, caldo de cola, birimbí, carantanta, chulquín, ternero, nochebuena, y muchos más, pues ellas se cocinaron en tullpas, fogones de piedra y hornillas alimentadas con leña y carbón; estas son comidas que a pesar de la humildad de su origen, si se preparan con el amor y la dedicación con que se concibieron en

otras épocas y se las viste con el ropaje de un bonito emplatado, pueden acercarse con orgullo a las mesas elegantes, sin tener que esperar que venga alguien con títulos apergaminados a darles su aprobación para que puedan ingresar a las listas de las comidas que cuentan con la bendición de las autoridades en materia culinaria.

III

Un libro de ensayos sobre cocina basado en recetas locales, es también un libro de susceptibilidades: todos los que aman su cocina de origen son dueños de la única, la original e irrepetible receta del plato que en casa consumió por años y el que les despierta recuerdos y sensibilidades con sabores de hogar. Así pues que no vamos a polemizar sobre los niveles de autenticidad de las recetas aquí contenidas; ellas fueron preparadas una a una, por mujeres y hombres portadores de tradiciones culinarias que han conservado intactas durante años en sus memorias. Ellos y yo concedemos a cada patoja y patojo que se acerque a estas páginas el pleno derecho a considerar que en su casa se preparaba este o aquel plato de una manera diferente y con resultados mejores que los que aquí se ofrecen. No estamos en condiciones de arrebatarle a ninguna matrona payanesa el sagrado derecho de ser la mejor cocinera del pueblito. Sabemos que cada madre dió a sus hijos lo mejor de sí cuando de cocinarles se trataba; no dudamos que en cada receta casera el más importante de los ingredientes en cada plato fué una dosis muy suficiente de amor y que el sazonador del día se llamaba abnegación, pues las madres nunca han sabido cocinar de otra manera.

Popayán, Octubre de 2019



Capítulo 1

NOCHE**BUENA**

Patoja

UNA DULCE TRADICIÓN AL ESTILO DE **LETICIA MOSQUERA**[1]



[1]La primera versión de este capítulo fue publicada en el año 2006 y presentada a la comunidad gastronómica colombiana durante el IV Congreso Gastronómico Nacional celebrado en Popayán en ese año.

"Y si no se chupa los dedos es porque será manco."

(Cordovez Moure, 2000)

"Tradicional es aquel producto que se identifica como propio y en cuya elaboración se reconocen técnicas y características que se han mantenido en el tiempo."

(Julio Pazos Barrera, 2017)

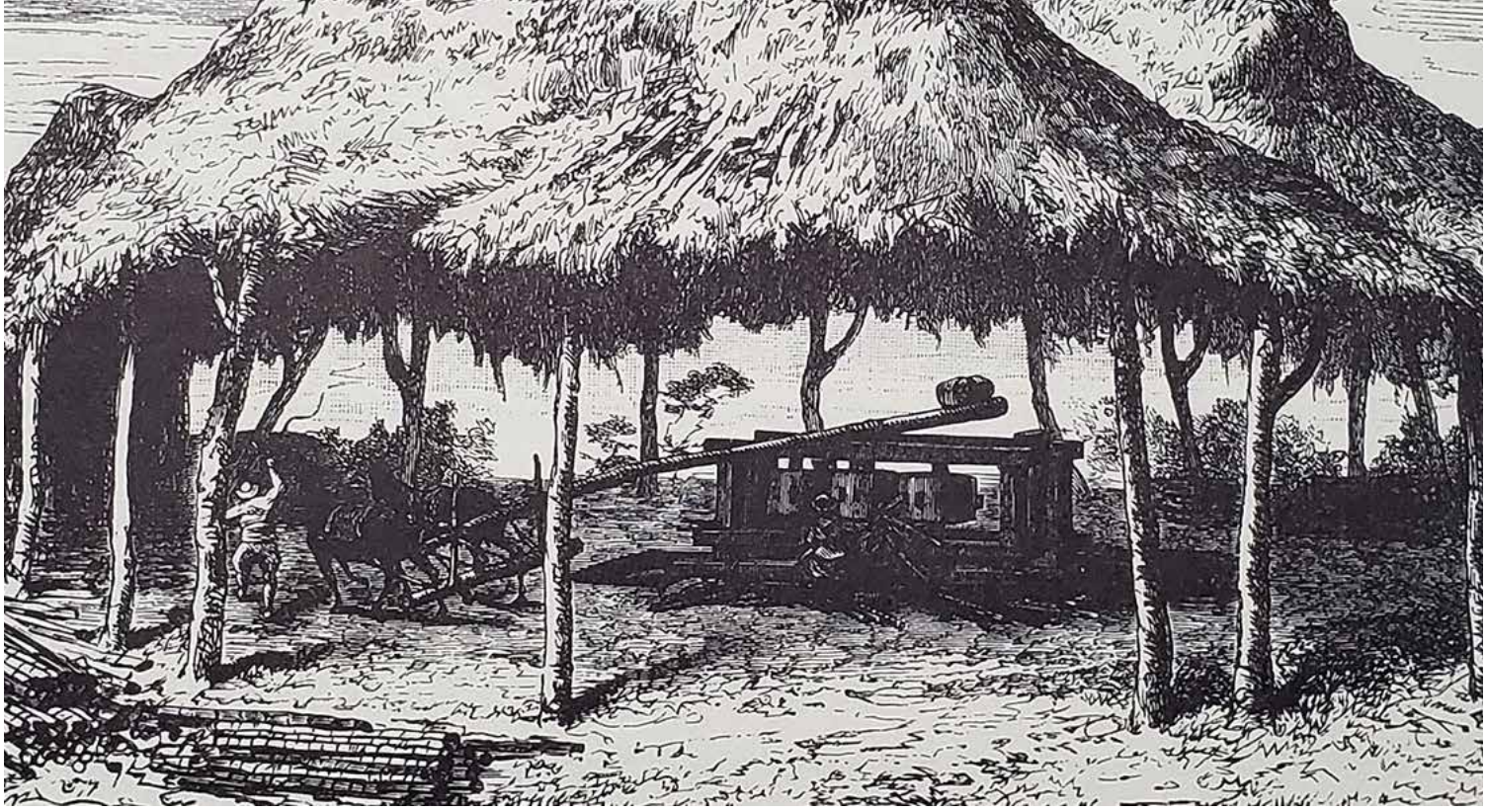
La tradición dulcera de Popayán tiene raíces europeas, asunto que se explica fácilmente por el fuerte arraigo español en esta ciudad desde su fundación. De los europeos le viene a sus habitantes el delicado acento que ponen en la preparación de los dulces que, con el paso del tiempo y el temple de muchas generaciones, hoy se exhiben con orgullo como propios. Las cocinas de monasterios y conventos fueron, con seguridad, los laboratorios en los que las tradiciones dulceras y reposteras europeas se fusionaron en nuestras frutas, ricas en el dulzor tropical que sólo nuestras tierras y temples pueden darles.

No es exagerado afirmar que esa tradición se remonta a los últimos años de la primera mitad del siglo XVI, puesto que desde tan tempranos momentos la caña de azúcar ya estaba sembrada en el Valle del Cauca y en Popayán, y con los sembrados de esa hierba rica en dulces jugos, se implantaron los primeros trapiches para hacer las mieles y los panes azucarados que endulzarían sus preparaciones. Víctor Manuel Patiño al historiar la entrada de caña de azúcar al suroccidente de nuestro territorio escribe lo siguiente:

No se sabe, pues, por quién ni cuándo se introdujo la caña en el Valle del Cauca, donde tan importante papel económico ha desempeñado en toda la historia. Lo único seguro es que al salir Cieza de León definitivamente de Cali para el sur en 1547, ya había en las estancias de los españoles cerca de esa ciudad, "grandes platanales y mayores cañaverales de cañas dulces. Por consiguiente, la introducción debió operarse dentro de la década anterior. Pasaría un tiempo más o menos largo, en que la producción se haría en pequeña escala, y sólo en la década 1550-1560 se empezó a organizar como gran industria (Patiño, 1963)



La cocción del azúcar, en Panche. (A. Edouard y E. Riou)



El Trapiche o molino de azúcar (André, Edouard, Diseño de E, Riou)

Francisco Guillén Chaparro, en su *Memoria de los pueblos de la gobernación de Popayán* (...) fechada en Bogotá en 1583, confirma la presencia de caña de azúcar y el comercio de dulce en esta región y particularmente en Pasto en donde dice que hay "ingenios de azúcar" (1983: 319)

Los cronistas, a partir de la segunda mitad del siglo XVI y en los años sucesivos, dan cuenta de la existencia de grandes extensiones de tierra sembradas en caña de azúcar y de muchos trapiches asociados a ella en todo el territorio de la Nueva Granada, y de la tendencia generalizada a elaborar conservas de frutas, destacándose las reiteradas referencias a la jalea y a la conserva de guayaba. No tiene, pues, porque llamarnos a extrañeza que en Popayán se haya desarrollado una tradición dulcera muy especial puesto que contaba con todos los ingredientes naturales, culturales y humanos para ello. Monjas y monjes en conventos y monasterios rodeados permanentemente de esclavos y esclavas negras y de sirvientas y sirvientes indígenas, dispuestos todos ellos a intercam-

biar saberes y sabores de aquí y de allá, entre las afugias o apuros cotidianos vividos en sus cocinas cuando se trataba de resolver aquello de la minuta diaria para satisfacer los paladares de sus comensales, bien conventuales o bien monacales, tal vez teniendo en ocasiones que acudir como única vía de solución a los bien cuidados, surtidos y variados huertos, de los que se dan cuenta en tantos relatos y crónicas de época en los que no faltan las alusiones a las hortalizas, verduras, legumbres y frutos criollos sembrados en armónica convivencia con los traídos de Europa, especialmente las cebollas, ajos, habas y los cítricos.

En esas cocinas regentadas por monjas, frailes y monjes, en perfecto convivio culinario con negros, indios y mulatos, nacieron los dulces que Popayán y sus gentes convirtieron en tradición y motivo de orgullo y celebración, especialmente los que fueron dando forma e identidad a nuestro **plato de nochebuena.**

De la antigüedad de la nochebuena patoja, o popayaneja, como prefiera denominársela, existen interesantes referencias, pero la más antigua y completa descripción del plato y la costumbre a él asociada, quien mejor la cuenta es don José María Cordovez Moure, (Popayán 1835 – Bogotá 1918), en su monumental obra *Reminiscencias de Santafé y Bogotá.*

Escribe el notable popayanejo:

Los jazmines y azahares esparcían embriagadores aromas en el ambiente suave de la tarde; la Naturaleza presentaba aspecto de indefinible alegría; el lucero vespertino, acompañado de otros astros, ostentaba su corola de diamantes en el purísimo azul del cielo; recogíanse las aves, gozosas, en sus nidos; los moradores de Popayán vagaban por las calles dando gran animación a la ciudad; las campanas de los templos anunciaban a los fieles que se aproximaba la hora de conmemorar la venida del Redentor del mundo: parecía que todo contribuyera a despertar el espíritu y el amor. Era el 24 de diciembre de 1791, y todos, desde el opulento patricio hasta el humilde artesano, lo mismo que las damas de alta alcurnia, las afamadas *ñapangas*, se aprestaban a celebrar la Nochebuena, que es, sin disputa, la festividad que alcanza mayor popularidad en la cristiandad, pero especialmente en el Cauca.

Apenas sonaba en Popayán la última campanada de las doce del día en el reloj de la torre, daban principio las idas y venidas de las negras esclavas, vestidas de camisa bordada que dejaba descubierto el busto y los brazos; con faldas y mantilla de bayeta de colores vivos, zarcillos vistosos, descalzas, pulcras, dejando tras sí un

> **ambiente de albahaca y *quereme*, plantas que aromatizaban sus ropas, conduciendo, en bandejas de plata cubiertas con servilletas de alemanisco blanco como la nieve, los manjares de Nochebuena que se obsequiaban mutuamente los popayanejos: dorados buñuelos para empapar el transparente almíbar con cristalinos cascos de limón verde y *manjar blanco*, amén de las empanadas rellenas de pescado y suculento guiso, capaces de reventar vivos y resucitar muertos, y el popular [2]*uchuyaco* ,cuyos principales componentes son el caldo de piña con hojas de lechuga fresca. (Cordovez Moure, 2000, 835)**

Esa descripción de la nochebuena para repartir entre los vecinos da cuenta de buñuelos, almíbar, seguramente con azahares, cascos de limón verde, manjar blanco, empanadas rellenas de pescado y guiso, acompañadas de ají de piña. Evidentemente el plato dista del que se consume actualmente: ya no se usa ponerle a la bandeja empanadas, y menos de pescado, fueron reemplazadas por las rosquillas, y las hojaldras, y en vez de uchuyaco nos obsequian con otros caldos, algunos demasiado modernos, y no falta quien se antoje de ponerle trozos de natilla, así sea de maizena, ni quién coloree industrialmente su presentación. Extraño la ausencia de rosquillas en el plato de esa época porque la verdad es que ya existían, como lo muestra Jerónimo Argáez en El Estuche, (1878) en donde incluye la receta de las Rosquillas Popayanejas.

No contento con regalarnos la descripción de esa magnífica escena navideña, Cordovez Moure nos recrea con su pluma, páginas adelante, otras estampas urbanas de Popayán en el siglo XIX: las páginas que dedica a la celebración de la fiesta de los Reyes, acompañadas de una bonita alabanza a las ñapangas de la época, concluyen con un sencillo, pero elocuente, inventario de otras de las exquisiteces de nuestra cocina de dulce:

Terminada la ceremonia de la adoración en la ermita, descienden los protagonistas de la fiesta a recibir las ovaciones del público. Aquél es el día escogido para obsequiarse mutuamente el regalo de Reyes, que consiste en frutas heladas, salpicón, las exquisitas granadinas [Sic.] de quijo, chirimoyas tan delicadas como el manjar blanco, el clásico champús y las sabrosas variedades de la repostería popayaneja, que no tiene superior en el mundo, y quien lo dude procure llegar a tiempo a alguna de

[2]***Uchuyaco:*** Palabra de origen quechua compuesta por Uchu que significa ají, y Yacu que significa agua: agua de ají. Cordovez Moure lo describe como "caldo de piña con hojas de lechuga fresca", por lo que los patojos de hoy evocamos en él a nuestro popular ají de piña, tan profusamente consumido entre nosotros. Dista mucho del chuyaco que incluye Carlos Ordóñez en sus libros de cocina vallecaucana y del que mienta Jorge Isaacs en la copla número 249 de su compilación publicada como Coplas y Canciones Populares (Cristina, 2007), que a la letra dice: "De los chuyacos del día / mi chuyaco es el mejor, / porque mi chuyaco tiene / ajo, pimienta y color.", preparación ajena a la nuestra y lejana de la que difunde Carlos Ordóñez, en la que jugos de naranja y de guanábana hacen los honores al dulce caldo. Una palabra que podría confundirnos es Uchujacu, vocablo quechua que traduce "vamos al ají", y que según el historiador ecuatoriano Julio Pazos Barrera (2017) traduce mazamorra con ají, pero que no tiene parecido alguno con la preparación de 1791 mencionada por Cordovez Moure, y más podría semejarse a la que conservó Isaacs en su copla del siglo XIX.

las casas de cualquiera de las familias que de la capital del Cauca emigraron a Bogotá, y si no se chupa los dedos será porque es manco. (Ibid, 844)

Tenemos, pues, que nuestra tradición dulcera de Navidad se remonta a más de 200 años y no me queda mucho lugar a dudas de que su carácter regional poco puede ser puesto en duda. Consultados gran número de escritos de cronistas datados a partir del siglo XVI, nos damos cuenta de que el sistema de prolongar la vida útil de las frutas era prepararlas en conserva y que esa práctica introducida en nuestra tierra por cocineros europeos, fue difundida por todo el territorio de la Nueva Granada, pero cuando revisamos fiestas y celebraciones, como la Navidad, sólo en Popayán tenemos noticia de la costumbre de prepararlas para agasajar con ellas a otras personas.

No ha sido fácil mantener esta dulce tradición porque en esencia es el producto artesanal de la sabiduría añeja combinada con la paciencia, que se enfrenta a las premuras de la modernidad y a los afanes del consumismo. En estos tiempos es difícil pedirle a alguien que dedique tres o cuatro días de su tiempo para hacer que la acidez de los frutos del limonero, o el amargo de los pomelos se transformen en bocados deliciosos que al combinarse con almibaradas papayuelas, brevas esmeraldinas, papayas ambarinas, y las otras delicias de que aquí se da cuenta, terminen dando forma a un arco iris de sabores dulces que antaño, como ya está dicho, se intercambiaba en el vecindario con motivo de la Nochebuena y que hoy se puede seguir disfrutando en casi todas las épocas del año, a pesar de la pérdida de su sentido original.



Algunas modificaciones que ha tenido la Nochebuena patoja se pueden apreciar en el siguiente escrito de Daniel Arturo Vejarano Varona, que bien parece una versión moderna de lo que escribiera Cordovez Moure muchas décadas atrás:

Al anochecer del día veinticuatro de diciembre, es común en los hogares ver la mesa central del comedor cubierta con fino mantel, blanco, verde o rojo; estampado con vistosos motivos navideños y sobre el mismo, la clásica bandeja de porcelana o el anchuroso plato de cristal tallado, de cuyo leve fondo se yergue a semejanza del perfil marino de un barco velero, la esbelta silueta del "Plato de Nochebuena".

Componen su bucólico aderezo, dos formas distintas en harina de trigo: las rubias y torneadas rosquillas cortadas con tijeras y las frágiles y angulosas hojaldras, alzadas como astas y también los dorados y regordetes buñuelos de almidón de yuca.

Armoniosamente repartidas y entrelazadas van las siguientes frutas tropicales, caladas en almíbar: papaya del Patía, sutiles y ambarinas rebanadas de higuillo, transparentes cascarillas de limones verdes, delgadas rodajas de cidra y coco rallados; finas tajadas de naranjas agrias (blanca y rosada), brevas color verdemar, durazno puraceño; rojos, brillantes y endulzados ajíes, y además del dulce de leche cortado y del manjarillo de panela, aparece el delicioso e imprescindible manjarblanco; saturado todo, con abundante y cristalino almíbar de diversos sabores.

Este legendario y típico plato payanés parece de fantasía: la sugestiva variedad de sus colores y matices, el característico sabor de cada uno de sus ingredientes y la disímil fragancia de los frutos silvestres, excitan nuestros sentidos de la vista, el gusto y el olfato, para probar con deleitación, la más rica y apetitosa golosina, como no la hay igual, seguramente, en ningún otro lugar del mundo. (Daniel Arturo Vejarano V.)



LOS *Sabores* DE LA SEÑORITA **LETICIA MOSQUERA**

Los desamargados, las frutas almibaradas, las que comúnmente denominamos conservas, o frutas en conserva, los dulces de leche y los amasijos que conforman ese tesoro dulce que Popayán brinda a propios y a visitantes, tienen en las manos de **Leticia Mosquera**, una guardiana fiel de lo que ella aprendió de su madre, quien a su vez lo había aprendido de la suya, procurando de esta manera la conservación por más de un siglo, de un conocimiento culinario puro y sin mayores modificaciones. En sus manos, la nochebuena es patoja, auténtica y tradicional.

Este texto que ponemos a disposición de los amantes de la cocina tradicional se sale del marco de los recetarios acostumbrados; aquí los ingredientes son los estrictamente necesarios y acostumbrados en las cocinas de antaño, para garantizar el éxito en las preparaciones, y los procedimientos descritos en ellas están ajustados a la ortodoxia culinaria más conservadora que podemos encontrar en nuestra portadora, la señorita Leticia, de esta manera, guardamos para las generaciones futuras el testimonio fiel y escrito de lo que la modernidad amenaza.

Acerca de Leticia

Nació en Popayán en el hogar que conformaron Cenón Mosquera y Josefa Canencio. En la Ciudad Blanca adelantó sus estudios de primaria y secundaria en el colegio del Sagrado Corazón (Salesianas). Graduada en español e inglés en la Universidad del Cauca, adelantó estudios de perfeccionamiento y especialización en inglés en el Centro Colombo Americano de Cali, en la Universidad del Valle, en el Instituto Lingüístico Colombo Americano, en *Xavier University* (USA) y en *Dexter University* (Inglaterra). Se desempeñó como profesora de inglés en colegios de Popayán, en el Centro Colombo Americano y en la Universidad del Cauca, en donde luego de 22 años de labores, se pensionó.

Con una intensa vida cívica y social, Leticia Mosquera actualmente se destaca en el Club de Jardinería de Popayán en donde además de ser miembro activo está registrada como Jueza de Exposiciones Florales nacionales e internacionales. Siendo el diseño floral y las demás actividades relacionadas con la floricultura una de sus mayores aficiones, Leticia Mosquera se destaca en Popayán por ser una excelente repostera y por ser una heredera notable de la tradición dulcera que gira en torno a los dulces que conforman la tradicional ***Nochebuena*** o ***Plato Navideño*** de Popayán. Las recetas que cotidianamente aplica Leticia para la preparación de sus desamargados y demás dulces almibarados, las aprendió de la mano de su señora madre, quién a la vez lo había aprendido de la suya. Este significativo hecho la convierte en guardiana y conservadora de un legado culinario que ha permanecido en el seno de su familia por más de 100 años sin haber padecido modificaciones o innecesarias transformaciones.

El truco de Leticia para que sus platos sean el tesoro que en ellos encuentran sus comensales, radica en una buena selección de ingredientes, todos frescos y procedentes del campo, en la infinita paciencia con que los elabora, y en una desbordante dosis de amor que adiciona a cada uno de sus manjares. Ella sostiene hasta el cansancio que una Nochebuena que no sea preparada en paila de cobre y a la que no se le dediquen varios días en su preparación y una buena dosis de paciencia, no es ni auténtica ni patoja.

Dulce tradición al estilo de Leticia Mosquera es un regalo que ella hace a los Colombianos que insatisfechos han abordado la preparación del Plato Navideño valiéndose de recetas que se han desviado sensiblemente de las tradicionales. También es una invitación suya para que los lectores de este ensayo se armen de paciencia y enfrenten la elaboración de los dulces aquí incluidos con la meticulosidad con que ella los prepara para deleite de sus amistades.

Dulce TRADICIÓN DE NAVIDAD



Añejos jóvenes o, de antaño u ogaño, los popayanejos (es el gentilicio que más me gusta) raizales, o por adopción, como yo, estaremos dispuestos a renunciar a muchos placeres mundanos en aras de una actualización permanente de nuestros usos y costumbres para no tener que enfrentar "el oso" de estar fuera de moda, pero de lo que si no desistiremos es de la inveterada costumbre de intercambiar y consumir el delicioso atentado a la esbeltez que representa un auténtico ***Plato Navideño*** o ***Plato de Nochebuena***, como prefiera llamárselo. Tanto es nuestro apego a esas delicias de la gastronomía local representada en amasijos, desamargados y dulces de leche, que ya no es suficiente su presencia en la noche de Navidad, sino que su consumo se ha convertido en cotidiano en todas las épocas de año. A la hora de consumirlos los pocos desacuerdos que se presentan radican en banalidades como quién elabora los mejores, o en caprichos individuales del paladar que alientan la discusión pasajera sobre cuál de los componentes es el preferido de los glotones comensales. (Puedo asegurar que Belisario Betancur, el fallecido expresidente de la república, prefiere los limones con algo de manjarblanco en su interior, porque lo he visto repetir la ración, después de haber bebido un tinto endulzado con zacarina).

Para caprichos el hombre

Tanto deleite ha provocado este colorido y variado platillo entre quienes desde afuera han entrado a deleitarse con nuestras cocinas, que no han faltado páginas muy bellas e inspiradas para elogiarlo, como lo hizo Lácydes Moreno, decano de los cocineros profesionales en Colombia, en estas letras:

> **(…) ningún sitio de tanta expresividad espiritual como Popayán para conmemorar la Natividad, cuando todas las cosas del mundo se llenan de una renovada luz de esperanza y alegrías puras. La ciudad conmemora tan jubilosa noche con sus dulces de breva, de naranja, de coco y de limón, así como con el manjar blanco. Es la bandeja de Nochebuena con sus buñuelos, rosquillas, hojaldras, higuillos, decorada con el dulce de ajíes dulces. Y amasijos, con cucas (galletas negras de panela), pambazo y pandebonos. En cuanto al plato de fondo, este varía, pues en algunas casas acostumbran el pavo, mientras que en otras los suculentos perniles de cerdo. Eso sí, no pueden faltar los tamales de pipián. (Moreno, 2012: 98)**

Bien distinta es la cosa cuando se trata de definir qué es, o qué no es auténtico en el plato, o cuáles son los componentes que le otorgan su personalidad. Por más que he tratado de indagar en viejas crónicas de archivo y en libros con historia de la cocina en Colombia no encuentro la referencia exacta que me aclare la duda y a la vez me permita sentar cátedra sobre el desacuerdo. Jaime Vejarano Varona, en uno de sus múltiples escritos sobre la Popayán de otros tiempos, dedica un amplio espacio al plato de Nochebuena y con graciosa amenidad poética, decimera para más veras, nos da a conocer los componentes del plato, según su *leal saber y entender*, no sin previamente hacer sentir el peso de la nostalgia que le produce ver que "(…) lo que si es cierto, y muy cierto, es que hoy nos asomamos con asombro y desencanto a muchas innovaciones que desvirtúan aquellos tradicionales diciembres de tanta autenticidad espiritual." (Vejarano, 2005)

Otras versiones del plato incorporan dulce de camote o batata, arroz con leche, calado de piña rallada, rallado de cidra papa, cerezas marrasquino y hasta natilla, ni siquiera de maíz, sino de maizena

Sea cual fuere la combinación, lo que a todos queda claro es que el dominio lo establecen los calados o conservas de frutas varias, siendo las preferidas e imprescindibles: limones, cidra[3], brevas, naranja agria, naranja común, pomelo o toronja, papaya, higuillo o papayuela y ajíes dulces, alternando con los amasijos y dulces de leche, que ya he mentado.

[3]No debe confundirse con la cidra papa, cidrayota o guatila.

En la actualidad algunos componentes del plato y las formas de prepararlos han variado por efectos del comercio generado en torno a esta dulce costumbre. Muchas de las personas que producen los dulces para su venta acuden a la cocción rápida valiéndose de ollas a presión y algunos de los componentes que se incorporaban anteriormente ya no se ofrecen en el comercio porque prácticamente han desaparecido del entorno, como suele suceder con la cidra o cidro, y con el ají dulce (este está siendo reemplazado por pimentón rojo en muchos casos). También es posible encontrar en algunos preparados ofrecidos comercialmente el uso de colorantes industriales para avivar el color de algunos componentes.

En seguida traigo a colación –valga la expresión, como para no perder el tono- las recetas de las antológicas preparaciones que han dado gloria y nombre a la *Nochebuena Patoja*, destacando que esta información fue suministrada por la señorita **Leticia Mosquera Canencio**, quien nos atendió en su casa y pacientemente elaboró cada una de las preparaciones aquí contenidas, para que con nuestro equipo de trabajo hiciéramos el registro detallado de ellas, hiciéramos las fotografías que ilustran este capítulo y diéramos forma a los textos de las recetas.




Brevas

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Calado de limones desamargados

Coja unos cuantos limones de cáscara delgadita y parta por la mitad. Sáquelos en media coquita los pone a desamargar y a hervirlos hasta ablandar. En el almíbar ya listo los pone luego a calar. Y a probar con emoción el rico "dulce de limón". (Vejarano V., 2005: 42)

Ingredientes

20 limones verdes y firmes, de la variedad "pajarito" o criollos[4].
1 ½ libras de azúcar común
1 clara de huevo
½ gramo de jabón de tierra o jabón de bola



[4]**Limón:** Citrus limón. L., Limón común, limón pajarito. Los frutos son hesperidios ovales, globosos o elípticos de piel delgada, lisa o rugosa, la pulpa o parte comestible es abundante y ácida, su tamaño oscila entre 2 a 6 cm de longitud y 2 a 8 cm de diámetro.

Preparación

Se echan los *limones* en un recipiente amplio y allí se frotan con agua y arena fina de río con el fin de que se desprendan los aceites esenciales de la superficie. Este proceso se puede hacer también con una esponja dura, o con un trozo de estropajo. Después de someter los limones al proceso de abrasión se lavan con agua corriente y se les hace una incisión a lo largo (del pedúnculo al ombligo) con la punta del cuchillo, cuidando de no penetrar más allá de un centímetro.

Cuando los limones están preparados, se pone a hervir agua en un recipiente que los cubra y contenga holgadamente, y al momento de hervir se disuelve en ella un gramo de *jabón* de tierra para lograr un buen desamargado y para contribuir a que la fruta ablande. En la mezcla de agua y jabón hirviendo se echan los limones. Transcurridos 15 a 18 minutos de cocción se nota que por la incisión que se les hizo inicialmente empieza a aflorar la pulpa. Cuando esto ocurra, se suspende el fuego y se sacan los limones del recipiente para iniciar la *extracción de la pulpa*, la cual se hace con una cucharita dulcera sosteniendo el limón en una mano e introduciendo con cuidado la cucharita por la incisión, cuidando de no romper la cáscara.

Es posible que no toda la pulpa salga de una vez pero el proceso de cocción se puede repetir hasta lograr un buen vaciado. No debemos olvidar que buscamos que las cáscaras queden enteras para lograr una excelente presentación en plato.





Una vez que termina el vaciado del interior de los limones se inicia el proceso de *desamargado*; este se hace sometiéndolos a repetidos baños de agua que puede ser fría o caliente. Para acelerar el proceso de desamargado es mejor emplear agua caliente. Los limones permanecen en el agua entre 15 y 20 minutos y se repite el proceso tantas veces cuantas sean necesarias hasta que al probar el agua se sienta levemente insípida, y al probar las cáscaras hayan perdido el amargo característico. Este proceso puede durar hasta cuatro días, dependiendo de si se usa agua fría o caliente.

Cuando las cáscaras de los limones están completamente desamargadas, se echan en agua hirviendo y se dejan allí a fuego moderado por 20 minutos, para que recuperen su color verde natural.
Luego se procede al *calado*, clarificando primero al azúcar para el almíbar, de la siguiente manera:

En un recipiente con dos litros de agua a temperatura ambiente se echa una clara de huevo y se agita con la mano hasta que haga espuma. Acto seguido se pone el recipiente con el agua al fuego y se le echa el azúcar común para que hierva y a medida que se va formando la cachaza, se deja que se concentre y espese para extraerla con una espumadera. Cuando el almíbar esté bien clarificado se le echan los limones desamargados y se cuece a fuego medio hasta que el almíbar cale o coja punto, sin que llegue a espesar demasiado. Al cabo de unos 20 minutos de cocción se pueden sacar los limones y se le da punto al almíbar. Luego se vuelven a juntar limones y almíbar.


1


2











El éxito de esta preparación radica en que el amargo característico de los limones no desaparezca por completo y en que se dedique el tiempo necesario para que se adelante todo el procedimiento como ha quedado descrito.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Brevas caladas

Un almíbar delicioso y brevas desamargadas es lo que usted necesita para este dulce sabroso. En nuestra mejor bandejita las serviremos caladas con su cáscara brillante, así me dijo mi abuela que yo hiciera en adelante. Este rico "dulce de breva". (Vejarano V., 2005: 43)

Ingredientes

30 brevas verdes y medianas[5]
1 ½ libras de azúcar común
1 clara de huevo
½ cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar



[5]**Brevas:** Nombre vulgar: Higuera, breva. Nombre científico: Ficus carica L. Familia: Moráceas. Características: Árbol perenne de la familia de las Moráceas de hasta 4 m. de altura, mucho más ancho que alto. Flores dentro de un receptáculo en forma de pera, que se convierte más tarde en el fruto (el higo o breva) que es de color verde y se va haciendo más amarillenta o de un color negro violáceo a medida que madura.

Preparación

Las brevas se raspan en una teja de barro cocido para quitarles la pelusa que las cubre. También se pueden sobar con una esponja de cocina o un estropajo. Una vez que están bien suaves y sin pelusa se secciona cada una en cuatro partes, haciéndole un corte en cruz desde el ombligo hasta cerca del pedúnculo sin retirar éste y cuidando que queden unidas todas las secciones.







Las brevas así partidas se ponen a cocinar en agua abundante con media cucharadita de sal y una cucharadita de azúcar, en recipiente destapado, hasta que ablanden pero sin que pierdan su firmeza. Una vez cocidas se retiran del agua, se enjuagan en agua caliente y se pasan al calado en un almíbar previamente clarificado (ver procedimiento para clarificar azúcar en la receta de calado de limones desamargados). En el proceso de calado de las brevas hay que estar vigilando que la cantidad de agua en la que están cociéndose no se reduzca, si esto llega a suceder, se calienta agua aparte y se va reemplazando el agua consumida por agua caliente. Con una cuchara de palo, preferiblemente, y muy ocasionalmente para evitar desbaratarlas, se les va dando vuelta a las brevas para que reciban cocción por todos los lados. El proceso de calado debe hacerse por espacio de tres horas cuando menos, a fuego moderado. Se recomienda calar las brevas en una paila de cobre para conseguir el hermoso color verde con que deben quedar al terminar la cocción.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Desamargado de naranja agria

Ingredientes

10 naranjas agrias[6] verdes, maduras o de ambas
2 libras de azúcar común
½ gramo de jabón de tierra o de bola



[6]**Naranja Agria:** Otros nombres comunes: Naranjo agrio, Naranjo amargo; Nombre científico: *Citrus aurantium* L. Familia botánica: *Rutaceae.* Descripción: Árbol de mediano tamaño, muy ramificado y espinoso. Hojas alternas, unifoliadas, anchamente elípticas, con el pecíolo alado y estrechado hacia la base. Flores grandes, aromáticas, blancas, solitarias o en pequeños grupos. Fruto jugoso en hesperidio, generalmente de entre 7-9 cm. de diámetro. Usos: jugo de frutos para aliñar alimentos (carnes, viandas hervidas, etc.), para preparar dulces y bebidas refrescantes. El aceite esencial de las flores y de la corteza de los frutos es útil en la industria de perfumería. Los frutos o el aceite de su corteza puede utilizarse para elaborar bebidas alcohólicas (licor de Curazao). Los frutos pueden ser fuente para la obtención de (licor ácido cítrico).

Preparación

Se procede a eliminar el aceite de la superficie de las naranjas, frotándolas generosamente con arena de río y agua. Las naranjas limpias se cortan en 5 o 6 cascos o cadejos, y se les elimina la parte del centro, comúnmente llamada el corazón, dejándoles la pulpa adherida a la cáscara.

Limpias y cortadas en cascos, se ponen a cocinar en agua abundante con el jabón de tierra, durante 20 minutos aproximadamente. Cuando han hervido se sacan del agua jabonosa y se procede a desamargarlas bañándolas con agua caliente que se ha de cambiar periódicamente durante tres o cuatro días. Se prueba que haya desaparecido casi por completo el amargo y se procede a calarlos en el almíbar clarificado (ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados) por espacio de tres horas a fuego moderado.









COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Calado de naranja común

Ingredientes

1 docena de naranja común[7] (también se puede utilizar la variedad valencia)
2 ½ libras de azúcar común



[7]**Naranja:** nombre común de un cítrico que producen diversos árboles. Entre las variedades más comunes cabe citar las naranjas amarga y dulce y la mandarina. El fruto es un hesperidio, que consta de varios gajos fáciles de separar, cada uno de los cuales contiene una pulpa, de color variable entre el anaranjado y el rojo, jugosa y suculenta, varias semillas y numerosas células jugosas, cubiertas por un exocarpo coriáceo o cáscara de color anaranjado cuyo interior es blanco, que contiene numerosas glándulas llenas de aceites esenciales. Clasificación científica: los naranjos forman parte del género Citrus, de la familia de las Rutáceas (Rutaceae). El naranjo dulce es *Citrus sinensis*; el amargo, *Citrus aurantium*, y el mandarino, *Citrus reticulata*.

Preparación

A la naranja común se le hace el mismo procedimiento que a los limones frotándolos con la arena y agua para que suelten el aceite y posteriormente se lavan en agua corriente.







Una vez que están limpias, las naranjas se cortan en rodajas de aproximadamente medio centímetro de espesor y se les retiran las semillas, cuidando de que su forma y estructura se conserven intactas.

Naranja

Limpias y sin semillas, las rodajas de naranja se desamargan sumergiéndolas en agua, pero fuera del fuego, acción que se debe repetir al menos 10 veces, al cabo de las cuales las rodajas de naranja se hierven por una sola vez hasta que la cáscara ablande sin perder firmeza, y se procede al calado en almíbar clarificado (Ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados), cociendo la preparación al menos por tres horas a fuego moderado.



Dado que esta naranja es delicada cuando está cocida, es necesario vigilar permanentemente el proceso para que las rodajas no pierdan forma por ablandarse demasiado.

En caso de que la naranja esté demasiado ácida, el desamargado debe prolongarse por más tiempo, cuidando que siempre se emplee agua caliente, tanto para el desamargado como para la cocción previa al calado.





COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Calado de Pomelo

Ingredientes

6 pomelos[8]. Pueden ser verdes,
maduros o de ambos.
1 ½ libras de azúcar común
½ gramo de jabón de tierra
1 clara de huevo



[8]**El pomelo:** *(Citrus × paradisi)*, también conocido como toronja o pamplemusa, es el fruto del árbol homónimo que pertenece al género Citrus de la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1.600 especies. El género botánico Citrus es el más importante de la familia, y consta de unas 20 especies con frutos comestibles. Los frutos, llamados espérides, tienen la particularidad de que su pulpa esta formada por numerosas vesículas llenas de jugo. Existe otro árbol, el cidro *(Citrus medica L.)* a cuyos frutos también se les conocen como toronjos o toronjas en muchos países, lo que puede llevar a confusión.



Preparación

Los frutos se lavan frotándolos con arena fina de río y agua para eliminar los aceites esenciales de la superficie. Ya limpios se cortan en cascos. Como su tamaño suele ser grande, cada uno se corta en mitades y cada mitad en 4 o 6 cascos a los que se les extrae completamente la pulpa. Se pone a hervir agua suficiente para cubrir los cascos, con el jabón de tierra, y cuando rompa el hervor se le echan al agua para que hiervan por espacio de 20 minutos aproximadamente. Después de hervidos se enjuagan con agua caliente y se da inicio al desamargado sumergiendo los cascos en agua siempre caliente. Este proceso se debe repetir tantas veces cuantas sean necesarias hasta conseguir el desamargado deseado, lo cual puede prolongarse por tres o cuatro días.

Cuando estén completamente desamargados se procede a su calado de la misma manera que se hace con las naranjas agrias, dejándolos cocinar en el almíbar clarificado (ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados) por tres horas aproximadamente a fuego moderado.

Calado

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Calado de higuillos o papayuelas

Higuillos o papayuelas -que la misma vaina son- los coges verdes y maduros los pones a cocinar, desamargar y calar. Se parten en tiras largas, agregas canela en raja y ahora vas a gozar como yo, desde chiquillo. El sin par ***"dulce de higuillo"****. (Vejarano V., 2005: 42)*

Ingredientes

6 higuillos[9] verdes o maduros a elección
1 ½ libras de azúcar común
1 clara de huevo
10 clavos de olor
5 astillas de canela

[9]**Papayuela:** ***Vasconcellea pubescens***. **Nombres comunes:** papaya de altura, papaya de tierra fría, tapaculo, papayuela, chilacuán (Colombia), bonete, chamburo, chilhualcán (Ecuador), siglalón, chichuacacón, titi-ish; **Sinónimos comunes:** C*arica candamarcensis* Hook. f., *Carica cundinamarcensis* Linden, *Carica chiriquensis Woodson*, Carica pubescens (A. DC.) O. Kuntze, *Vasconcellea cestriflora* A. DC.



Preparación

A los higuillos verdes se les hacen incisiones poco profundas a lo largo para que salga a la superficie la leche que caracteriza las plantas de su género. (Es necesario ponerse guantes de caucho durante este proceso porque la leche que suelta quema la piel). Luego se ponen en un recipiente con agua a temperatura ambiente para que salga la leche. Esta agua se está cambiando permanentemente. Cuando han dejado de manar leche, se inicia su desamargado para lo cual se pelan, se extraen las semillas, se parten en cascos y se cubren con agua caliente sucesivas veces. Luego se procede a calarlos en agua con azúcar clarificada (Ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados), a fuego moderado para garantizar su textura.

Transcurridas dos horas de cocción se le adiciona al calado un cocimiento tamizado de los clavos de olor y canela, en agua.

Cuando se trata de higuillos maduros no se hace necesario el primer procedimiento descrito puesto que no manan leche.


1


2


3

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Desamargado de cidra o cidro

Para saltar de alegría y mucha satisfacción a mí me enseñó una tía esta rica colación: Preparamos un almíbar con azúcar o panela. Rallamos la sidra, el coco, y los ponemos a hervir. Y nada mejor he probado como este ***"dulce rayado"****. (Vejarano V., 2005: 41)*

Ingredientes

6 cidras[10] (de preferencia 3 verdes y 3 maduras)
6 lulos maduros grandes
3 libras de azúcar común
3 astillas de canela
6 clavos de olor

[10]**Cidra o cidro:** Árbol pequeño o arbustivo, de 3-4 m altura. Familia: Rutaceae. Nombre común: Cidra. Especie: Citrus medica. Subespecie: var. Medica. Existen variedades de cidro de fruto ácido y de fruto dulce, y son siempre de utilización mixta, frutal y ornamental. La pulpa ácida se usa para elaborar bebidas, pero la parte más apreciada es la cáscara, gruesa y carnosa, que se consume en forma de mermeladas y confituras. No confundir con cidra papa o chayote, Sechium Edule, que pertenece a la familia de las cucurbitáceas o calabazas.



Preparación

Se lavan las cidras con agua y arena fina de río, se parten en cuartos a lo largo, se les retira la parte de hollejo o pulpa que tiene en el centro y se procede a rallarlas manualmente.

La pulpa rallada se desamarga con cambios sucesivos de agua caliente por unas seis veces o hasta que casi no se perciba el amargo. Una vez desamargada la ralladura, se inicia el calado en el almíbar clarificado (ver procedimiento en la receta de calado de limones desamargados), adicionándole el licuado de 5 o 6 lulos grandes, debidamente colado para extraerle las semillas, para realzar el sabor. Se pone la mezcla al fuego moderado y se deja hervir hasta que haya reducido sin que llegue a quedar seca la preparación. A mitad del procedimiento de calado se le adiciona la cocción de clavos y canela debidamente tamizada.





COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Calado de papaya

Papayas verde y madura vas ahora a precisar
la que está verde cocinas y pones luego a calar
sin olvidar las pepitas que debes antes sacar
ahora a las dos juntitas naranja le exprimirás y
en verdad que nada se halla como este
***"dulce e' papaya"**. (Vejarano V., 2002: 41)*

Ingredientes

1 papaya común[11] pintona de regular tamaño
2 libras de azúcar común



[11]**Papaya común:** *(Carica papaya)*. Esta especie emana un látex blanco muy aromático que en algunos casos se utiliza para ablandar carnes. El fruto es una baya de tamaño variado generalmente de forma elíptica con epicarpio delgado y suave, amarillo cuando maduro; el mesocarpio es suculento y dulce, agradable al paladar, en su gran cavidad interior alberga numerosas semillas de color negro envueltas en un arilo traslucido.



Preparación

Se pela la papaya, se parte a la mitad para extraerle las semillas y se corta en trozos a manera de cascos de regular tamaño. Se ponen los trozos en agua a temperatura ambiente y se inicia la cocción hasta que alcance el primer hervor. En este momento se le pone el azúcar y se deja al fuego moderado por espacio de una hora aproximadamente o hasta que ablanden los trozos de fruta sin perder su firmeza.

Pa
Pa
ya

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Calado de ajíes dulces

*Para adornar la bandeja o **"Plato de Nochebuena"**, ajíes rojos y dulces recortas como unas flores e igual que los anteriores desamargar y calar. Distribuyes sobre el plato cuál poner punto a las íes, nada será más grato como este **"dulce de ajíes"**.*
(Vejarano V. 2005: 43)

Ingredientes

2 docenas de ajíes dulces[12] maduros
1 ¼ libras de azúcar común



[12]**Ají dulce:** *(Capsicum annuum)*. Me atrevo a afirmar que esta es la preparación más humilde en el plato de nochebuena, pero es a la vez la más significativa puesto que juega el importante papel de aportar el color rojo al plato: sin color rojo no hay Navidad. En el plato abundan verdes y amarillo, pero sólo este ají da la tonalidad carmesí que requiere el plato para que su coloración sea completa. En el departamento del Cauca esta variedad de ají abundaba en otra época y se conseguía con relativa facilidad en las plazas de mercado. Actualmente no ocurre lo mismo: el ají dulce casi se ha extinguido y muchas de las cocineras que preparan los dulces del plato deben cultivarlo en materas o en huertos para poder abastecerse de él; otras personas lo reemplazan por pimentón rojo, sacrificando la óptima presentación del plato, su originalidad y el sabor que este producto le aporta.

Preparación

Se lavan los ajíes y se cortan con tijeras desde la punta o ápice hasta cerca del tallo. Se hacen cinco cortes para que al abrir formen una flor. Se les extraen las semillas, y se echan en agua hirviendo por 20 minutos aproximadamente o hasta que estén blandos pero firmes.







Una vez cocidos se sacan del agua y se enjuagan con agua corriente para iniciar el calado en almíbar clarificado, a fuego moderado, por 1 y ½ horas aproximadamente, cuidando de que no vayan a cristalizar.



COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Manjarblanco[13]

La leche que da la vaca
la azúcar que da la caña
revolvemos en un pailón
que hierva sobre un fogón.
Batimos con mucha maña
y también harta paciencia
con un cucharón de palo
y para su gusto y encanto
ya le tengo un gran regalo:
su "dulce de manjarblanco".
(Vejarano V. 2005: 41)

Ingredientes

9 litros de leche entera
2 libras de azúcar
½ taza de glucosa
2 cucharadas de fécula de maíz (Maizena)
6 astillas de canela
Azúcar pulverizada al gusto

[13]Esta receta es la que aporta la señorita Leticia Mosquera, nuestra principal informante para la construcción de este recetario.



Preparación

Se pone la leche previamente cernida a hervir con la canela. Cuando hierve se le echan el azúcar y la glucosa, y se deja hervir una hora al cabo de la cual se le adiciona la fécula de maíz disuelta en un pocillo de leche y de inmediato se empieza a menear la mezcla con un mecedor de madera para evitar que se pegue. El dulce está terminado cuando ha tomado color a caramelo y al remover hasta el fondo de la paila este queda al descubierto.

Para terminar, el dulce se sirve en recipientes previamente dispuestos para ello y se les esparce azúcar pulverizada en la superficie.

La receta anterior es la que nos aportó la señorita Leticia Mosquera. Personalmente prefiero el que invariablemente preparamos en familia todos los años, sin adicionar glucosa ni fécula de maíz, y cuya receta doy a conocer enseguida.

Manjar blanco

MANJARBLANCO RESTREPEÑO DE LA FAMILIA ESPINOSA DE LA PAVA.

Dulce



Ingredientes

Leche entera y fresca
Azúcar
Lechada de harina de arroz



Preparación

Medida la cantidad de leche en litros, pesamos una cantidad de azúcar equivalente el 30 % de la leche (100 litros de leche por 30 libras de azúcar). Se muelen finamente 2 libras de arroz crudo, se disuelven en leche abundante y se cuelan en un lienzo fino para obtener una lechada de arroz que servirá como espesante natural. Se lleva la leche con el azúcar a una paila de gran tamaño y se inicia la cocción en fogón de leña, no sin antes echar a la paila cuatro o cinco piedrecitas de río de aproximadamente cinco centímetros de diámetro que cumplirán la función de impedir que el dulce se pegue al fondo de la paila. Cuando se han mezclado bien la leche y el azúcar se agrega la lechada de arroz y se revuelve permanentemente, con ayuda de una cagüinga o mecedor de madera, el contenido de la paila, durante varias horas, hasta que el dulce tiene la coloración y el punto deseados

Generalmente lo preparamos en el antejardín de la casa, en Cali, entre el 18 y el 23 de diciembre. Con toda la familia reunida. Siempre lo empacamos caliente en mates o totumos. El mayor placer se consigue cuando toda la familia se vuelca cuchara en mano, atropelladamente, sobre la paila para raspar el pegado o residuo que queda en la superficie de la paila una vez que se han llenado los mates. (Portadores de la tradición: Francisco Espinosa, su esposa Fulnes de la Pava y los demás integrantes de la familia).

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Manjarillo[14]

Ingredientes

6 litros de leche entera
1 panela cuadrada mediana
1 cucharada de harina de arroz
6 clavos de olor
6 astillas de canela



[14]El **manjarillo** o **majarillo** es una variación regional del manjarblanco propia de esta región del país y se distingue del primero porque en vez de endulzarse con azúcar se hace con panela.



Preparación

Se pone a hervir la leche y cuando esté hirviendo se le echa la panela partida en trozos junto con la canela y los clavos, luego se empieza a menear y se le va poniendo la harina de arroz disuelta en una taza de leche, y se continúa revolviendo con mecedor o cuchara de madera hasta que dé punto.



Manjarillo

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN



Dulce cortado

Ingredientes

5 litros de leche
1 pastilla de cuajo
50 gramos de canela
50 gramos de clavos
1 kilo de panela
2 cucharadas de harina de arroz

Preparación

Se pone la leche en un recipiente amplio; se disuelve la pastilla de cuajo en una taza de agua y se le echa a la leche. La mezcla se deja reposar al aire libre durante 15 minutos hata que la leche se cuaje. Ya cortada la leche se le extrae el suero presionando la cuajada hacia el fondo del recipiente, cuando se extrae casi la totalidad del suero este se pasa a la olla donde se va a adelantar la cocción. Aparte, en una bolsita de tela ponga los clavos y la canela debidamente cerrada y échela en la olla con el suero, agréguele la panela partida en trozos pequeños y ponga a hervir la mezcla. Cuando se disuelva totalmente la panela, agregue la cuajada, deje hervir impidiendo que se rebose la mezcla de la olla revolviendo constantemente durante 30 minutos, luego agregue la harina de arroz disuelta en un poco de suero y se revuelve constantemente con la espátula hasta que espese y dé punto, se sabe que está cuando al revolver se ve el fondo metálico de la olla.



Los Amasijos

El plato de Nochebuena no estaría completo si en su composición no estuvieran presentes algunas de nuestras más representativas preparaciones con base en harinas o amasijos, a saber: rosquillas, hojaldras y buñuelos.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Rosquillas

Su figura es muy graciosa pues parece una corona. Es una rosca sabrosa que nunca se desmorona. Tan suave cual mantequilla que nos produce cosquilla. Y que tan bueno se siente al llevarla al paladar; es tan rica fría o caliente y se llama ***"la rosquilla"****.*
(Vejarano V., 2005: 42)

Ingredientes

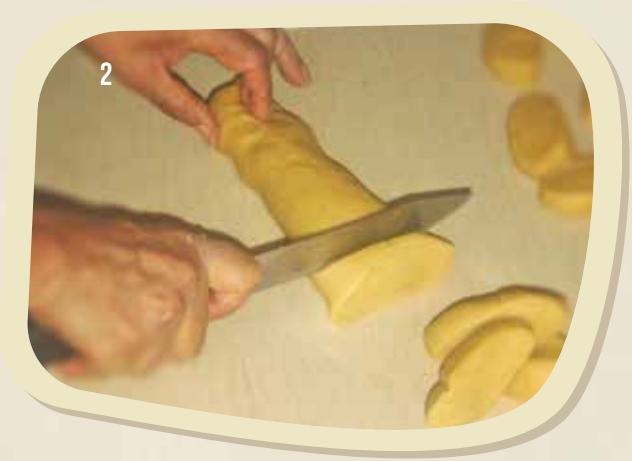
500 gramos de harina de trigo
5 huevos grandes (6 medianos)
125 gramos de mantequilla o manteca de cerdo
Una cucharadita de polvo para hornear
Una cucharada de sal



Preparación

Se toman los huevos y separan las yemas de las claras. Las claras se baten a punto de nieve. La mantequilla o la manteca de cerdo se mezclan con las yemas de huevo, el polvo de hornear, la sal y la harina de trigo, previamente cernida. Se inicia el amasado y se agregan las claras de huevo batidas. Se amasa la mezcla y se rectifica su suavidad. Si la mezcla está muy húmeda se le agrega un poco de harina y se sigue amasando. Se deja reposar la masa durante 10 minutos, cubierta con un paño.



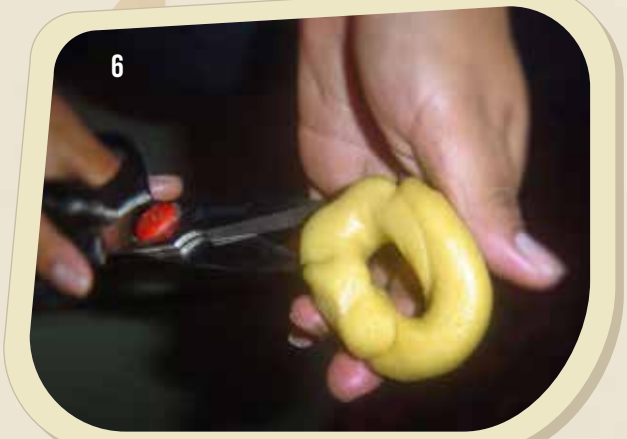






Rosquillas





Con la masa aumentada de volumen por el reposo, se forman rollos de dos centímetros de espesor y de ellos se cortan trozos de aproximadamente 12 centímetros de largo, los cuales se unen por los extremos, presionándolos fuertemente, para formar aros. Los aros formados se tapan de nuevo con un paño y se dejan en reposo por 10 minutos más para luego proceder a hacer cortes verticales por el contorno, de manera que queden cinco picos periféricos. Los picos se cortan de nuevo horizontalmente y así se echan a freír en aceite caliente.









Estando las rosquillas en el aceite se revuelven una a una con un trozo delgado de bambú o de madera, introducido en el centro del aro. Cuando han adquirido el dorado característico que indica que ya están suficientemente fritas, se sacan del aceite a escurrir, ensartadas en el trozo de guadua, sobre la paila con aceite.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Hojaldras

Parecido a una barquito
que se hace de papel
es así de pequeñito
y tan frágil como él.
Si revuelves con harina
la mantequilla más fina,
un algo de sal y azúcar
y, en jugo, media naranja
esta receta de mi madre
la llamaremos ***"hojaldre"****.*
(Vejarano V., 2005: 42)

Ingredientes

1 libra de harina de trigo
125 gramos de mantequilla o de manteca de cerdo
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar
1 cucharada de jugo de naranja o de mandarina



Hojaldras

Preparación

El proceso de la hojaldra se inicia igual que las rosquillas: se cierne la harina para que le entre aire y quitarle los grumos, y mientras se cierne se va derritiendo el cuarto de mantequilla, se baten los huevos esta vez enteros; con clara y yema. Por otro lado se utiliza el sumo de una naranja para humedecer y agregar otro tono de sabor.

Con la harina cernida depositada en una superficie plana se forma un montón con un cráter al centro, para agregar la mezcla de los huevos, el jugo de naranja y la mantequilla. Al igual que preparando las rosquillas, la mezcla se amasa hasta que coja consistencia y se deja reposar. Después del reposo de la masa se procede a sobarla untándole mantequilla al mesón y a un rodillo de madera. Se procede a extender la masa con el rodillo hasta obtener una lámina delgada de aproximadamente medio centímetro de espesor. Una vez amasada y extendida se procede a cortarla con un cuchillo en forma de triángulos de 15 centímetros de lado por 8 centímetros de base.






3


4


5

Se dejan reposar los trozos de masa triangular y antes de echarlos en el aceite caliente se chuzan con un tenedor para que se ampollen durante la fritura. Se retiran del aceite cuando hayan alcanzado el dorado característico.


que
delicia

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Buñuelos

Se amasa almidón de yuca,
o mejor si con maicena,
revolviendo queso y huevo
formamos mil peloticas,
las ponemos a freír
hasta que estén doraditas
y a este maná del cielo
gordito, rico y caliente,
que nos hará sonreír,
lo llamaremos ***"buñuelo"****.*
(Vejarano V., 2005: 41)

Ingredientes

250 gramos de almidón de yuca
3 o 4 huevos
1 kilo de queso costeño
100 gramos de areparina
50 gramos de fécula de maíz
Una pizca de azúcar
Una cucharadita de vinagre blanco



Buñuelos

Preparación

Se mezcla el queso costeño, previamente rallado, con el almidón y se le adicionan los demás ingredientes. Se amasa la mezcla hasta que esté bien uniforme y suave. Si la textura se siente muy seca se puede humedecer agregándole huevos. Cuando se obtiene la masa indicada se forman esferas de alrededor de 5 centímetros de diámetro, o se hacen cilindros alargados de aproximadamente 8 centímetros, ligeramente adelgazados en los extremos.





Se calienta el aceite en un recipiente amplio, evitando que la temperatura se eleve demasiado. Para saber si el punto de calor del aceite es el indicado se hace una pequeña bolita de masa y se echa en el aceite. Si la bolita llega al fondo del recipiente y sube de inmediato está muy caliente. Lo ideal es que la bolita de masa llegue al fondo del recipiente y suba a la superficie pasados 8 a 10 segundos. Los buñuelos al freírse deben voltearse solos.





Se acostumbra servir los buñuelos humedecidos en un almíbar suave de azahares, que se puede preparar de la siguiente manera: en una cazuela se ponen a hervir cantidades iguales de agua y azúcar blanca. Se deja reducir la mezcla hasta que alcance el punto deseado y se le adicionan gotas de esencia de azahares y un poco de ralladura de cáscara de limón.

Debo destacar que el artesanado culinario de dulces orientados al montaje del plato de nochebuena tiene un gran auge en Popayán y que sus actividades las desarrollan durante todo el año. Es por eso que durante los 12 meses del calendario se consiguen calados, desamargados, manjar blanco, y amasijos, en las plazas de merado y en un gran número de establecimientos comerciales repartidos por toda la ciudad. Muchos de estos artesanos dulceros participan invariablemente en los concursos decembrinos alrededor del plato, en las frecuentes ferias y festivales culinarios, y en el Congreso Gastronómico de Popayán, en donde su participación es destacada

EL PLATO DE NOCHEBUENA

Una vez que se han preparado los desamargados, los dulces de leche, los amasijos y el resto de los dulces previstos, se deben conseguir bandejas del tamaño adecuado y en ellas se hará el montaje del plato conforme a la estética de cada familia o persona, procurando que el montaje refleje la alegría navideña y la generosidad de quien lo ofrece. Por lo general se suele adornar el plato con alguna imagen en miniatura alusiva a la navidad, e incluso con pequeños pesebres de muy diversas manufacturas.







Capítulo 2

EMPANADAS Y TAMALES DE pipián

LOS DE **POPAYÁN** [15]

[15] La versión inicial de este texto fue presentada durante el **V Congreso Gastronómico Nacional de Popayán** en el año 2007. Este capítulo contiene una versión actualizada de la que se presentó entonces.

El título de este capítulo recoge una frase que el sentir de los popayanejos ha popularizado, pareciera que con el único afán de proclamar ante la región, Colombia y el mundo, que las empanaditas y los tamalitos de pipián son su patrimonio inalienable; que esas miniaturas de crocante masa de maíz, o envueltas en hoja de plátano, son cofres en los que se almacena un tesoro milenario de papa colorada y maní, llamado pipián.

El orgullo de los popayanejos raizales, de aquellos que se ufanan de "no pedirla" cuando cargan en Semana Santa, o de aquellos que se precian de haber alumbrado todas las Semanas Mayores desde que se conocen, se soporta en buena medida en ser oriundos de la tierra del auténtico pipián, de la patria chica de las empanadas y tamales más pequeños y a la vez más sabrosos del continente, aquellos amasijos tan singulares en sabor y tamaño de los que Lácydes Moreno dice:

> **(...) los tamales de pipián, otro de los envueltos de nuestra América, en esponsales gustativas con el ají de maní, una de las constantes de aquella manducaria. Que también se regocija la empanada de pipián, de suyo casi diminutas, con la misma masa de los tamales pero más enérgica con un tanto de almidón de yuca. (Moreno, 2012: 98)**

Dejando de lado la infaltable discusión sobre qué familia, qué cocinera, en qué barrio de Popayán o en qué establecimiento se elaboran las mejores empanadas y tamales de la ciudad, voy a referirme a unos en particular: los que **Fabiola Bermúdez Quenguán** y su familia elaboran desde hace más de 90 años en su casa del barrio El Empedrado, de esta ciudad.



FABIOLA **BERMÚDEZ** QUENGUÁN

las empanadas y los tamales de las Bermúdez

Las empanaditas y los tamalitos de pipián son patrimonio inalienable de los patojos. Esas miniaturas de crocante masa de maíz, o aquellas que vienen envueltas en hoja de plátano, son cofres, ya verdes, ya amarillos, en los que se almacena un tesoro milenario de papa colorada y maní, llamado pipián; son las empanadas y tamales más pequeños y a la vez más sabrosos del continente.

Si algo permite que Fabiola y su familia hagan parte de la memoria gastronómica de Popayán es su apego casi centenario a una forma de hacer empanadas y tamales que heredaron de su madre. De ella aprendieron no sólo a hacer esos bocados, sino también el respeto por la tradición y por sus clientes. Ellas, como dice Fabiola, nunca tuvieron que sacar sus preparaciones a la calle pues su

fama se consolidó tanto y desde tan temprano, que sus comensales siempre llegaron a tocar a las puertas de su casa para encargarlos o para consumirlos al calor de sus fogones.

Alrededor de la receta del pipián para la elaboración de las empanadas homónimas habría mucho que discutir pues en el seno de cada familia patoja[15] en la que todavía se elaboran, se discute y defiende la posesión de la fórmula secreta, la receta verdadera, la tradicional, la auténtica, la única, con la que "se debe", incluso "se tiene", que elaborar esa deliciosa pasta que es el pipián. Este es un privilegio de los locales que nadie osa discutirles.

En mi largo trasegar por la degustación de empanadas de pipián he encontrado muchas que incorporan ingredientes resultantes de la industria química de alimentos como las tabletas de concentrado de gallina y similares, incluso, por efecto de la carestía de la papa colorada, hay quienes han osado profanar la receta centenaria del pipián incorporándole un alto porcentaje de zapallo o ahuyama a la preparación, con lo que se alteran el sabor y la textura del pipián de nuestros ancestros. No queda igual un pipián elaborado con papas sin pelar y cortadas en trozos gruesos que no van a deshacerse por completo durante la cocción, que aquel que se hace pelando la papa y cortándola en rebanadas muy finas, casi transparentes, del que resultará una masa fina, suave, sin trozos de papa o de cáscara que lo desmejoren. Dicen algunas cocineras patojas que un pipián con trozos de papa o evidencia de cáscaras no es hechura de buenas cocineras.

Cuando habla de su receta, la inmejorable, Fabiola me dice que el éxito de sus tamales está asentado en muchos factores, pero el origen de la papa colorada, que debe venir de Malvasá o de Paletará, la presencia de comino y pimienta y la cantidad de maní tostado y molido que se incorpore a la receta, son los aspectos que no se deben descuidar.

Fabiola y su familia han elaborado los derivados del pipián por más de 60 años ininterrumpidos y su receta invariablemente ha sido la misma. Por su casa han pasado personalidades de todas las estirpes y sus empanadas y tamales han ocupado puesto de honor en más de un banquete y celebración, ocasionando altos elogios.

En las manos de las Bermúdez se conserva el sabor de Popayán, porque en el interior de esa familia sólo hay amor: amor por la familia, por la vida, por la cocina y por Popayán. Fabiola, a los 77 años de edad –nació en Popayán el 6 de marzo de 1942- sólo sabe dar gracias a Jesús María Bermúdez y a Luz María Quenguán, sus padres, por haberla dotado de las manos y la sensibilidad con que elabora sus amasijos de pipián, los que le han dado renombre a El Empedrado, barrio modesto del suroriente de la ciudad en donde nació, creció y espera seguir viviendo hasta el último de sus días. Allí, al lado de su hermana Ana Sofía y de sus Hermanos Manuel Jesús y José Joaquín, Fabiola ha visto transformarse el humilde rancho con techo de paja de sus abuelos y sus padres en una amplia y cómoda casa, y ha visto crecer una hermosa familia,

[15] **Patojo** es el gentilicio popular que se aplica a los oriundos de Popayán y hace referencia a los desastres causados por las niguas en los pies de quienes las tuvieran. Otros gentilicios son *popayanejo* y *payanés.*

levantadas con el producido de casi 100 años ininterrumpidos de las más auténticas empanadas y tamales de pipián de Popayán.

Por la casa de las Bermúdez se ha visto pasar al notablato patojo desde comienzos del siglo XX, pues según Fabiola, desde que tiene conciencia de sí, Doña Luz María, su madre, estaba haciendo las empanadas y tamales que vendía a las familias encumbradas de Popayán para los tradicionales almuerzos del sábado o del domingo, consistentes casi siempre de sopa batida de tortilla, arepa o carantanta y tamales y empanadas con ají de maní.

Fabiola y sus hermanas ya están jubiladas y alejadas de la que fuera su práctica cotidiana de elaborar empanadas y tamales de pipián, pero la tradición sigue plenamente vigente por toda la ciudad de Popayán. Empanadas y tamales son de esos productos que nuestro artesanado culinario esparce por la ciudad todos los días de tal manera que lejos de escasear, son ofrecidos abundantemente: se encuentran en plazas de mercado, restaurantes y cafeterías de todo nivel, fritanguerías de andén, paradores y sitios de interés turístico de la ciudad, y las familias locales preparan esos productos con relativa frecuencia en sus cocinas como parte de sus menús cotidianos.

Pipián

Pipián o pepián es una planta de la familia de las cucurbitáceas muy popular en Centro y Meso América; cuyo nombre científico es *Cucurbita mixta*; sus semillas, denominadas pipas, se emplean para elaborar diferentes preparaciones o para comerlas tostadas con un poco de sal. De acuerdo a lo que dicta el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (DRAE), puede ser una planta de la familia de las cucurbitáceas (calabazas), un "Preparado de chile, masa y condimentos que se agrega a la masa del tamal de cerdo, para darle mejor sabor", una "Salsa de semillas de calabaza, o almendras o maíz tostado, molidos con chile verde", o un "Guiso de carne o de ave con esta salsa", y hasta un "Hombre homosexual", según se los denomina en El Salvador, pero lo que no figura en el mentado diccionario es que el pipián también es una deliciosa pasta suave de papa colorada con maní tostado y molido, condimentada con sal, pimienta, comino, ajo, cebolla, y tomate, coloreada con achiote diluido, con el que se rellenan las empanaditas y tamales de pipián, las mismas que constituyen uno de los más elaborados platillos del patrimonio culinario de Popayán, capital del departamento del Cauca, en la República de Colombia. Una buena aproximación a las diferentes formas de definir y describir el pipián en otras partes de América latina es la que incorpora Lácydes Moreno blanco en su *Diccionario de Voces Culinarias* (2008):

Pipián Bol. Guisado de maní tostado y molido, harina y carne fresca. //Col. (Cauca). Guiso de papa criolla, cebolla, tomate, ajo, pimiento, achiote, maní y huevo, utilizado para preparar el tamal o la empanada. En algunos sitios del sur, especie de puré de papa colorada, amarilla, aderezado con un guiso criollo, sal, pimienta, y finalmente con maní tostado molido. Se utiliza en tamales combinado con tripas o callos cocinados, empanaditas, etc. //C. Rica y Guat. Guisado de maíz disuelto en caldo con pimentón, achiote, pepitas de calabaza tostadas y molidas. Se come con carne de vaca o aves. // Hond. y Nic. Cierta calabaza de frutos pequeños. //Amér. Cent. Nombre de algunas variedades de calabaza también llamada ayote, y cuyas semillas o pepitas se conocen por pepitorias. // Cuba. Extrañamente se llama así también a la gandinga, guiso a base de las vísceras del cerdo y otro animal, con vinagre, ají, pimiento y picante, tomate, vino, aceitunas, etc.// Méx. Guiso que se prepara con salsa de semillas de calabaza, tostadas y molidas, aderezada con chiles; en algunos lugares, con chiles verdes, comino, pimienta, clavo de olor, orégano y ajo, pero siempre con semillas de calabaza. Inclusive con tomate, cebolla, cilantro, etc. Las carnes utilizadas pueden ser de res, cerdo y aves. // Perú. Tradicional manjar a base de maíz tierno rallado, enriquecido con carne de cerdo o de ave, queso, huevos duros, aceitunas y ají. Aparece asimismo, con camarones, conejo o cuy u otras carnes, inclusive con arroz. // Salv. Vegetal de las cucurbitáceas, más pequeño que el ayote o la calabaza, se come frito con otros vegetales, sancochado o frito con huevo.// Venez. Guiso de carnero, pavo u otra ave, con tocino gordo y almendra machacada. (Moreno, 2008: 450)

Del párrafo anterior hay que destacar el hecho de que la única parte del continente en donde el pipián es una preparación elaborada a partir de papa, una variedad en particular, es Popayán.

No son frecuentes las referencias al pipián en documentos de vieja data en los que se incorporan menciones a los alimentos consumidos en la Nueva Granada, pero en los inicios de la república sí hay algunas referencias. Cordovez Moure cuando describe la nochebuena de 1791 en Popayán se refiere a "las famosísimas empanadas de pipián" (Cordovez, 2000: 17), y Jerónimo Argáez en *El estuche*, obra escrita a finales del siglo XIX y que dice contener "8000 recetas y hechos diversos" incluye en el volumen I la receta del *pipián* (receta 536, p. 165), y la de los *Tamales de pipián* (Volumen II, receta No. 6066, p. 180), no muy diferente de la que conocemos en nuestra ciudad. En 1907 apareció la primera edición del *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, la señorita Elisa Hernández, su autora, nos trae en su obra la receta de las "Empanadas de pipián o caucanas",



nombre que cobra gran importancia porque en él se reconoce de manera directa el origen caucano de esa preparación.

El nuestro, el de los popayanejos, es un pipián único por su textura y sabor, pero también porque nos recuerda la tradición, el legado gastronómico de los indígenas que habitaron los andes suramericanos. También lo es por la esencia de sus principales ingredientes: papa, achiote y maní:



(...) pipián, amorosa combinación de maíz añejo trocado en pasta suave con la grasa del cerdo, que, finalmente envuelta en hojas de plátano, atesora la papa colorada en convivio con los trozos pequeños de carne de cerdo, cebolla picada, color achiotado y condimentos que le dan su expresión, sin que falte el maní tostado y molido. Que con esa farsa o relleno de pipián saldrán las deliciosas empanadas, cuya masa se fortalece al recibir el almidón de yuca, que contribuirá al dorado excitante que adquieren al freírlas. (Moreno, 2012: 178)



No puedo dejar de traer a colación, después de los argumentos y explicaciones anteriores en relación con lo que significa pipián y los orígenes de esa palabra, un apunte, entre divertido e ingenuo, que circula entre algunas personas sabedoras del oficio de guiar turistas por las calles de nuestra Popayán, a una de las cuales escuché afirmando que la palabra pipián se originó en las siglas que en su tecnolecto los pilotos de aeronaves utilizan para referirse a Popayán: PPN y que cuando eran pronunciadas por pilotos norteamericanos las pronunciaban "Pi-PI-ÁN" , afirmación que, por supuesto, no pasa de ser uno más de los apuntes divertidos con que los patojos acostumbran sazonar su cotidianidad.

Alrededor de la receta del pipián para la elaboración de las empanadas homónimas habría mucho que discutir pues en el seno de cada familia patoja en la que todavía se elaboran, se discute y defiende la posesión de la fórmula secreta, la receta verdadera, la tradicional, la auténtica, la única, con la que "se debe", incluso "se tiene", que elaborar esa deliciosa pasta que es el pipián. También yo soy radical en cuanto a la ortodoxia de la receta y la manera de elaborarlo, pues sostengo que un buen pipián sólo se debe hacer empleando papa colorada y en él no puede aparecer ni el más mínimo asomo de cáscara, y debe ser muy aseado ya que, como diría cualquier patojo auténtico, no se puede permitir en él "ni un mugrecito de carne". En mi largo trasegar por la degustación de empanadas de pipián he encontrado muchas que incorporan ingredientes resultantes de la industria química de alimentos como las tabletas de concentrado de gallina y similares, pero me cuento entre quienes defienden las recetas que sólo incluyen ingredientes naturales y rigurosidad en la forma de tratarlos. No queda igual un pipián elaborado con papas sin pelar y cortadas en trozos gruesos que no van a deshacerse por completo durante la cocción, que aquel que se hace pelando la papa y cortándola en rebanadas muy finas, casi transparentes, del que resultará una masa fina, suave, sin trozos de papa o de cáscara que lo desmejoren. Dicen algunas cocineras patojas que un pipián con trozos de papa o evidencia de cáscaras es hechura de "machonas".

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

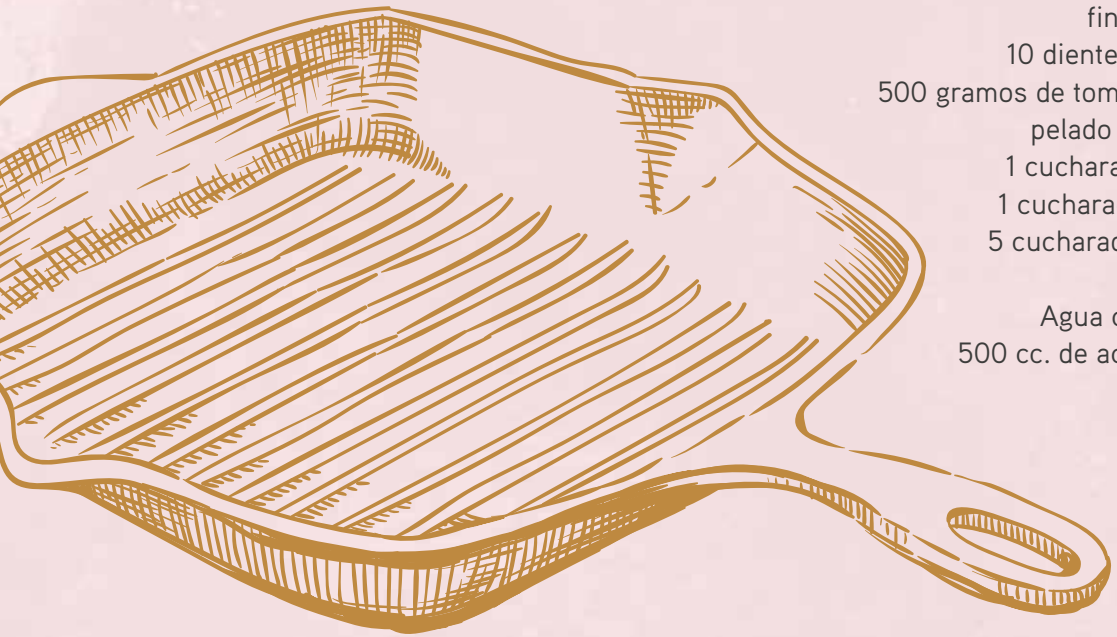
Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

El Pipián

La receta a continuación es la de **Fabiola Bermúdez Quenguán** y su familia; como ya está dicho, ellas han elaborado empanadas de pipián por más de 80 años ininterrumpidos y su receta invariablemente ha sido la misma. Por su casa han pasado personalidades de todas las estirpes y sus empanadas han ocupado puesto de honor en más de un banquete y celebración, ocasionando altos elogios tanto por lo crocante de la masa como por la textura y sabor del pipián.





Ingredientes

5 libras de papa colorada pelada
250 gramos de maní tostado y molido
½ kilo de cebolla larga (junca o de verdeo) finamente picada
10 dientes de ajo machacados
500 gramos de tomate maduro (chonto o de guiso) pelado y picado finamente
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de pimienta molida
5 cucharadas de achiote diluido[16]
Sal al gusto
Agua cantidad necesaria
500 cc. de aceite de girasol o de maíz

[16]**Achiote o bixa** *(Bixa orellana)*. Arbusto americano originario de la cuenca amazónica. Los frutos consisten de una cápsula espinosa que contiene entre 30 y 40 semillas recubiertas de una delgada capa resinosa de color rojo de la que se extrae un colorante de múltiples usos en la industria de alimentos y en la cocina tradicional. Para su utilización como colorante y condimento en Popayán se cocinan las semillas en agua y una vez ha reposado el cocimiento se las frota entre sí con la mano hasta que las semillas desprendan toda la resina colorante. (Se aconseja el empleo de una bolsa de plástico para envolver la mano con la que se van a frotar las semillas para evitar la coloreada de la piel)

Preparación

Se pone al fuego una olla grande y se ponen a freír la cebolla, el ajo y el tomate con sal al gusto y el achiote diluido. Cuando lo anterior está listo se le adiciona la papa pelada y rebanada muy finamente, y se le va agregando agua de a poquitos, sin que llegue a cubrir totalmente la papa, y se remueve constantemente con cuchara de palo para evitar que se pegue al fondo de la olla. A partir de este momento la cocción debe hacerse a fuego lento. Cuando esta preparación empiece a cocer y la papa haya desbaratado se reservan dos tazas aproximadamente y en ellas se disuelve el maní tostado y molido y se mezcla con el que está cociéndose en la olla. Sin olvidar ir adicionando agua a medida que sea necesario, se sazona con el comino y la pimienta, se rectifica la sal y se cuece hasta lograr la textura ideal de pipián: suave, homogénea y suelta sin llegar a ser líquida. La papa no se debe desbaratar con pisa puré ni herramienta alguna; debe deshacerse y convertirse en pasta solamente por efecto de la cocción y el uso mesurado del agua con la que se esté cociendo.








4


5


6


7


8

El pipián arroja excelentes resultados si se lo deja reposar en el refrigerador o en un ambiente muy fresco, al menos durante 12 horas.

Sólo con el ánimo de que el lector haga la respectiva comparación, incorporo a este texto la receta que contiene el *Gran Libro de la Cocina Colombiana*, obra magnífica de Carlos Ordóñez Caicedo, quien hiciera su trabajo de campo a principios de los años 80 del siglo pasado.

PIPIÁN (CAUCA)

Grado de dificultad *
Tiempo de cocción: 30 minutos
Raciones: 8 a 10
Ingredientes: 10 libras (5 kg) de papas coloradas, peladas y partidas · 2 tazas de hogao [ver receta] · ½ libra (250 gr) de maní tostado y molido · 2 huevos duros, picados · 4 cucharadas de achiote.
Preparación: Se ponen las papas a cocinar en agua o caldo que las cubra por 25 minutos (o hasta que queden blandas), se agregan el hogao, el maní y el achiote y se revuelve muy bien. El pipián, como principio o usado como relleno de empanadas o tamales, ha hecho famosa la cocina payanesa. (Opcional: se le puede poner un poco de clavos de olor o de canela molida). (Ordoñez, 1984: 110)

Gran Libro de la Cocina Colombiana

El Pipián

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Masa de maíz añejo (masa básica)

La preparación de la masa para empanadas y tamales requiere de tiempo y paciencia, como suele suceder con las cosas buenas de la vida, pues del tiempo que se dedique a esa labor dependerá el éxito de los productos con ella elaborados.

La receta que detallo a continuación tiene otras versiones, cada una de ellas ajustadas al gusto y modo de otras personas, pero puedo asegurar que de todas las recetas que he visto preparar – incluyendo aquella con la que se preparan las más de 500 toneladas anuales de masa para arepas, envueltos, tamales y empanadas que ha dado fama a Cajete[17] -, esta es la que mejores resultados ha dado al momento de preparar empanadas crocantes y desembebidas de aceite, y tamales gustosos y duraderos.



[17]Cajete: Hermoso caserío distante 15 minutos de Popayán por la carretera que conduce al municipio de El Tambo, afamado porque sus habitantes, especialmente mujeres, producen artesanalmente los derivados de la masa de maíz añejo que diariamente consume la población de la Ciudad Blanca. La Carantanta que cada vez conocen más los colombianos gracias a la difusión que el Congreso Nacional Gastronómico de Popayán hace de ese delicioso producto, se fabrica en esta localidad.

Ingredientes

Maíz trillado
Agua
Color vegetal (Referencia: yema de huevo)
Sal al gusto

Preparación

Se pone a remojar el maíz trillado en abundante agua por espacio de 4 a 5 días. El agua se debe cambiar a diario y en el momento del cambio se remueven el agua y el maíz con cucharón o con la mano y acto seguido se bota el agua fuerte para ser reemplazada por agua fresca y limpia.



Al cabo del tiempo de remojo, se escurre el maíz y se procede a molerlo en molino manual, de ser posible dos veces, la segunda más fina que la anterior.



El producto obtenido de la molienda del maíz se cuela en un colador preferiblemente bien tupido, para separar la colada del afrecho o salvado (El afrecho se puede moler de nuevo para obtener más colada).




4


5

Anteriormente se usaba para colar el producto de la molienda una **susunga** que no es otra cosa que un colador, cernidor o cedazo, hecho con un aro de madera laminada de al menos 5 centímetros de altura y 20 o más centímetros de diámetro, con un enmallado o entramado elaborado con crin de caballo[17]. La colada de maíz molido se deja en remojo con agua fresca y al cabo de 3 horas, cuando ya se ha asentado, se bota el agua de la superficie y se reemplaza de nuevo. Este procedimiento se puede repetir por dos o tres días con el fin de obtener un mejor añejado. Finalmente se desecha el agua superficial y se procede a cocinar la colada para obtener la masa.


6


7

[18]También se denomina **susunga** a una especie de calabazo con huequitos, pegado a un mango, a la manera de una cuchara. El vocablo deriva del quechua *suysuna*, y según Leonardo Tascón en su libro *Quechuismos usados en Colombia*, "también nombramos susunga al espumador, especie de cucharón lleno de agujeros con que se saca la espuma"


8


9

La colada obtenida al decantar el maíz molido se cuece a fuego medio, de ser posible en paila de cobre, pero en su defecto se puede usar la de hierro colado o la de aluminio, no sin antes frotar sus paredes internas con una servilleta impregnada de aceite. Durante la cocción se debe remover permanentemente la colada con **cagüinga** (mecedor de madera). Cuando la cocción se ha iniciado se agrega el colorante disuelto en un poco de agua con sal al gusto. De esta colada coloreada se reservan dos tazas que se van a emplear posteriormente en el amasado. La masa llega a su punto óptimo de cocción cuando al tomar un poco con la mano humedecida esta sale completamente limpia.

Una vez que la masa está completamente cocida se deja reposar para dar inicio al amasado o "sobada" remojándola con la colada que se había reservado al iniciar la cocción hasta que se suavice completamente.


10



Para usar la masa en la elaboración de empanadas se recomienda que se deje en reposo cubierta con un paño húmedo o con hoja de plátano, una o dos horas.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Empanadas de pipián

Las empanadas en Colombia son envueltos, amasijos, frituras de maíz. Rellenas generalmente de papas, carnes y guisos. Son fiel expresión de la cocina mestiza. Herederas de la técnica del envuelto español, del sabor multisípido y condimentado del guiso africano; de los ingredientes básicos de la tierra americana. Delicias criollas y refinadas, locales y globalizadas, crocantes, grasosas y fundamentales. Galardón de la cocina popular. (Vélez Jaramillo, 2007: 7)



En Popayán son famosas sus dos empanadas: las de pipián y las de guiso. Las primeras mentadas son conocidas, sin exageración, en todo el mundo pues dondequiera que ha ido a vivir un payanés raizal, se las ha ingeniado para hacerlas, o para que hasta sus manos lleguen elaboradas desde su patria chica. Cierta o no, en Popayán es de todos conocida la anécdota según la cual el ex presidente Guillermo León Valencia (1962 – 1966) mandaba el avión presidencial una vez por semana a su ciudad natal para que le transportara a palacio un cargamento de empanadas y tamales de pipián para su consumo. Un poco menos afamadas por fuera de Popayán son las empanadas de guiso a pesar de que van hasta el paladar tomadas de la mano con las de pipián.

Preparación

Para hacer las empanadas se hacen bolitas de masa de maíz añejo de 2.5 a 3 centímetros de diámetro que se depositan sobre una lámina de plástico o sobre un trozo de hoja de plátano, previamente engrasadas, y se las aplana con tabla o plancha, de manera que resulten discos de masa de 8 a 10 centímetros de diámetro sobre el centro de los cuales se deposita la cantidad de pipián necesaria, que es de aproximadamente media cucharada. Luego se dobla el disco de masa por la mitad y se cierra ayudándose con la yema de los dedos para obtener la forma tradicional, de media luna, de una empanada. Al doblar la masa debe tenerse en cuenta que el excedente que queda al borde no se debe retirar puesto que ese da origen a la alita crocante que caracteriza una buena empanada de pipián. No se debe olvidar que una de las características principales de las nuestras es su tamaño pequeño, de modo que una vez hecha no debe alcanzar más de 6 o 7 centímetros de largo.






3


4

Una vez que se ha armado un buen número de empanadas
se procede a freírlas de inmediato en aceite bien caliente.


5


6

El Gran Libro de la Cocina Colombiana ofrece esta receta:

Empanadas

EMPANADAS DE PIPIÁN

Grado de dificultad **
Tiempo de cocción: 15 minutos
Raciones: 6 a 8
Ingredientes: 2 libras (1 kg) de masa añeja · 2 cucharadas de almidón de yuca o maizena · 2 tazas de pipián [ver receta] · manteca (o aceite) · sal al gusto.
Preparación: Se mezclan y se soban bien la masa y el almidón, se hacen unas bolitas, se ponen sobre hojas de plátano soasadas y engrasadas, se aplanan (o pampean) con los dedos, se pone el pipián en el centro y se cierran doblando y presionando los bordes de la masa con los dedos a través de las hojas. Se ponen a freír en aceite muy caliente hasta que se doren. (Carlos Ordoñez, 1984: 108)

Gran Libro de la Cocina Colombiana

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Empanadas de guiso

Como ya está dicho estas no compiten en popularidad con las de pipián pero bien vale la pena probarlas pues partiendo de la misma masa de las anteriores, brindan una excelente experiencia gustativa al consumirlas.

Ingredientes

1½ kilo de cebolla larga (junca o de verdeo) finamente picada
½ libra de arvejas verdes
10 dientes de ajo machacados
2 libras de carne de res (se recomienda caderita)
½ kilo de tomate maduro (chonto o de guiso) pelado y picado finamente
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de pimienta molida
5 cucharadas de achiote diluído
½ cucharadita de azúcar
Sal al gusto
Agua cantidad necesaria
Aceite para freír cantidad necesaria



Preparación

Se pican finamente 750 gramos de cebolla y se ponen a hervir con agua que la cubra hasta que se reduzca completamente. La cebolla cocinada se retira del fuego, se le agrega agua fría y se lava hasta que el color del agua sea blanco; se cuela y se exprime hasta que tome textura como de masa y se reserva. Se cocina la arveja en agua con sal hasta que ablande y se reserva. La carne se cocina con abundante agua con cebolla larga, sal, y hierbas y una vez que haya ablandado se deja enfriar y se muele procurando que no quede muy delgada.

Se prepara un hogao con tomates, ajos, cebolla, sal, pimienta, comino al gusto y achiote y cuando empiece a hervir se le agrega la cebolla cocida que se había reservado, la carne molida, las arvejas y media cucharadita de azúcar. Se rectifica el condimento en caso de ser necesario. El guiso debe quedar húmedo.

Para la elaboración de las empanadas de guiso se siguen las mismas indicaciones de las de pipián.



COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Tamales de pipián y de guiso

Con los tamalitos de pipián y de guiso ocurre algo similar a lo sucedido con las empanaditas (empleo el diminutivo, tan común y popularmente utilizado en Popayán, sin otra intención que la de referirme al tamaño físico de esos productos, sin desmedro de la grandeza gastronómica que sus envolturas ocultan en el interior)

La masa, el pipián y el guiso que se utilizan para estos tamales es el mismo que se prepara para las empanadas homónimas, con apenas algunas variantes a las que me referiré enseguida.

Es costumbre que los tamales de pipián contengan, además del pipián, un pequeño trozo de tocino, carne de cerdo o de pollo. Sobre este ingrediente adicional no hay acuerdos. Hay quienes piensan que el pollo no debe aparecer en los tamalitos porque



eso no ha hecho parte de la tradición tamalera. Por otra parte algunas de las más afamadas fabricantes de tamales sostienen que lo auténtico es poner en el interior de cada tamal un trozo de tocino pre cocido de no más de un centímetro cuadrado para enriquecer su sabor, sin embargo mi más destacada informante, Fabiola, me dice con insistencia que el tocino afea el sabor del tamal y lo hace propenso a tornarse rancio después de 24 horas de hecho. Ella afirma que el sabor del pipián del tamal se debe enriquecer poniendo en cada tamal un trozo muy pequeño (cerca de un centímetro cuadrado) de carne pulpa (magra) de cerdo. Según Fabiola eso lo hace más sabroso y más saludable. Para disentir de ella apunto aquí que a mí la presencia del trocito de tocino siempre me ha parecido un delicioso agregado, una suerte de sorpresa que me permite disfrutar más del tamal que la contiene; el efecto conseguido en mi paladar por el trozo de tocino, no lo alcanzo jamás con pedacitos de carne magra de cerdo y, menos aún, con el de pechuga de pollo que algunas personas le agregan en su afán de eliminar los placeres del colesterol.

Ingredientes

Para los tamales se prepara el mismo pipián de las empanadas con las modificaciones ilustradas en el párrafo anterior. Para los tamales de guiso se emplea el mismo guiso que se prepara para las empanadas.



Preparación

Para armar los tamales, de guiso o de pipián se procede de la siguiente manera:

Los tamales de pipián y los de guiso se envuelven en hoja verde de plátano a la que previamente se somete al fuego para que se soase[19] . Sobre la mesa se dispone un trozo de hoja de plátano de 15 centímetros cuadrados aproximadamente (este trozo de hoja se denomina "culero") y sobre él se pone una bolita de masa de unos 3 centímetros de diámetro, la cual se extiende con la tabla de pisar. Sobre la masa aplanada se dispone una cucharada sopera rebosada de pipián o de guiso, según sea el caso. El culero con la masa y el relleno se lleva a un trozo de hoja de plátano soasada de aproximadamente 25 centímetros de largo por 15 de ancho y se procede a doblar y a amarrar cuidando que el envoltorio quede bien cerrado. Los tamales armados se llevan a un recipiente con suficiente capacidad y se ponen a hervir entre 25 y 30 minutos.





[19]**Soasar:** Medio asar o asar ligeramente.


3


4


5


6

La receta de Carlos Ordóñez, para seguir haciendo las comparaciones que nos permiten apreciar los efectos del tiempo en estas preparaciones cargadas de ancestralidad.

Las Recetas Patojas

TAMALES DE PIPIÁN (CAUCA)

Grado de dificultad **
Tiempo de cocción: 30 minutos
Raciones: 8
Ingredientes: MASA 1½ libra (750 gr) de masa de maíz añeja · 3 cucharadas de manteca de cerdo. RELLENO 1 libra (500 gr) de carne de cerdo pulpa, cortada en trozos y frita · 1½ libra (750 gr) de pipián · 2 huevos cocidos y cortados en rebanadas · sal a gusto. Hojas de plátano soasadas y chumbes.
Preparación: Se soba muy bien la masa con la manteca y sal. Se toman porciones y se extienden en las hojas, pampeándolas con los dedos hasta que queden delgadas. Se ponen trozos de pipián, carne y huevo en el centro, se envuelven con la misma masa y se cierran las hojas formando los tamales (deben quedar de 10 cm de largo por 3 cm de diámetro). Se amarran y se cocinan en agua hirviendo. Se sirven con ají de maní y arroz blanco. (Ordoñez, 1984: 114)


Para chuparse los dedos

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Pasteles de yuca (zurullos)

Complementa este capítulo un antojito o tentempié muy apetecido por los patojos de antaño, elaborado con masa de yuca y arracacha, con recado o relleno de carne en polvo, aliños y huevo cocido, conocidos como zurullos. La razón para incluir esta preparación en los talleres que dieron origen a la escritura de este capítulo, fue el deseo de recuperar la costumbre de consumir este bocadito en celebraciones y festejos que exigieran la preparación de pasabocas cargados de memoria.



Ingredientes

3 kilos de yuca
1 kilo de arracacha
1 kilo de carne de bola o caderita
500 gramos de tomate
500 gramos de cebolla larga (junca o de verdeo)
250 gramos de cebolla cabezona (cebolleta o cebolla de huevo)
5 dientes de ajo
4 cucharadas de achiote diluído
4 huevos frescos
4 huevos cocinados, duros
1 Manojo de finas hierbas
Condimentos al gusto (sal, comino, pimienta)
Sal cantidad necesaria
Aceite cantidad necesaria

Preparación

Se cocinan la yuca y la arracacha por separado en abundante agua sin sal (se le agrega un poco al momento de retirarlas del fuego), y sin que ablanden demasiado, se muelen, se les agregan los huevos, entre 150 y 200 gramos de harina de trigo, se amasa hasta lograr uniformidad y se reserva.







La carne troceada se cocina en agua con aliños (pimienta, comino, sal y finas hierbas) hasta que alcance un término medio pues no debe quedar muy blanda; se escurre y se muele procurando que no quede muy delgada.

Se prepara un sofrito con las dos variedades de cebolla, tomate, achiote diluido, condimentos y aceite; cuando llegue a su punto de cocción se le agrega la carne molida, los huevos cocinados picados en trozos, y se mezclan bien.


2


3

Carne de res cocida y molida


4


5

Con las manos ligeramente aceitadas se arman tortillas de masa de unos diez centímetros de diámetro y aproximadamente medio centímetro de espesor, se les pone la cantidad necesaria de guiso de carne al centro, se cierran dándoles forma redondeada y se fríen en aceite bien caliente hasta que se tornen dorados.


6


7

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Ají de maní[20]

Otra característica de la cocina tradicional de Popayán es la presencia del maní tostado y molido. Algunos de sus platos emblemáticos como ternero, tripazo, ullucos guisados y sancocho de guineo, llevan este ingrediente como principal condimento.

El ají de maní es el complemento necesario de las empanadas de pipián. Entre estos dos manjares existe una unión marital de hecho que nadie que se precie de saber consumir empanadas de pipián puede disolver, razón más que suficiente para que incorporemos su receta a continuación.



[20]**Maní:** *Arachis hypogea L.*

Ingredientes

½ kilo de maní tostado y molido
½ kilo de cebolleta blanca (cebolla cabezona o cebolla de huevo)
½ kilo de cebolla larga o de rama
1 kilo de tomate muy maduro
1 taza de caldo de carne o pollo
Sal al gusto
Ají picado o machacado, al gusto
4 huevos cocidos
½ taza de perejil picado finamente

Preparación

Se pican finamente las cebollas y los tomates y en un recipiente amplio se cocinan con aceite y condimentos al gusto para preparar un hogo u hogao.

El maní tostado y molido se disuelve en un líquido que puede ser agua, caldo o leche para obtener una colada espesa que, de ser necesario, se puede aclarar con un poco más del líquido en que se disolvió el maní. Se le adiciona ají al gusto.

Los huevos cocidos se pican en trozos finos, para esparcirlos con el perejil picado en la superficie del recipiente en que se va a servir. Este paso es opcional, pero recomendamos no omitirlo por el valor agregado que representa para el ají una vez preparado.

Algunos paladares consideran que la pareja de ajíes con más identidad patoja es la que conforman el ají de maní y el de piña o uchuyaco. Para que la exigencia gustativa sea satisfecha por completo, traemos la receta de este otro ají a continuación.



COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Ají de piña (uchuyaco)

Ingredientes

1 Piña grande
½ libra de cebolla cabezona blanca partida en rodajas
½ cucharada de sal
1 taza de cilantro finamente picado
Ají picante al gusto
1 taza de lechuga común picada en tiras bien finas

Preparación

Se ralla la piña pelada. Se pica el cilantro. La cebolla cabezona se pica en rodajas delgadas y se pone en agua tibia con sal por cinco minutos al cabo de los cuales se pone en agua fría y se escurre. Hecho lo anterior se mezclan todos los ingredientes y se les adiciona la cantidad deseada de ají picante. Si se desea se le agrega la lechuga picada.




Tradición



Capítulo 3

CARANTANTA **MILAGRO** CROCANTE *de maíz*[21]

[21]Una parte del texto de este capítulo hace parte del guion que escribí para el documental que lleva el mismo nombre y cuya presentación se adelantó durante el IV Congreso Gastronómico Nacional, en septiembre de 2005 . El documental puede ser consultado en Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=rX-xNX0mN10

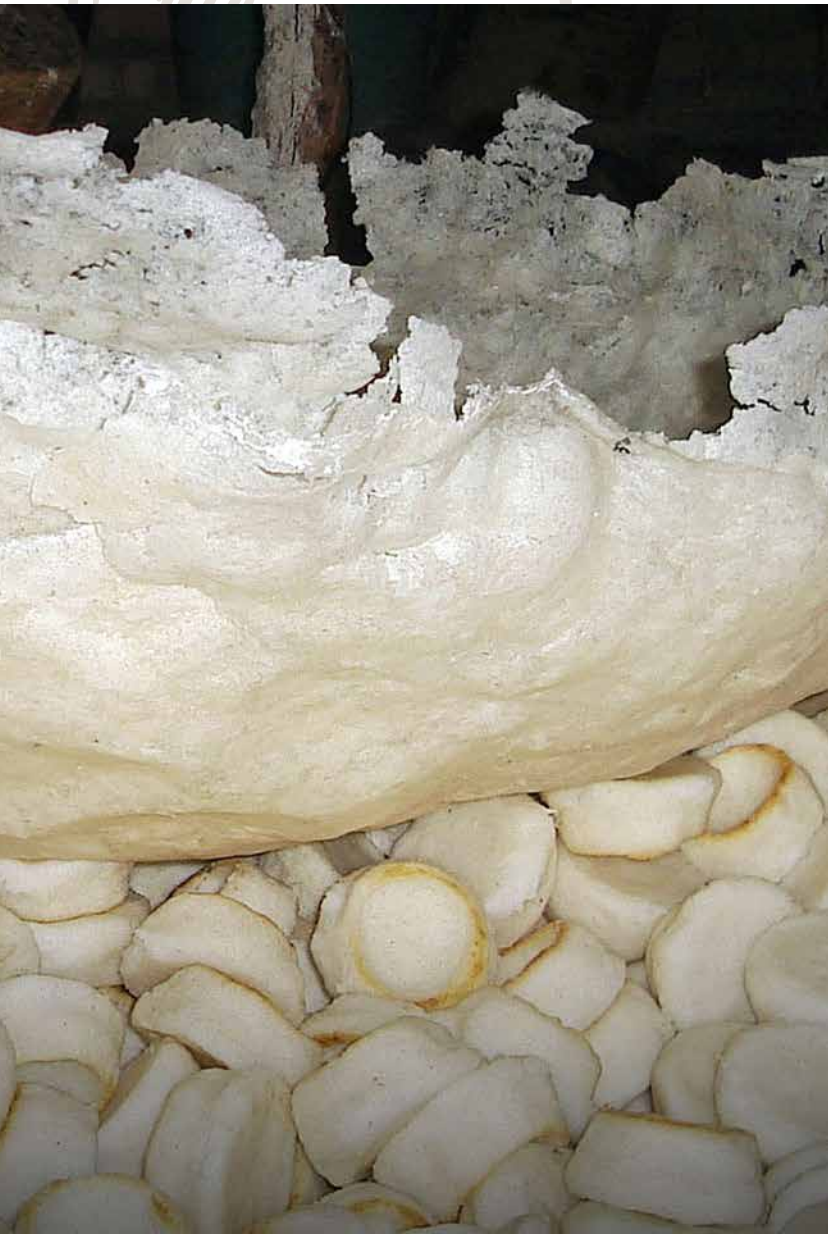
Popayán, Ciudad de la Gastronomía de la **UNESCO**, integrante de la Red de Ciudades Creativas de la Alianza Global, cuenta con un amplio inventario de panes y amasijos capaz de satisfacer los paladares más exigentes La gran mayoría de ellos deriva del maíz, planta milagro de América.



Vereda Cajete

Cajete, caserío rural situado al noroccidente del municipio, es conocido desde los inicios del siglo XIX como el principal enclave productor de los más prestigiosos derivados locales del maíz: arepas o tortillas de maíz añejo, envueltos de colada, envueltos de mote, masa para empanadas y tamales, y, por supuesto, carantanta.





No es fácil determinar la antigüedad de esta tradición en Cajete, pero Aurora Ledezma[21], hasta cerca de cumplir 94 años, fue la sobreviviente de una dinastía de mujeres laboriosas en cuyas manos estuvo desde mediados del siglo XIX la elaboración de estas delicias.



[21]Aurora Ledezma nació el 9 de junio de 1923 en Popayán y falleció en Cajete el domingo 5 de marzo de 2017 a los 94 años de edad.

Hoy, la mayor parte de las mujeres y los pocos hombres que laboran esta faena son sus descendientes, o están emparentados con ellas de una u otra manera. Roseros, Maunas y Ledezmas, pueblan mayoritariamente Cajete, y en sus manos ha estado hacer de este caserío uno de los más pujantes y de mayor desarrollo socioeconómico del municipio de Popayán. Para este efecto algunos de los descendientes de Aurora se han organizado en una microempresa llamada **Asoprodema**, Asociación de Productores de Maíz, en la que se agrupan algunos de los fabricantes de carantanta, arepas y envueltos locales.

Maíz

ELABORACIÓN DE **AREPAS** Y DERIVADOS DE MAÍZ **AÑEJO**

Los productos derivados del maíz, ya mencionados, tienen una gran demanda en las mesas de los caucanos sin distingo alguno, y pese a que su elaboración es completamente manual, salvo por la molienda del grano que se hace por medios mecánicos, la producción de estos amasijos en Cajete supera 500 toneladas al año.

El proceso de elaboración de estas delicias comienza con el remojo que da inicio al añejado del grano, el cual se toma entre 4 y 5 días.



Añejando maíz trillado

El maíz añejo se lava cuidadosamente con abundante agua y se muele grueso en un proceso que el productor denomina **quebrajado** y se deposita en agua abundante para realizarle la limpieza de las impurezas y el afrecho flotantes.



Maíz quebrajado









Acto seguido se somete a unas segunda y tercera moliendas sucesivas, cada una más fina que la anterior.





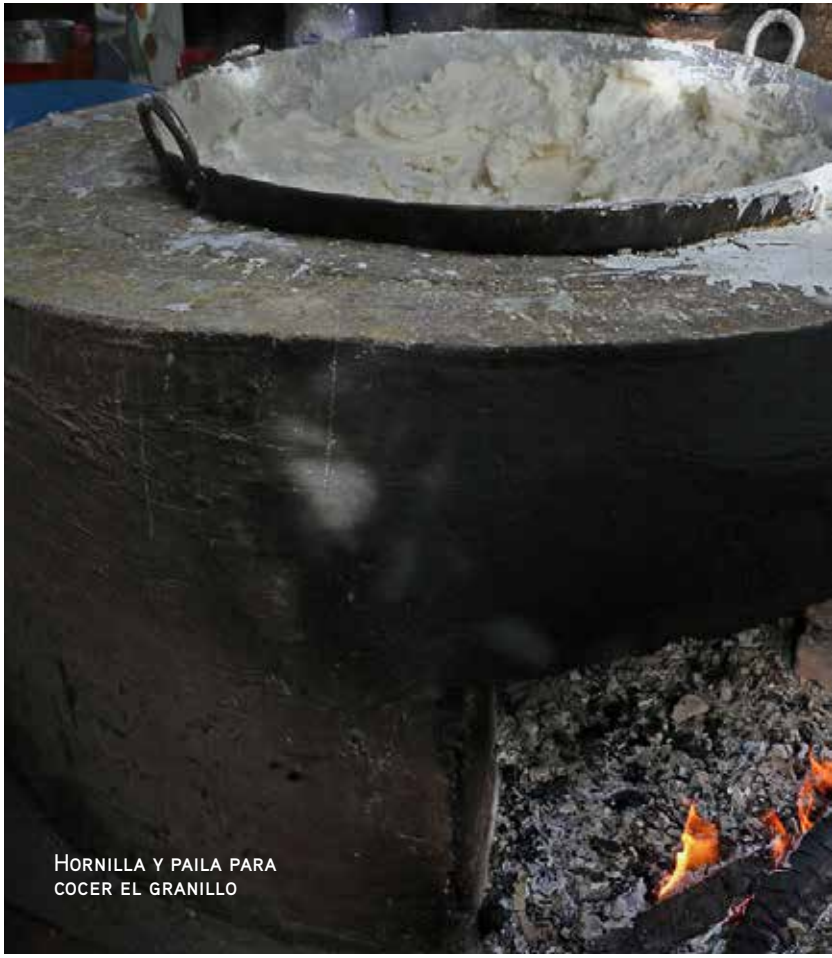
Segunda y tercera moliendas del quebrajado



EL PRODUCTO DE LAS MOLIENDAS ES UNA MASA SUAVE Y FINA QUE SE DILUYE EN AGUA PARA OBTENER UNA COLADA QUE SE DENOMINA **GRANILLO.**



Granillo



Hornilla y paila para cocer el granillo

El granillo se cuece en una paila o fondo de hierro, un gran recipiente de boca ancha y poca profundidad, que reposa en una hornilla construida con ladrillos de barro cocido y recubierta exteriormente con cemento. La hornilla es alimentada con leña y allí, cerca de 25 kilogramos de granillo mezclados con agua se llevan a cocción revolviendo constantemente con una cagüinga, nombre de origen quechua que designa un mecedor o pala de madera manufacturada para ese propósito.











A medida que el granillo va espesando hasta convertirse en masa, revolverlo se convierte en una labor que demanda bastante esfuerzo.



Punto de cocción

nuestra cocina

La mezcla llega a su punto cuando al tocarla con la mano húmeda, esta sale de la masa completamente limpia. Algunas de las mujeres que realizan esa labor sostienen que la masa ha llegado a su punto cuando el blanco del granillo se torna en amarillo pálido, lo cual sucede a los 35 o 40 minutos de haberse dado inicio al proceso.

La masa cocida es conducida a otras pailas en donde después de ser amasada manualmente por espacio de diez minutos aproximadamente, es porcionada en tres o cuatro bloques que son repartidos en recipientes más pequeños al frente de cada uno de los cuales se ubica la mujer que, permaneciendo de pie todo el tiempo, armará las arepas.









Amasado y porcionado de la masa

Estas mujeres toman trozos de 90 gramos -medidos tan sólo con la balanza de la experiencia- y girándolos en sus manos, con la ayuda del dedo pulgar dan forma a unas hermosas arepas caracterizadas por tener una concavidad central que las hace semejantes al cono de un volcán como el Puracé. De las manos de estas mujeres en algo menos de tres horas los 25 kilos de granillo cocidos se convierten en 1000 a 1100 arepas.









Modelando las arepas de añejo





Arepas listas para ser horneadas

Arepas

LAS AREPAS ARMADAS SE DEPOSITAN ARMÓNICAMENTE EN BANDEJAS PREVIAMENTE ACEITADAS EN DONDE ESPERAN EL MOMENTO DE ENTRAR AL HORNO CALIENTE, TAMBIÉN ALIMENTADO CON LEÑA.





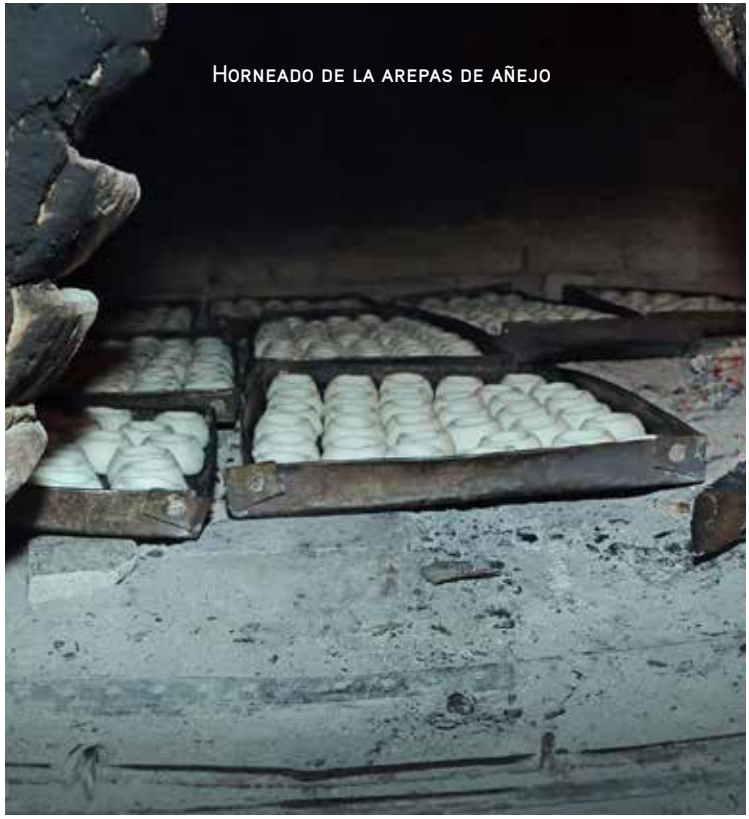


Horneado de las arepas





Del horno las arepas salen ligeramente doradas y aromatizadas con el sabor que da el horneado en leña, a las mesas de madera en donde esperan para ser empacadas en canastos de caña en los que son enviadas a las plazas de mercado, no sin antes ser marcados graciosamente con el nombre de la destinataria en un trozo de papel que es atado al canasto con trozos de guasca o de hilo.



Horneado de la arepas de añejo





Arepas listas para viajar a los mercados locales

En las plazas de mercado las arepas, envueltos, masas y demás productos derivados, son cuidadosamente dispuestos sobre el mostrador para la venta y algunos son empacados de acuerdo a las exigencias de los clientes quienes se arremolinan en demanda de ellos.





Arepas en el Mercado



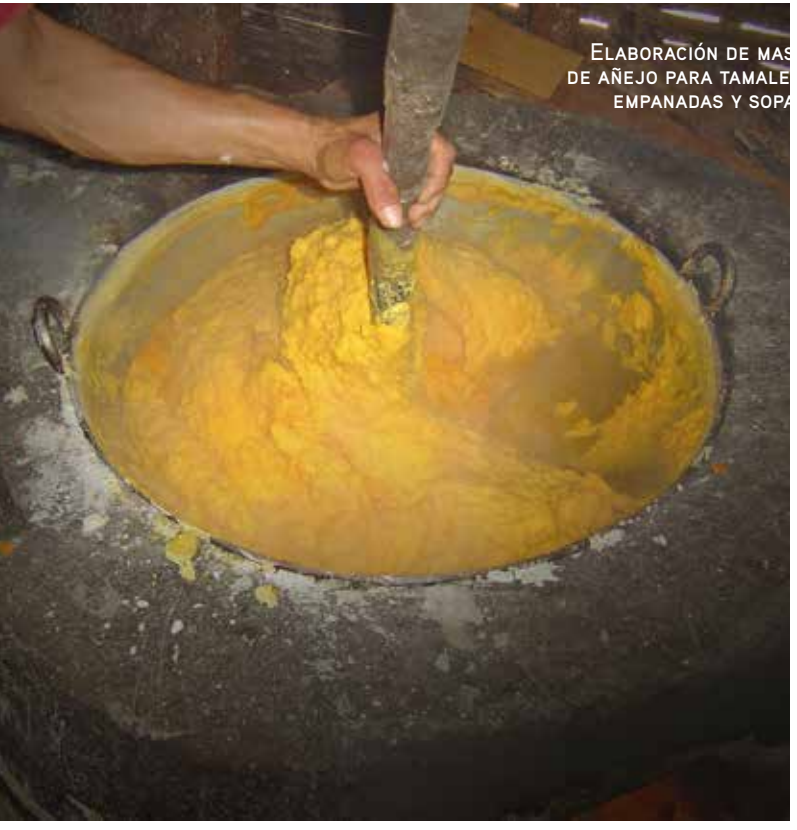
MASA DE AÑEJO PARA *Empanadas y tamales*

No es posible hablar de las arepas o tortillas de añejo elaboradas en Cajete sin que dejemos de referirnos a otro producto infaltable en la mesa de los popayanejos: la masa de añejo con la que hacemos localmente nuestras afamadas empanaditas y los tamales de pipián.

La masa de añejo se hace de la misma manera que la masa para las arepas, pero su disidencia de la masa original ocurre en el momento en que al granillo mezclado con agua se le adiciona colorante de origen industrial, amarillo huevo [Cloruro sódico, tartrazina (E102) y colorante naranja A1 (E110)], justo en el momento de iniciar la cocción. Una vez que la masa ha alcanzado el punto de cocción, se toman porciones pequeñas del producto terminado y con él se hacen esferas de 6 a 7 centímetros de diámetro, cada una de las cuales pesa aproximadamente 90 gramos; las bolas de masa amarilla son llevadas al mercado en donde se venden, no por peso, sino por pesos: el consumidor no compra uno o más kilos del producto sino uno o varios miles de pesos de masa.







Elaboración de mas
de añejo para tamale
empanadas y sopa





No es sencillo comprender la lógica de este sistema, especialmente cuando en la receta para las empanadas o los tamales se le dice al aprendiz de empanadero o tamalero que mezcle 2000 pesos de masa con una tasa de harina de maíz y un poquito de maizena, sin que se tenga en cuenta para nada la depreciación de la moneda: la receta se ajusta con el ritmo de la inflación: hoy un kilo de masa para empanadas se prepara con 4000 pesos de las peloticas de añejo, hace algunos años 1000 pesos eran suficientes.

CARANTANTA

El *Diccionario de provincialismos y barbarismos del Valle del Cauca y Quechismos usados en Colombia*, de Leonardo Tascón (1961: 102), define Caratanta como un vocablo que "Viene del quechua **zaratanta** (**cara**, costra; **tanta**, tortilla) y significa entre nosotros: costra que deja adherida a la paila la masa de maíz cuando se cuece". Más adelante el mismo autor en la segunda parte, la que corresponde a quechuismos usados en Colombia, trae de nuevo la palabra y la define asi: "CARATANTA.- (V.) (De **kara**, costra ; **ttanta**, tortilla). Es para nosotros la costra que deja adherida a la paila la masa de maíz cuando se cuece para hacer tortillas o arepas, masa a la que nuestras cocineras dan el nombre de **chiquichoque**." (Ibíd, 414). Nótese que el señor Tascón en ambas definiciones habla de caratanta, sin la "n" a que estamos acostumbrados nosotros.

El Diccionario de Vozes culinarias de Lácydes Moreno trae las dos palabras y las define de la siguiente manera: "**caratanta, carantanta** Col, (Valle) y (Cauca). Costra que se forma en las paredes de las pailas cuando se cocina la masa de maíz. Ésta se desprende fácilmente en carachas. Sirve para preparar gustosas sopas, o se come sola con acompañamiento de guisos o carnes." (Moreno, 2008: 137).



El diccionario de la lengua pastusa, de Rafael Sanz Moncayo (2006), contiene la voz en plural:

> **CARANTANTAS**: f. pl. Residuos de la masa de añejo que quedan adheridos en la paila en la que éste se elabora. Esta palabra está compuesta por las voces quichuas, cara (piel; pellejo; cuero; corteza) y tanda (pan): "corteza de pan", por la ligera similitud que hay estre estas y las carantantas.
>
> Con las carantantas se prepara una de las sopas tradicionales de nuestra región. En el departamento del Cauca también se hacen carantantas, pero son elaboradas con otros ingredientes y diferente procedimiento. (p. 69)

En la definición anterior hay una afirmación con la que estoy en desacuerdo: La carantanta en el departamento del Cauca no se hace con otros ingredientes como lo asegura Sanz Moncayo.

Que ese quechuismo haya permanecido entre nosotros al punto de que lo consideremos nuestro, se explica si tomamos atenta nota de lo que escribe Eugenio Barney Cabrera al referirse a la presencia del quechua en el lenguaje cotidiano de las cocinas del suroccidente colombiano, cuando apunta acertadamente que

> (...) cualquiera que sea la hipótesis acogida, lo cierto es que la "marca" idiomática y de modismos culinarios del *Chincha-y-suyo* (provincias nórdicas del Tahuantinsuyo o dominio total del incaico), desbordó las márgenes del Patía, traspasó las mesetas andinas y enraizó en la cuenca del río Cauca por modos perdurables. Por eso todavía en estas tierras se habla del *cucho* ya nombrado, rincón de las cocinas o de las casas campesinas; y se dice de las frutas que están *biches* cuando no han entrado en sazón; y de las hojas que cubren la caparazón de la mazorca de maíz se sabe que se llaman *capacho*, lo mismo que *guasca* es la *cabuya* con que se atan los bultos de papas y la *carantanta* es sabrosa especie de hojaldre de maíz; y cuando esta gramínea está biche se dice que el grano está *zarazo*, de la misma manera como lo nombraba en la "lengua de los hombres". Y no se olvide que la carne deshidratada o seca o cecina que preparaban en los campos del Cauca (y de otras regiones del país antes de la era del hielo y la nevera) no era otra cosa que el *charki* inca; que el concho (concho de café, concho de maíz, etc.) es el mismo *cuzio* o cocho o cerveza de maíz de los *chimus*, que por similitud del precipitado en el fondo de las vasijas pasó a tener connotaciones varias y acepciones como las que acabo de nombrar. (Barney, 2004: 32-33)

Tenemos pues que *Carantanta*, al decir de algunos, es un quechuismo compuesto de los vocablos *cara* que es costra, y tanta que significa tortilla. Hay quien afirma que la palabra es corruptela de *saratanta*, o *zara-tanta*, que en quichua significa pan de maíz. Sin ir lejos, se trata sencillamente de la fina costra o *pegado* que queda en la paila cuando se ha cocido el granillo para obtener la masa de hacer las tortillas o arepas. Una vez que se ha extraído la masa de la paila, la costra se deja algunos minutos al fuego para que adquiera mayor consistencia y luego se procede a sacarla del recipiente, de cuyo fondo conservará la forma, con la ayuda de una pequeña espátula o palanca metálica.



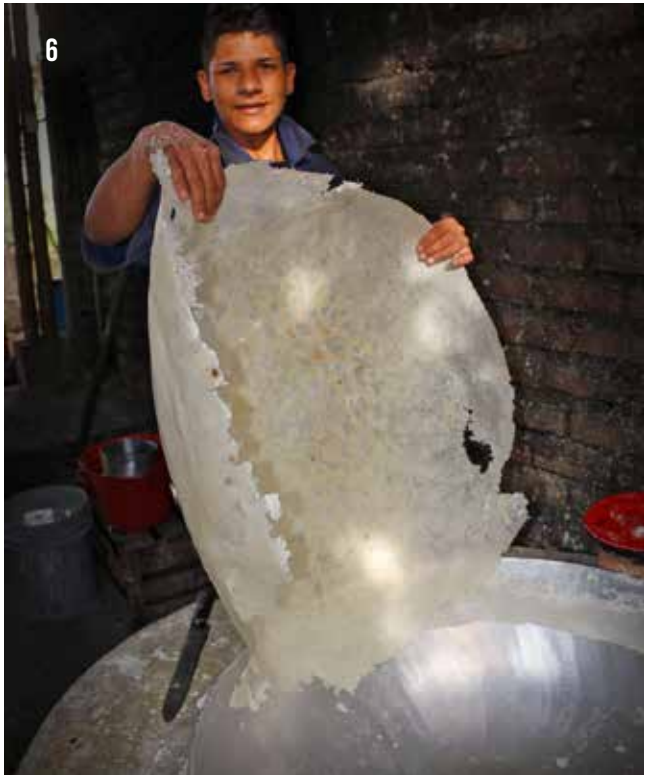
Elaboración de la carantanta, paso a paso.








5


6


7

De este mágico derivado del milagro alimentario que para los americanos es el maíz, se elabora gran variedad de platos, pero sin lugar a dudas la **Carantanta frita** es la que cuenta con más adeptos... qué digo adeptos... ¡adictos! Este milagro crocante se obtiene fritando los trozos en aceite muy caliente, pero el mejor efecto se logra si la víspera se humedece la carantanta con una solución de agua con sal al gusto y media cucharadita de bicarbonato

de soda. La carantanta así humedecida, con la ayuda de una brocha o de un hisopo, se debe dejar secar, preferiblemente al sol, para luego ser troceada y enviada a una sartén con aceite bien caliente, para una fritura que no tardará más de 10 segundos. Una vez fritas, se consumen frías o calientes y pueden acompañarse con salsas de todo tipo a gusto de los consumidores, siendo las favoritas la de ají de maní y el hogao o salsa criolla. También se acostumbra como acompañante de bebidas alcohólicas (pasante) y como botana.

Actualmente la carantanta para consumo como botana o *Snack* se produce industrialmente y se comercializa bajo diferentes marcas en empaques individuales de 25 o 50 gramos.

Otra de las más populares formas de consumo de la carantanta, es en la tradicional sopa que reina en el paladar de los popayanejos y de la cual aportamos a continuación la receta vernácula como nos la enseñó a preparar Marta Sol, una excelente cocinera patoja[22] en cuya cocina se conserva parte importante de la memoria culinaria de Popayán.



[22]Patojo o patoja es un gentilicio afectuoso con que se denomina a los popayanejos raizales.



COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Sopa de carantanta

Y la señora carantanta, especie de caracha dura que se forma sobre la paila en que se ha cocinado la masa del maíz añejo, desfila también sobre la pasarela para que se observen sus dones. Ella consiste, como en todas las sopas que se respeten, en un tonificante caldo al que se añaden papa guata y colorada, trocitos de carantanta, desde luego, y, según el gusto o las aficiones, patacones de plátano verde.
(Moreno, 2012: 97)



Ingredientes

200 gramos de carantanta partida en trozos
500 gramos de carne de res molida
500 gramos de papa amarilla pelada y cortada en trozos
500 gramos de papa parda pelada y cortada en trozos
2 plátanos verdes cortados en rodajas finas y fritos en aceite
4 tallos de cebolla larga o de verdeo finamente picados
4 dientes de ajo
Condimentos: sal, achiote diluido, y un manojo de tomillo, orégano y cilantro cimarrón, amarrados con un trozo de guasca o de cabuya.
Agua, cantidad necesaria
Picadillo abundante (ver receta)

Preparación

En una licuadora o en el procesador de alimentos ponemos una taza de agua caliente con la carne molida, la cebolla larga o de verdeo, los dientes de ajo, la sal al gusto y el color vegetal (preferiblemente achiote o bija).

Se licua lo anterior hasta que se incorporen todos los ingredientes.
La mezcla anterior se lleva a una olla con dos litros de agua hirviendo y de inmediato se empieza a batir sin detenerse hasta que la preparación hierva por primera vez. El batido debe ser constante para evitar que la preparación se "corte".
Al momento del primer hervor se echan a la olla las papas pardas y amarillas troceadas, acompañadas del manojo de hierbas; se bate de nuevo la preparación y se tapa la olla hasta que las papas hayan ablandado. En este momento se apaga el fuego, se agregan los plátanos en rodajas y los trozos de carantanta. Y se sirve de inmediato para evitar que la carantanta se deshaga por exceso de hidratación.

Picadillo

Ingredientes

1 taza de cebolla cabezona finamente picada
½ taza de cilantro finamente picado
1 taza de tomate maduro pelado y picado
½ taza de pimentón finamente picado
2 aguacates partidos en trozos

Preparación

Los ingredientes anteriores se mezclan cuidadosamente y se ponen en fuentes para que el comensal los ponga a su gusto en la sopa. Los ingredientes del picadillo también se suelen servir separados para que se consuman conforme a las preferencias individuales.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Sopa de masitas de añejo

Somos país de sopas y en Popayán sí que somos soperos. Nuestra masa de añejo no podía escapar a la preparación de sopas y por eso traigo al cuento la sopa que preparamos con ese ingrediente, y que también acostumbramos llamar sopa de tiraditas, esto último debido a que los deditos de masa que se arman para la sopa se van arrojando a la olla a medida que se los va modelando.



Ingredientes (para 8 personas)

4 litros de caldo básico (ver receta)
1 libra de masa de maíz añejo
1 libra de fríjoles verdes
1 libra de papa parda
1 libra de papa colorada
½ repollo mediano (1 libra aproximadamente)
½ tasa de perejil finamente picado
2 cucharadas de aceite
½ cucharadita de sal

Preparación

Ponga a cocinar los fríjoles en el caldo básico y cuando estén blandos agregue la papa parda y el repollo picado en tiritas finas. Cuando la papa parda ablande agregue la papa colorada. Amase la masa de maíz añejo con 1 cucharada de aceite y 1/2 cucharadita de sal; forme masitas, a manera de deditos de unos 4 centímetros de largo y 1 ½ de grosor. Cuando la papa colorada haya ablandado eche las masitas al caldo; espere 5 minutos más de cocción y sirva caliente con perejil picado.

Sopas

Caldo básico

Ingredientes

6 litros de agua
2 libras de costilla de res
2 zanahorias grandes
2 tallos de apio
2 tallos de cebolla larga
1 cebolla cabezona grande
4 dientes de ajo
Un trozo grande de arracacha (opcional)
1 ramillete grande de hierbas (tomillo, romero, albahaca, cilantro común, cilantro cimarrón, perejil, orégano)
Sal, pimienta y comino, al gusto
2 cucharadas de aceite
½ cucharadita de sal

Preparación

Ponga a cocinar todos los ingredientes hasta que la carne haya ablandado suficientemente. Con frecuencia esté sacando la espuma que flota en la superficie. Cuele el caldo y úselo para preparar las diferentes sopas tradicionales de Popayán.

Una interesante, e innovadora, propuesta es la que presentó en el año 2007, durante el 5 Congreso Gastronómico Nacional, el señor Edwin Samuel Cobo, un aprendiz de Cocina del SENA, Regional Cauca, consistente en una lasaña en la que las hojas de pasta de harina fueron reemplazada por láminas de carantanta, obteniendo un producto verdaderamente delicioso, y con toques de cocina local. Un caso de exitosa e interesante fusión, pese a lo cual ha sido poco difundida.



COMO PUEDE APRECIAR EL LECTOR, EN LA CARANTANTA TENEMOS UNA DELICIA DERIVADA DEL MAÍZ Y HEREDADA DE NUESTROS ANCESTROS INDÍGENAS, A LA QUE NO SE LE AGREGAN REALZANTES DEL SABOR, COLORANTES, NI SABORIZANTES ARTIFICIALES, TODA ELLA ES CIEN POR CIEN NATURAL Y PARA COMPETIR CON LOS MEJORES **SNACKS** QUE SE VENDEN POR EL MUNDO LO ÚNICO QUE NECESITA ES QUE USTED LA DISFRUTE.

ADVERTENCIA:

¡Consúmase con moderación! La Carantanta es crocante y deliciosamente adictiva.



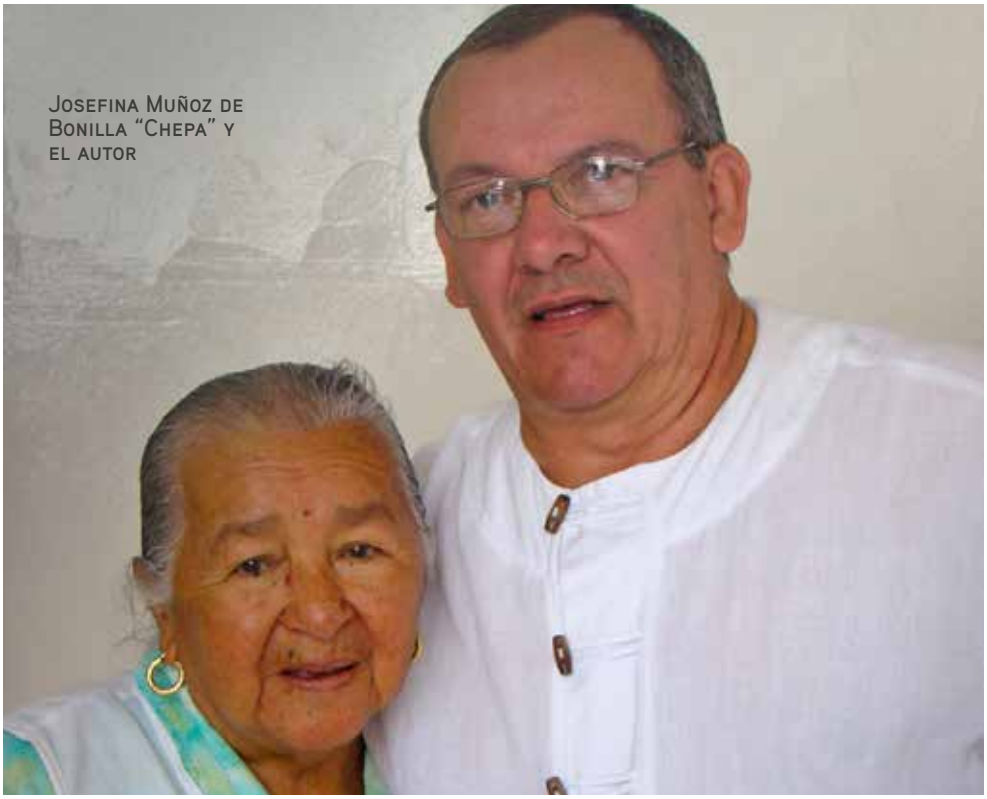


Capítulo 4

CIELO, SUELO Y **PAN** *el de Popayán*

Dedico este ensayo a **Josefina Muñoz de Bonilla**, "Doña Chepa", mujer de sonrisa amable en cuyas mágicas manos la harina se transforma en los deliciosos e inigualables aplanchados de los que todos gustamos en Popayán; a **Rebeca Martínez**, portadora de tradiciones panificadoras en Timbío; a **Ernestina**, la bisabuela de Mauricio Cabrera, quien le transmitió a su bisnieto el amor por los hornos y los panes; al enorme número de abuelas y madres que conservan en sus memorias y en sus manos la tradición panificadora artesanal, para deleite de sus comensales... a **Analith Montoya**, mi madre, de quien aprendí a amar las cocinas y de quien heredé mi honrosa vocación de cocinero aficionado.

A ellas rindo el tributo de mi admiración en estas páginas.



Josefina Muñoz de Bonilla "Chepa" y el autor





Elaboración del pan de maíz[23]

LOS **PANES** Y SUS SIGNIFICADOS:

PAN COMÚN	ABUNDANCIA
PAN FRANCÉS	TOLERANCIA, DESEO
PAN FRANCÉS RELLENO	BONDAD Y BELLEZA
PAN DE ACUARTO	PUERILIDAD
PAN DE AVENA	OCUPACIÓN
PAN DE BATIDO	RIQUEZA
PAN DE CEBADA	MODESTIA Y HERMOSURA
PAN DE MAÍZ	BELLEZA DURABLE
PAN DE YUCA	ENGAÑO JUVENIL

(Catálogo de las viandas con sus significados, Bernal y Rueda, 1860: 67-68)[24]

[23]**Bernal Orjuela,** Raimundo y **Rueda Rosales**, Ramón, (1860). *El lenguaje gastronómico con un oráculo respondón, gastronómico, poético y romántico, escritos por una Sociedad de Gastrónomos hambrientos, y dedicados a los Cachacos granadinos de ambos sexos*, Imprenta y Librería de F. Torres Amaya, Bogotá.

[24]Elaboración del pan de maíz. Grabado de A. de Neuville, en M. Saffray, *Voyage a Nouvelle Grenade*, Paris

PANES A MENOS DE UN REAL

Lácydes Moreno ilustra el papel del pan entre los egipcios de la siguiente manera:

> Pero donde brilló su ingenio fue en la elaboración del pan, enorme aporte a la civilización, en el que usaban en forma distinta el grano [de trigo]. Mientras todos los demás pueblos temían que su alimento se descompusiera, los egipcios ponían a un lado su amasijo hasta que se pudriera, y observaban gozosos el proceso de fermentación, cuyos orígenes químicos desconocían, así como sus consecuencias: que cuando cocían su fermentada masa, el producto resultante era totalmente distinto de todo lo conocido hasta entonces. Y como este producto no podía ser cocido sobre los carbones, se vieron impelidos a inventar el horno; según noticias de H. E. Jacob (1945), construyeron su estructura cilíndrica de ladrillo hecho con arcilla del Nilo. Según este mismo autor, cuando los egipcios se disponían a cocer el pan tomaban de la escudilla la masa fermentada, la salaban y la amasaban de nuevo concienzudamente. Luego esparcían salvado en el fondo de la vasija de cocción para impedir que la masa la tocara. Con un cucharón repartían la masa fermentada, metían el recipiente en el horno y cerraban la puerta de este mientras toda la familia seguía, no sin avidez, el proceso de cocción. Y el prodigio de este invento sirvió para el mundo de los buenos asados, para los lechoncitos de crocante piel, los pavos de dorada presencia, las tortas que perfuman en la aldea el aire de la tarde... (Moreno, 2012: 47-48)

El trigo ha sido desde su origen entre los hombres una planta de misteriosas y abundantes apariciones; jugador de un rol importante en las campañas civilizatorias, y hacedor de grandes imperios, pero no por sí sólo, sino por su capacidad para poder ser transformado en pan. Dice Fernández- Armesto que "Sin pan, el trigo no sería más que otro grano entre muchos rivales." Y acto seguido se pregunta: "¿qué tiene de especial el pan?" a lo cual él mismo responde contundentemente: "En cuanto a nutrición, digestibilidad, durabilidad, facilidad de transporte o almacenamiento, versatilidad y atractivo de textura o sabor, el equilibrio entre ventajas e inconvenientes, en comparación con otros alimentos potencialmente equivalentes, parece muy estable.", pero es el papel de los panaderos el que lo hace especialmente diferente, porque "(...) es preciso invertir una gran cantidad de esfuerzo, tiempo y habilidad técnica para que la cocción del pan resulte satisfactoria. Parece que los panaderos profesionales surgieron en todas las culturas en las que se comía pan, (...) es uno de los alimentos que podemos considerar mágicos, cuyos ingredientes sufren un cambio irreconocible efectuado por la maestría humana." (Fernández-Armesto, 2004: 155).

Soy de quienes se aferran a la idea de que el trigo y consecuentemente el pan, llegaron a América por una necesidad religiosa y no alimentaria. Me explico: América le brindaba al conquistador europeo los productos de la planta milagro de este continente, el maíz. Los bollos, tortillas, arepas, y demás amasijos logrados con la harina del maíz podían substituir las necesidades de pan de harina de trigo que pudieran presentar los extranjeros, pero algo que indiscutiblemente no se podía reemplazar era el pan de vida, el Cuerpo de Cristo.

La hostia, que no es otra que un pan ázimo (sin levadura), al que durante la eucaristía se le imprime lo sagrado mediante la transustanciación:"la consagración del pan y del vino que se opera en el cambio de toda la substancia del pan en la substancia del Cuerpo de Cristo y de toda la substancia del vino en la substancia de su Sangre". (Concilio de Trento), necesariamente había de elaborarse con harina de trigo y agua. Frente a esta necesidad espiritual, muy pronto el conquistador vio la necesidad de plantar trigo en América y de trasplantar las técnicas de panificación vigentes en sus países de origen, pues frecuentemente ocurría que la harina importada se malograba durante los azarosos viajes de España a América.

La siembra de trigo en nuestro continente ocurrió muy temprano. Víctor Manuel Patiño (1963)[25], el gran estudioso de la agricultura en la América equinoccial, encontró que desde épocas muy cercanas al descubrimiento se iniciaron las incursiones trigueras en nuestras tierras. Colón

[25]La mayor parte de las anotaciones que siguen en relación con la historia del origen y la dispersión del trigo en América en general y en Colombia en particular, son tomadas del Tomo IV (Plantas introducidas) de la obra *Plantas cultivadas y animales domésticos en América equinoccial*, del científico Colombiano Víctor Manuel Patiño, publicada por la Imprenta Departamental del Valle del Cauca (Cali, 1963). En este tomo se estudia la distribución, usos y origen geográfico de diferentes plantas y animales provenientes de Europa y otras regiones.

en su segundo viaje, en 1493, trajo semillas de trigo a La Española y aunque no resultó afortunada su propagación, las experiencias adquiridas facilitarían su cultivo algunos años más tarde, debiéndose entre tanto, proveer el trigo necesario en América desde España por muchos años.

Es curiosa la explicación que, según Patiño (Op. Cit), se ofrece para la entrada del trigo al continente americano propiamente dicho. De acuerdo a como lo consigna Gómara, (citado por Patiño), la introducción del trigo a México se produjo hacia 1520, a través de Juan Garrido, un negro esclavo de Hernán Cortés que habiendo hallado tres granos, en un saco de arroz, los sembró y resembró hasta obtener infinitos granos. En Guatemala se reporta el grano desde 1527. En Costa Rica desde 1561, llegando a producirse tal cantidad que para principios del siglo XVII se exportaba a Panamá y a Nicaragua.



Muelas (piedras) de molino.
Silvia Cauca

En el Perú se repite una historia parecida a la mexicana. Se relata que por 1535, Inés Muñoz, esposa de un medio hermano del conquistador Francisco Pizarro, encontró unos granos en un barril de arroz y los sembró en una maceta hasta alcanzar su cosecha, para repartir posteriormente las semillas entre los vecinos y lograr su propagación. Otra versión sostiene que fue Beatriz, esposa del oidor García de Salcedo quien halló semillas de trigo en una harina mal molida que se trajo de España para hacer hostias y que las sembró, obtuvo cosecha y repartió las semillas.

Al hacer su ingreso al continente americano el cronista Pedro de Cieza de León refiere que en cuanto toca a Panamá, que "En el término de esta ciudad no se da trigo ni cebada. Los señores de las estancias cogen mucho maíz y del Perú y de España traen siempre harina." (Cieza de León, 2005: 16). Lo mismo dice cuando se encuentra desplazándose por territorio de Antiocha hacia la villa de Arma, en donde encontró que "(...) siembran el maíz dos veces en el año, las demás cosas también se dan en abundancia. Trigo hasta ahora no se ha dado ni han sembrado ninguno, para que pueda afirmar si se dará o no". (Ibíd, p. 56). A su paso por Cali tampoco lo encuentra, aunque avizora que en futuro se va a dar: "(...) frutas hay muchas y en abundancia, y a su tiempo singulares melones de España y mucha verdura y legumbres de España, y de la misma tierra. Trigo hasta ahora no se ha dado, aunque dicen que en el valle de Lile que está de la ciudad cinco leguas se dará". (Ibid, p. 80); panorama muy diferente es el que encuentra a su paso por Piendamó y Guambía, camino a Popayán, ciudad de la que dice:

> **Tienen los españoles en ellas sus ganados. Y siempre están los campos y vegas sembrados de maíces, ya se comenzaba a sembrar trigo, el cual se dará en cantidad, por ser la tierra aparejada para ello. En otras partes de este reino se da el maíz a cuatro y a cinco meses, de manera que hacen en el año dos sementeras. En este pueblo no se siembra sino una vez cada año, y viénense a coger los maíces por mayo o junio, y los trigos por julio y agosto, como en España. (Cieza de León, 2005: 88)**

Todo indica que desde Popayán hacia el sur estaba difundido el cultivo pues al referirse a la agricultura en Pasto y sus alrededores escribe:

> **El pueblo está asentado en un muy lindo y hermoso valle, por donde se pasa un río de muy sabrosa y dulce agua, y otros muchos arroyos y fuentes, que vienen a dar a él. Llámase éste el valle de Atris. Fue primero muy poblado, y ahora se han retirado a la serranía. Está cercado de grandes sierras, algunos de montañas, y otras de campaña. Los españoles tienen en todos estos valles sus estancias y caserías, donde tienen sus granjerías, y las vegas y campiña de este río está siempre sembrado de muchos y muy hermosos trigos y cebadas, y maíz y tiene un molino en que muelen el trigo, porque ya en aquella villa no se come pan de maíz, por la abundancia que tienen de trigo. (Cieza de León, 2005: 99)**

Confirma lo anterior la presencia de trigo y cebada en Quito, y desde esa localidad hacia el sur por todo el reino del Perú. Lo cierto es que para 1541 en territorio peruano ya se cosechaba mucho trigo según informa el cronista Pedro de Cieza de León. En territorio ecuatoriano la responsabilidad de introducir el trigo recae sobre Fray Jodoco Ricki, franciscano flamenco que hiciera historia en Popayán, ciudad en donde falleció. La introducción del grano en el Ecuador debió ocurrir entre 1534 y 1537, de acuerdo a los relatos históricos sobre las actividades de este fraile en tierras ecuatorianas.

Patiño (Op. Cit.) dice que "hasta que no aparezcan pruebas más concluyentes, cabe pensar que la introducción del trigo al Perú y al Ecuador, lo mismo que al occidente de Colombia, pudo deberse a varias personas y no a una sola. Tal vez haya que resignarse, como en tantos otros casos de la misma índole, a ignorar para siempre los nombres de los introductores". Algo indudable es que en Suramérica el trigo ya estaba fuertemente arraigado hacia 1560 y que Perú, Ecuador y el sur colombiano fueron los focos de dispersión de la gramínea en esta parte del continente.

Al tratar sobre el trigo en Colombia no es posible pasar por alto el nombre de la mujer a quien se le atribuye el haber panificado por primera vez en nuestro territorio. Aída Martínez Carreño (1985) en su libro Mesa y Cocina en el siglo XIX, trae el siguiente relato:

> **De regocijo estaría en aquella ocasión (1543) la ciudad de Vélez, porque los nuevos expedicionarios iban acompañados de otras cinco mujeres españolas. Sería grande el contento de todos al recibir los ganados de cerda, yegüerizo, cabruno y ovejuno que traía el Adelantado... llevaba también Lugo (Luis Alonso de) muchas clases de plantas y semillas, así como Lebrón había importado cebada y trigo... los campos circunvecinos (de Santa Fe) comenzaron también a adquirir animación**

y vida, y pronto el trigo cubrió con sus espigas el feraz suelo de la sabana. Jerónimo Aguayo, natural de Córdoba, fue el primero que cosechó el rico grano. Pudieron entonces los conquistadores trocar los alimentos indígenas por tortas de pan que hacía ELVIRA GUTIÉRREZ, mujer de Juan Montalvo, preparadas con harina del molino de Pedro Briceño[26].

Y cuando de lo que se trata es de precisar sobre la presencia del trigo en la gobernación de Popayán, vienen a colación los siguientes datos aportados por Patiño:

- No se conocen documentos fehacientes sobre la época y el responsable de la introducción del trigo a la gobernación de Popayán, pero entre 1536 y 1538 ya se estaba sembrando en la capital "y se cosechaba, como en España, en los meses de julio y agosto.", de acuerdo con Cieza de León.

- En la gobernación de Popayán (todo el occidente colombiano) se cultivaba trigo en la segunda mitad del siglo XVI en las siguientes regiones: Anserma, Pereira, Salento, Buga, Cali, Popayán, Coconuco, Pancitará, Poblazón, Puracé, Hatofrío y Pasto.

En cuanto a la instalación de molinos se refiere, Patiño *(Op. Cit.)* hace un valioso recuento sobre su introducción en América equinoccial, puesto que según sostiene "la solidez de la producción se refleja en la instalación de empresas de beneficio, más que en cualquier otro aspecto." y aporta entre muchos otros los siguientes datos:

- En La Isabela (Antillas) es el propio Colón quien ordena la instalación de molinos de trigo a principios de abril de 1494.

- En Perú se establecieron los primeros molinos en 1539.

- En Quito el Cabildo de la ciudad –consta en documentos- "en sesión del lunes 20 de mayo de 1538 concedió sitios para hacer molinos a siete solicitantes…"

- Otros molinos instalados en el Ecuador de los que hay información fehaciente son los siguientes: varios en Machángara (1572); Cuenca (1557); Riobamba (1571); varios en Loja (1571); Otavalo (1586); Ibarra (1606).

- En la Gobernación de Popayán: "Desde 1573 figura Popayán con molino. […] Desde 1710, parece haberse intensificado la producción de trigo, hasta el punto de hacer competencia a la harina de Pasto."

- "Jacinto Mosquera, muerto en 1730, tuvo molino en las cabeceras del pequeño río así llamado…"

[26]Ignacio Gutiérrez Ponce, Reminiscencias de vida diplomática y crónicas de mi hogar, p. 532-533, citado por Martínez Carreño, 1985.

• Varios en Pasto a partir de 1541; para finales del siglo XIX en la jurisdicción de Pasto se inventariaron 18 molinos; Almaguer (1593); Caquiona (1750); Popayán varios a partir de 1573; Cali (1578).

• Durante la república se establecieron molinos en el occidente en los siguientes puntos: Dagua (1912); Boquía, sobre la Cordillera Central en el paso del Quindío (1854); al finalizar el siglo se registran tres o cuatro en Salento y uno hidráulico en Santa Rosa de Cabal; para principios del siglo XX, se establecieron molinos en Medellín y Sonsón.

Referencia especial y obligada debo hacer al tan mentado "Molino de Caldas", localizado en Paispamba, Sotará, municipio vecino de Popayán. Hoy en ese municipio se hacen esfuerzos por recuperar una casona que se dice sirvió de alojo a un molino hidráulico cuyo montaje y propiedad se ha atribuido al sabio patriota Francisco José de Caldas. En la década de los 80 visité las instalaciones del molino en cuestión y tomé algunas fotografías del piso superior donde se alojaban las muelas de piedra con que se conseguía la harina (ver foto) y de la parte inferior en donde se encontraban el eje y las aspas del mecanismo que, con la fuerza del agua, movían las muelas del molino (ver foto).





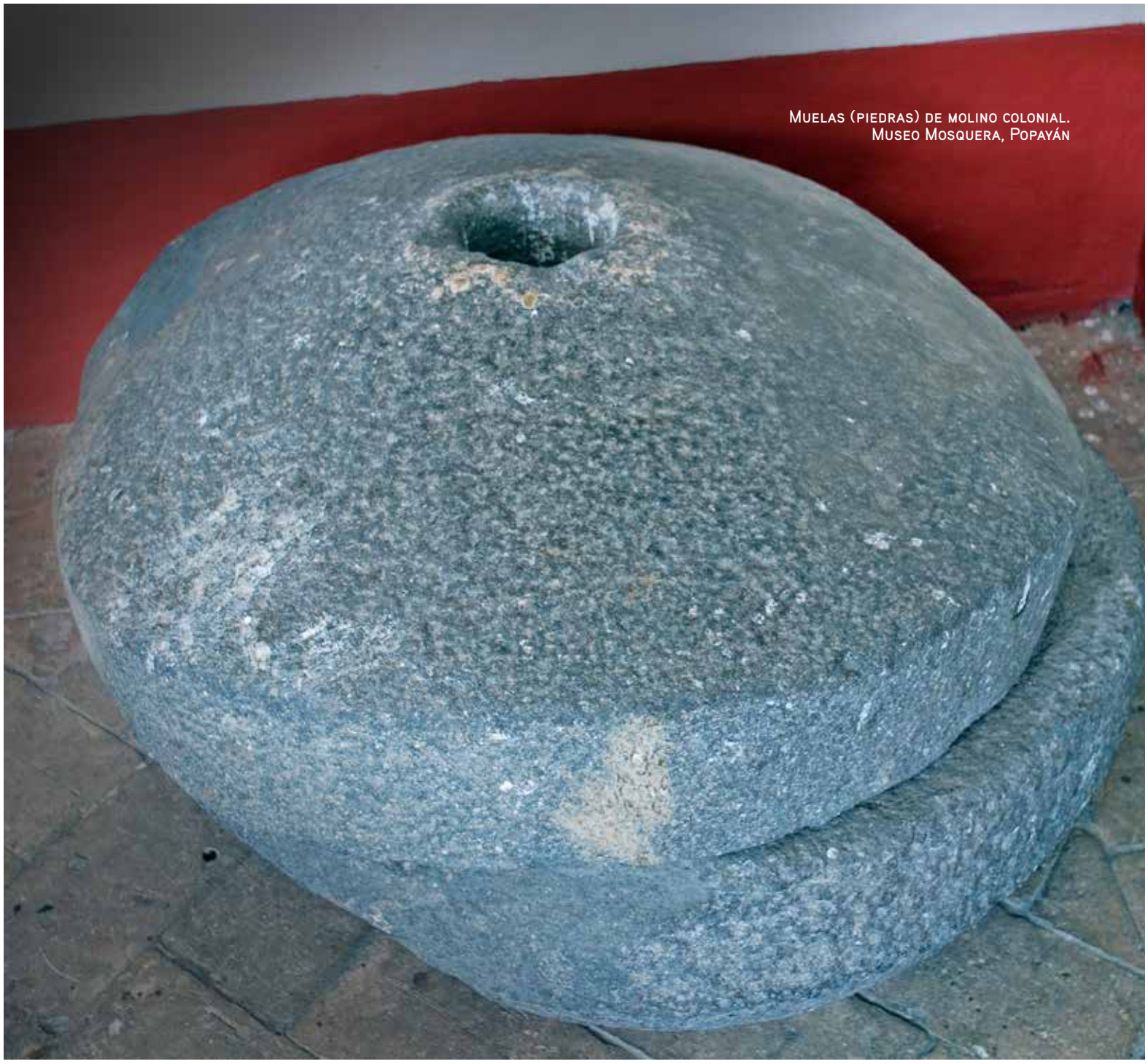
Molino de Caldas. Aspas del rotor, en madera (Paispamba, 1986)

Lo que encontré entonces dista mucho de lo que la restauración de la edificación presenta hoy, pero más allá de ese aspecto, lo que quiero resaltar es que la documentación histórica ha dejado sentado que el mentado molino no fue fundado por el sabio prócer, sino por su padre, Dn. Joseph de Caldas y Gamba.

El Doctor Jorge Eliécer Quintero Esquivel, estudioso de los avances de la ciencia en Popayán desde la colonia, escribe en relación con este tema lo siguiente:

El molino de piedra de Dn. Joseph de Caldas y Gamba. (1738-1809)

Se conservan en la localidad de Paispamba, en la estancia que perteneciera a los



Muelas (piedras) de molino colonial.
Museo Mosquera, Popayán

Quintero Príncipe y luego al padre del sabio Francisco José, los restos de lo que fuera un molino tradicional español. Este tipo de molinos hidráulicos, era común en la provincia de Galicia, de donde era oriundo don Joseph o Josef quien había llegado a la Nueva Granada como Alférez de milicias en la Compañía de Forasteros de Santafé. Por supuesto para estos emigrados españoles, el consumo del pan era de uso común, y esa costumbre se mantuvo en la tradición culinaria de los payaneses. De hecho, otra propiedad, la de Calicanto, más cercana al casco urbano constaba de ladrillera, curtimbre o tenería y molino de trigo. [venta de estancia Calicanto, ACC. Notaria, 1765-I t.41 p.40-51]. Este registro anterior al nacimiento del prócer (1768) muestra una economía familiar que parece irrenunciable para sustentar grupos numerosos, incluidos los esclavos de paso en el tránsito comercial –llegaron a contarse más de 20 alojados en la casa paterna, en el censo de 1807- . Los molinos tradicionales hispánicos aprovechaban la fuerza cinética del agua que golpeaba una rueda de madera que articulaba un eje transmisor del movimiento a una de las piedras del molino. Este sistema era de más rendimiento que los "molinos de sangre" movidos por tracción humana o animal. Se atribuye por tradición oral a Francisco José, el prócer, la intención de mejorar el rendimiento del molino hidráulico y la elaboración de un modelo en miniatura para granos que permanece en manos de la familia Varona, pero esto no ha sido suficientemente documentado y pertenece aún a la historia no escrita, tanto de la arquitectura colonial como industrial colombiana. (Quintero, 2006, Tesis de doctorado, Universidad Nacional).

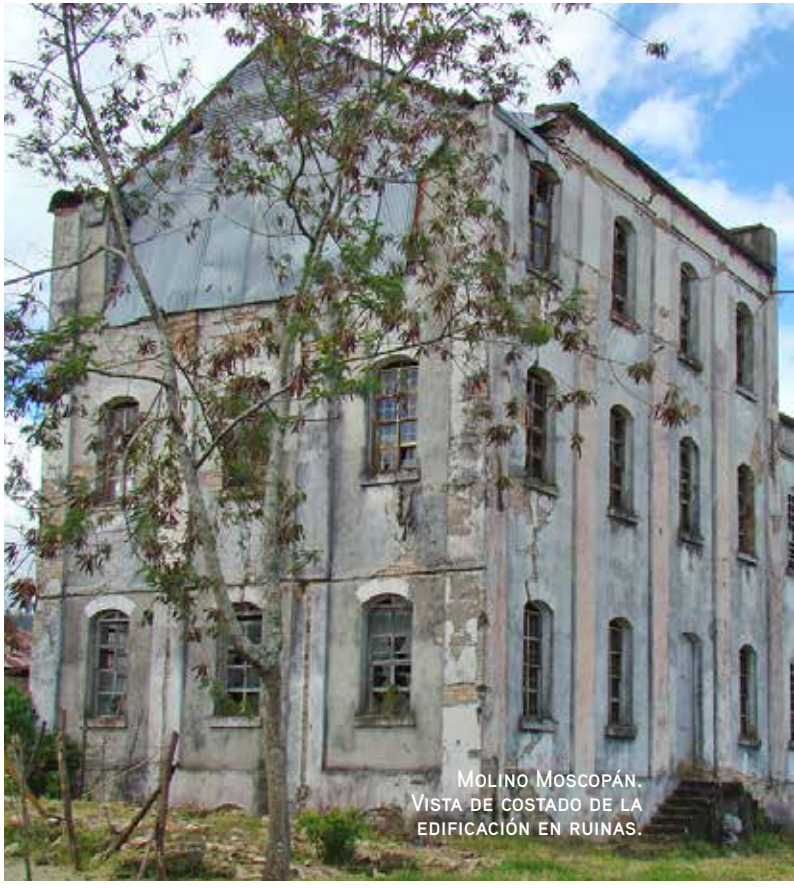
Las piedras que reposan en la Casa Caldas, en Popayán, y de las que se dice popularmente que eran parte de un observatorio astronómico que había construido el científico criollo, es probable que no sean otras que las muelas del molino que su padre tenía, en Calicanto.

DOS *Molinos* LOCALES DESAPARECIDOS

Si bien es cierto que desde la colonia la industria molinera de Popayán y cercanías era importante, también lo fue desde las primeras décadas del siglo XX. En la ciudad fueron importantes empresas molineras hasta mediados de la década de los años 70 los molinos Moscopán y Belalcázar.

El primero de ellos fue instalado en 1926 en una imponente edificación de tres pisos por la **Empresa Harinera de Moscopán, S.A.**, creada por los empresarios Modesto Cabal (vallecaucano) y Rodolfo López (caucano). Para ponerlo en funcionamiento y dotarlo de la tecnología más moderna de la época, sus propietarios adquirieron en Indianapolis, USA, la maquinaria con la firma Nordyke & Marmon, Co., la cual ingresó a Colombia por el puerto de Buenaventura[27].

El Molino Moscopán funcionó ininterrumpidamente hasta el año de 1974, cuando debió parar sus máquinas debido a que el gobierno de la época suspendió el subsidio a la importación del trigo causando el desplome de la industria molinera nacional.



Molino Moscopán. Vista de costado de la edificación en ruinas.

[27]Fuente: Moscopán. Esplendor, decadencia y olvido de un molino, URBAN Producciones, Popayán, 2009.

Desde su cierre el molino ha permanecido cerrado y de la hermosa edificación de antaño hoy sólo permanecen sus ruinas y en su interior la maquinaria, aun conservada, y a la espera de que se emprendan las labores de restauración del que a la postre podría ser un museo de la industria panificadora.



Molino Moscopán.
Entrada principal.

MOLINOS BELALCÁZAR, localizado en la Calle 8 No. 9N-40, en pleno casco urbano de la ciudad, empresa industrial fundada por la familia Ayerbe, también cerró sus puertas por la misma época del cierre del Molino Moscopán. Al igual que el anterior, las ruinas de su edificio están ahí, como testimonio de la que fuera una industria próspera en Popayán, hasta comienzos de la década de los 70 del siglo pasado.



Molinos Belalcázar

NUESTRO PAN TRADICIONAL *Artesanal*

En su obra *Historia general de las conquistas del Nuevo Reino de Granada* (Amberes, 1688), Lucas Fernández de Piedrahita, da cuenta de un singular dato referido a la fundación de Popayán que transcribo enseguida destacando una frase en particular:

> **Llegado, pues, Benálcazar á la Corte de Popayán, como dijimos, y habiéndose encontrado con la hermosura de un valle, que desde allí hasta una de las cabeceras del río grande [Se refiere al río Cauca] se dilataba por espacio de catorce leguas, abundante no menos de arroyos y ríos despeñados de los Andes, que de vistosos campiñas y vegas en que la multitud de estancias y huertas estaban publicando la fertilidad del país, determinó alojar en él, eligiendo el sitio de una mesa alta puesta en dos grados y medio de la equinoccial de esta banda del Norte, cuyo temple, huyendo las destemplanzas de Quito por frías y las de Cartagena por cálidas, es medianero de sus oposiciones; y cuyo cielo benigno, aunque lluvioso, y campos criados para los mejores trigos que se experimentan, ha conseguido que se tenga en las Indias por mejor *cielo, suelo y pan el de Popayán.*** (Libro IV, Capítulo I)

Verdad o mito, realidad o fantasía, producto de la invención del escritor o retrato de una realidad de la que él tuvo fidedignas noticias, algo que no pongo en duda es que los privilegios climáticos de Popayán, dan para que sobre el tema se escriban frases como esas y muchas más.

Que el *"mejor cielo, suelo y pan"* sea el de Popayán lo corroboran sus atardeceres rojos de verano, su clima siempre fresco, el paisaje eternamente verde que rodea el valle de Pubén, y, por supuesto, los aromas leñosos que desprenden las muchas variedades de panes que, adornados con el dorado de sus cortezas, deleitan diariamente la mesa familiar de los patojos. Panes que comandados por los autóctonos pambazos de sal o de dulce, se consumen en seguidilla con molletes, roscones, rosquetes, mojicones, semas y semitas, panes cerreros, panes de maíz, trasnochados, panes de leche, pandebonos, pandeyucas, almojábanas, polvorosas, tostadas, panes aliñados y otros más que otrora se identificaban con sus fabricantes, al punto que aún siguen siendo famosos en la memoria de los lugareños el pan de las Torres Rada, el de las Castillo, las Astudillos, las Fernández, el de la mamá de Holman, o el de la panadería Nueva York, al igual que las colaciones de las Valdivieso y los pasteles de Clarita.

Durante la colonia hacer el pan en casa era parte de la rutina culinaria de los hogares de los patojos. Se hacía el pan del diario en la casa humilde o en la casona señorial, de la misma manera que se hacía en claustros y conventos de religiosos y



Cielo suelo y pan

religiosas. No debe extrañarse que fuera en esos sagrados recintos en donde se originaron los panes, colaciones, pastelillos y tanta bollería delicada, que hasta no hace muchos años enorgullecía a Popayán y a no menos de una matrona local, de cuyas manos brotaban las delicias de la panadería y pastelería locales. Panes y pastelillos conventuales que llegaron a convertirse al paso del tiempo en fundamentos de su patrimonio gastronómico local. Panes con sabor a hogar y en los que el toque personal de cada cocinera doméstica era motivo de comentarios, alabanzas, y hasta consejas de mágica índole.



La panificación que pudiéramos llamar moderna, la comercial propiamente dicha, pero igualmente artesanal, se inicia en Popayán, hacia finales del siglo XIX. No podemos precisar qué razones existieron para que el pan doméstico se empezara a cambiar por panes hechos en panaderías constituidas con fines comerciales, pero en lo que a tiempos modernos se refiere, las memorias patojas atribuyen a los esposos Torres Rada y su descendencia los inicios de esta actividad.

Con Fernando *"Pollo"* López Illera, recorrí la memoria y los espacios en donde se inició la panificación tradicional artesanal de Popayán. Gracias a su memoria prodigiosa y a su habilidad narrativa, conseguí reconstruir aspectos de esa actividad. También le escuché anécdotas simpáticas sobre sus coterráneos, pero ninguna directamente relacionada con la panificación, sin embargo, trajo a cuento una que por lo menos sí está relacionada con amasijos y por eso la incorporo a este texto.

Existían en Popayán -me narra Fernando- dos hermanas mellizas, muy agraciadas y algo gorditas a las que las apodaban *"Las empanaditas"*, y para poderlas distinguir, a una le decían "La de pipián" y a la otra "La de guiso". Un buen día apareció embarazada "La de pipián", y le contaron a Daniel Gil Lemos, que era un individuo de una chispa terrible y autor de unos *impromptus* muy buenos. Al enterarse dijo lo siguiente:

"Cuenta el pueblo en Popayán,
y lo comenta la gente,
que ha sido la de pipián
la empanada más caliente"

De acuerdo con el relato de Fernando, Saturnino Torres Prado y Luisa Rada contrajeron el 16 de agosto de 1872. De este matrimonio nacieron 6 hijas: Dolores, Carmen Enriqueta, Mercedes Luisa "Mechi", Luisa Faustina, Marciana Raquel y Esther. Las hermanas heredaron el saber panificador de su madre y desde siempre estuvieron dedicadas a esa actividad en su solariega casa paterna, la cual contaba con un gran horno de leña.

La panadería de las Torres Rada estuvo ubicada en la esquina que hoy corresponde a la calle 4 con carrera 1, y comprendía casi un cuarto de manzana. En su época fueron muy reconocidas por la calidad y variedad

de panes que elaboraban en su horno, pero también porque durante la Guerra de los Mil Días recogían ropa y alimentos para los liberales y porque en las profundidades del piso bajo el horno, escondían a los combatientes que eran perseguidos.

Entrado el siglo XX fueron las Fernández quienes se apropiaron de la fama de buenas panaderas. Clemencia y su hermana Licenia, inicialmente, y luego Irma y Carmelita Bonilla, hijas de la primera, y Laura Illera Fernández, hija de la segunda. En su panadería de la actual esquina de la carrera 8 con calle 6, panificaron por muchos años para varias generaciones de patojos.

Apenas a una cuadra de la panadería de las Fernández funcionó la de las hermanas María y Aida Rodríguez, localmente conocidas como las *"Pandeleches"*. Rodríguez y Fernández, dos familias competidoras en el negocio, pero entrañables amigas.

Completa la pléyade de las panaderías ancestrales de Popayán, la de las Castillo, localizada apenas a una cuadra de donde estuvo ubicada la panadería de las Torres Rada, y vigente aun a pesar de la competencia de las panaderías altamente industrializadas.

Lo demás es historia reciente: ya solo existe una panadería con tradición en Popayán: la **Cafetería Peña Blanca**, localizada en la esquina de la carrera 7 con calle 6, con más de medio siglo de tradición panificadora a sus espaldas, ahí se siguen consumiendo pan aliñado y pandebonos calientes, iguales a los que se consumían antaño, cuando todo era manual y preparado en horno de leña; no hay más panaderías artesanales en Popayán; sólo unas pocas sobreviven en algunos municipios vecinos, como Timbío, Piendamó, Usenda y Silvia, pero poco hornos de leña cuecen panes que sepan a ***pam***.

Lácydes Moreno, tantas veces citado por mí debido a que rindo culto permanente a su sabiduría y a sus dotes literarias, dibujó en uno de sus tantos escritos el panorama de la panificación moderna con las siguientes palabras:

> **Mas la cocina, como tantas maravillas de este mundo, está amenazada de muerte tras las temeridades científicas. No digamos tan solo la comida, sino primordialmente la cocina, como refugio grato del hombre. Las perspectivas son imprevisibles. Algún día tendremos, en nombre de la comodidad que tanto se persigue, un bello servicio: las comidas despachadas a cada casa, que no hogar, por una sofisticada cañería dispuesta desde una gran central donde los invisibles cocineros envían carnes frías tratadas por las empresas agrobiotecnológicas, sopas industrializadas, aves sin sabores, pescados de nuevos cultivos, panes con sorprendentes harinas. O, como lo ha descrito Alan Watts (1992), montañas de seudo harina amontonadas en enormes panaderías automatizadas para**

ser mezcladas con ácido pantoténico, piridoxinas, ácido parabenzoico y esencias artificiales. Esta extraña masa se llena convenientemente de burbujas aéreas, se estabiliza térmicamente, se corta en finas rebanadas que se envuelven en papel de celofán para ser distribuidas en forma de paquetes, desgraciadamente demasiado frágiles y pequeños para ser utilizados como almohadas. (Moreno, 2012: 45-46)



EL PAN DE **TIMBÍO** EN POPAYÁN





Panaderías Urbanas en Popayán



El valor de los panes tradicionales artesanales que se consumen en Popayán se ve reflejado en el curioso hecho de que por todo el perímetro urbano se encuentran panaderías pequeñas en las que se exhibe un letrero que invariablemente reza **"Pan de Timbío"**. Claro está que no se trata de que allí expendan panes traídos del vecino municipio, sino más bien de un afán por atraer consumidores con el gancho de que los panes que allí se venden conservan algo de la tradición panificadora de esa población. Pero igual que los anuncios rezan "Pan de Timbío", podrían decir "Pan de Usenda", "Pan de Silvia", "Pan de Patía" o "Pan de Piendamó", en fin, pan de cualesquiera otras partes de la geografía departamental, porque en todo el territorio caucano siempre habrá un lugar en el que invariablemente día a día, se amasarán panes artesanales, caseros, en pequeñas cantidades, apenas como para abastecer la demanda local. Panes en los que lo rústico de la hechura se verá grandemente compensado con su riqueza multisípida y multiforme.

Mauricio Cabrera Herrera, el joven panadero profesional en quien me he apoyado para sustentar algunos aspectos de este trabajo, me sintetiza las características de la panadería artesanal en pocas palabras:

> **(...) es la que utiliza métodos de cocción rudimentarios, en los que los hornos son alimentados con combustibles naturales y la temperatura es controlada por el panificador mediante su intuición y experiencia; la mezcla y el amasado se hacen por manipulación directa sin la mediación de aparatos mecánicos; en ella se utilizan ingredientes de origen natural, por lo general localizables en la zona de producción, que son los que se encargan de imprimir los sabores y aromas característicos al pan hecho artesanalmente. Las levaduras hacen fermentación alcohólica de manera libre y a voluntad dependiendo de los cambios climáticos y factores exógenos permitiendo que la producción de gas sea menor. Finalmente hay que mencionar que los ingredientes no son rigurosamente medidos y que la exactitud de su aplicación depende estrictamente de la experiencia del artesano panificador.**



Horno de leña



Esa características de los panes artesanales son las que mantienen a Mauricio enamorado de su oficio de panadero y por esa razón cuando lo interrogo sobre la verdadera esencia de su quehacer como panificador, me responde con estas palabras:

> **En la elaboración de panes artesanales, uno se introduce en un mundo mágico donde el tiempo se detiene y todo gira más lentamente; este es un arte donde se aplica el método de la paciencia y la pasión por un oficio tan ancestral que se remonta a los principios de la humanidad. Desde hace mucho tiempo ejerzo la profesión de panadero y he logrado encontrar verdaderamente la esencia de mi oficio en la recuperación de este antiquísimo arte, descubriendo sabores, texturas y formas que nos recuerdan esas épocas maravillosas en que toda la familia de dedicaba a plasmar en una masa toda la creatividad elaborando figuras que eran únicas e irrepetibles. Me atrae el fuego y el pan, las masas de trigo y me encanta el olor a adobe caliente, que luego se integran para darnos un placer que se puede disfrutar con todos los sentidos... un pan caliente es una experiencia que nos hace soñar y nos deleita el paladar.**

Mauricio complementa sus apreciaciones comparativas sobre las dos modalidades de panadería anotando, al referirse a la panadería industrial, que las grandes diferencias radican en que la estandarización de los procedimientos está presente en todos los pasos del proceso panificador y en que la economía es el factor determinante de los resultados conseguidos.

> **Los combustibles utilizados son más económicos; el empleo de harinas con aditivos químicos exigen el empleo de medios mecánicos para mezclar y amasar; las levaduras son forzadas a una mayor producción de gas por lo que los productos finales presentan más volumen; la utilización de ingredientes modificados genéticamente, que producen más rentabilidad, son los preferidos por la panadería industrial; las esencias y otros aditivos artificiales son utilizados para incrementar y mimetizar algunos sabores y olores que son producidos por las reacciones químicas inducidas en el proceso.**



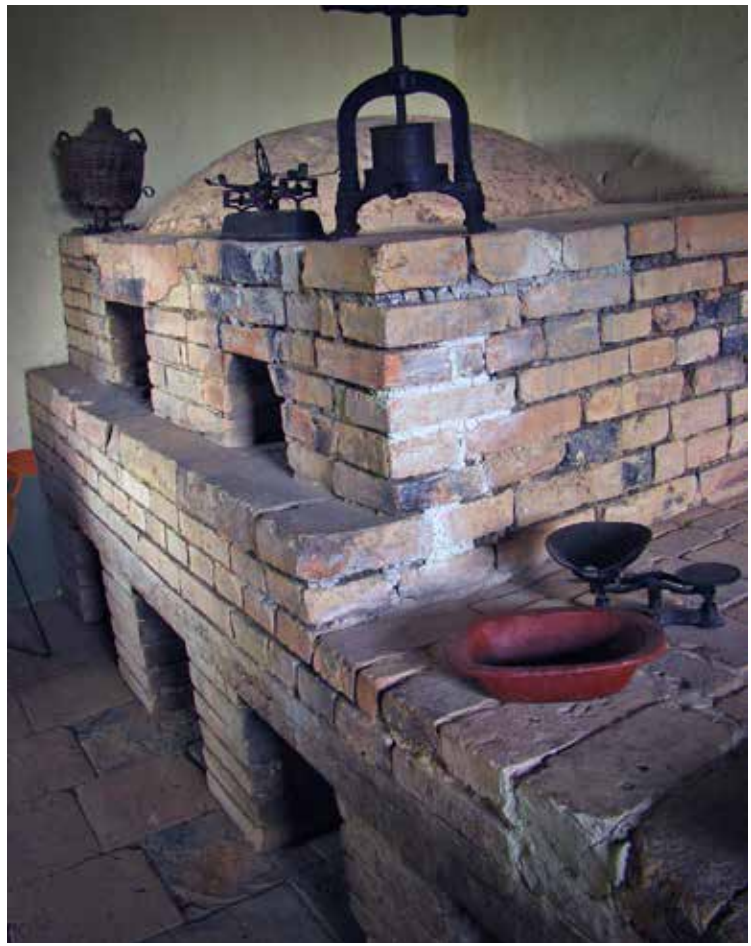
Panadera artesanal

DE USENDA, CAUCA.

La artesanal es una panadería que tiende a desparecer por su poca capacidad competitiva y porque los peregrinajes diarios hacia el expendio tradicional, a mañana y tarde, para comprar el pan del desayuno y el de la merienda, ya no hacen parte del ritual cotidiano de los hombres que habitan en ciudades en las que el supermercado suministra todo lo necesario y presta un cómodo carrito para el acarreo del mercado para toda la semana, o para la quincena, incluso para el mes. La amenaza del pan que no perdura más de dos o tres días ya no existe en las alacenas familiares, pues el que fabrica la industria alimentaria puede permanecer almacenado dos o más semanas siempre blando y sin los molestos mohos que afean su apariencia y alteran su sabor. Desapareció el pan duro y con él desparecieron las coladas de pan que, so pretexto de alimentar a los enfermos, se preparaban en cantidades suficientes para que alcanzaran para que toda la familia se pudiera agasajar con esas delicias hervidas en leche y condimentadas con clavos y canela, que consumidas bien calientes reanimaban al enfermo y daban la oportunidad de reivindicar las cortezas y las migas del pan duro de tres o más días.

Hoy en día son muy pocas las personas que se dejan tocar por lo encantador de elaborar panes con técnicas artesanales. La industria moderna busca desvirtuar todo aquello que tenga que ver con procesos en que se manipule de forma directa las masas y el producto final. Producir más cantidad, aumentar la vida útil del producto, incrementar los sabores artificiales y llegar a la gran mayoría de clientes posibles desde un mismo punto de elaboración, son las metas más puntuales por cumplir. Todo lo anterior se denomina "aplicación de ciencia", un método que busca conocer a fondo la funcionalidad de los ingredientes para manipularlos de acuerdo a las demandas preestablecidas.

Irónicamente los gestores de las técnicas de producción industrial a la hora del consumir un buen pan buscan panaderías con sabor casero y reconocen que estos productos son insuperables en aspectos como sabor y textura; en mi experiencia puedo decir que la panadería artesanal debe modificar algunos procesos para mejorar en algunos aspectos y en cierta medida ser más competitiva con los mercados globales. Conozco de primera mano empresas familiares que conservando los procesos tradicionales han logrado mayor reconocimiento de su trabajo y han dejado en alto el nombre de la panadería, un nombre que durante décadas ha sido olvidado y que para los críticos (profesionales de cocina) no es más que un oficio con poca relevancia.





NUESTRO *Pan* ARTESANAL

La variedad de panes artesanales y los producidos en pequeña escala -que no son propiamente artesanales- que conseguimos en Popayán, es muy grande. Hay que buscarlos y como en el refrán, averiguar *dónde es que ponen las garzas*. Entre los lugares más indicados para encontrar panes artesanales se encuentran las plazas de mercado. En ellas existen espacios fijos para que las personas que los expenden se ubiquen con sus canastos olorosos a tradición para poner a nuestra disposición toda su oferta. Allí encontraremos a las venteras de panes, que por lo regular no son las mismas que los amasan y hornean, desde muy temprano; acuden mucho más a la plaza los días de mercado, pero no por eso vamos a dejar de encontrar el pan los demás días. La de La Esmeralda es la que cuenta con el mejor espacio de venta de pan entre todas las plazas que hay en Popayán. Ofrecen una gran variedad de panes, roscas y galletas, conservando unidad en los precios lo cual garantiza la calma y la tranquilidad en ese espacio.





Harina de trigo, levadura o masa madre, agua y sal: sólo eso se necesita para conseguir un buen pan. Lo demás son añadidos que la industria y el comercio asociados en su avara manía consumista le han ido agregando al que fue un noble producto hasta hace algunas décadas.

Las formulaciones que incluyo en el presente ensayo han sido cuidadosamente seleccionadas por **Mauricio Cabrera Herrera**, panadero profesional, quien nos asesoró en la investigación que generó este ensayo. Mauricio ha tenido presente la necesidad imperante de estandarizar las recetas para universalizar su manejo, pero eso sí, guardando profundo respeto por los ingredientes, los procedimientos y las técnicas de elaboración tradicionales, para que los panes hechos con estas recetas conserven la condición de artesanales. La mayor parte de las recetas las compiló Mauricio de la prodigiosa memoria de su bisabuela paterna, Doña **Ernestina Ágredo de Sandoval**, de quien en gran medida le vino su vocación panadera; otras, provienen de las artes, oficios y conocimientos aprendidos haciendo el oficio, de Doña **María Rebeca Martínez Anaya**. A ellas, y al enorme número de abuelas, madres, y a todas esas portadoras de tradiciones gastronómicas quienes conservan la sabiduría culinaria en sus memorias y en sus manos, rendimos tributo de admiración en estas páginas.

Pan

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Pambazo casero (de sal o de dulce)

Ingredientes (pambazo de dulce)

Harina de trigo integral 1000 gr.
Harina de trigo blanca 100gr.
Panela molida 150 gr.
Azúcar corriente 80 gr.
Levadura fresca 40 gr.
Sal 5 gr.
Mantequilla (de preferencia casera) 200 gr.
Manteca de cerdo 100 gr.
Clavos de olor enteros al gusto
Canela en astillas al gusto
Agua 480 ml.

(pambazo de sal)

NOTA: Para el pambazo de sal, modificamos la formulación anterior de la siguiente manera:
Sal 25 gr. | Panela rallada 80 gr.
En la preparación no incluimos clavos, canela ni el jarabe.



Preparación

Con el agua, la panela, los clavos de olor y la canela, preparamos un jarabe que llevamos a fuego medio hasta que hierva. Aparte mezclamos los ingredientes secos (las harinas y la sal) y hacemos un hueco al centro incorporando ahí los ingredientes restantes incluido el jarabe que debe estar temperado. Incorporamos de a poco tomando de adentro hacia a fuera para integrar todo hasta formar una masa consistente.

Acondicionamos la masa tirando fuerte de ella (sin golpearla); este proceso se adelanta por aproximadamente 15 minutos, o hasta obtener una masa con buena extensibilidad. Se procede a dar un reposo de 30 minutos buscando que la masa duplique su tamaño. Pasado ese tiempo, amasamos de nuevo para desgasificar y cortamos porciones del tamaño deseado; en seguida moldeamos la masa en forma alargada y ponemos en la bandeja de horneo. Se deja fermentar durante 30 minutos tapando los panes con un paño preferiblemente húmedo para evitar que se peguen al mismo. Se hornea a 180º C, o a temperatura media si es en horno de leña, por espacio de 20 minutos aproximadamente, dependiendo del tamaño. Retirado del horno procedemos a sacarlo de la lata para evitar que la humedad ablande el suelo del pan.

Nota

En la preparación del pambazo de sal requerimos de aproximadamente 550 ml. de agua tibia para amasar.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Pan aliñado de sal o pan de hoja



Ingredientes

Harina de trigo 1000 gr.
Levadura fresca 40 gr.
Sal 25 gr.
Manteca de cerdo 100 gr.
Mantequilla 100 gr.
Azúcar corriente 80 gr.
Agua y/o leche 350 ml.
Huevos frescos 6 unidades.
Tiritas de hoja de plátano soasado[27] de 1.5 x 8 cms.
Una por cada pan que se va a hornear.

[27]Soasar: Medio asar o asar ligeramente. (DRAE)

Poner una tirita de estas en cada pan provoca que durante el horneado se abran en la parte superior otorgándole una apariencia muy particular a cada una de las piezas. Hemos puesto en el horno panes sin la tirita de hoja de plátano y pudimos observar que sin ella el pan no revienta.



Pan de hoja antes de ingresar al horno

Preparación

Tamizamos la harina con el fin de remover las impurezas que pueda contener; en el mismo paso podemos mezclar la sal para que no vaya directamente a la levadura. Sobre la misma harina hacemos un hueco en el centro y ponemos el resto de los ingredientes excepto toda el agua o la leche (para calcular la cantidad poco a poco) y mezclamos hasta formar una masa consistente y suave, dando un resobe fuerte contra la mesa (la masa debe tener buena elasticidad). Dejamos reposar a temperatura ambiente por 30 minutos. Luego cortamos porciones de masa del tamaño deseado y moldeamos en forma alargada achatando las puntas, se ponen las tiras de hoja de plátano de extremo a extremo volteando boca abajo hasta el momento de llevar a la bandeja de horneo. Se deja leudar por 30 minutos o hasta que la masa levante un poco, llevamos al horno a temperatura media 180º C por 20 minutos aproximadamente (si es en horno de leña después de hornear los productos de queso ya que aquellos requieren más temperatura que estos).

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Pan Cerrero

Ingredientes

Harina de trigo 1000 gr.
Sal 25 gr.
Manteca vegetal 50 gr.
Levadura 30 gr.
Azúcar corriente 30 gr.
Agua 600 gr.



Preparación

Como en todas las preparaciones con levadura incorporamos la sal con la harina de trigo (de esta manera evitamos de que se una la levadura con la sal de manera directa), luego procedemos a abrir un espacio en el centro de la harina para mezclar ahí los demás ingredientes. Formamos una masa homogénea y con buena elasticidad (con diez minutos de amasado es suficiente). Fermentamos la masa por 35 minutos aproximadamente a temperatura ambiente y cubriéndola con un paño. Este tipo de pan requiere una masa rústica para conservar la tradición casera. Formamos porciones del tamaño deseado y fermentamos nuevamente por 15 minutos más. Llevamos al horno por 18 minutos a una temperatura de 180º C por 20 minutos.

Este pan es la versión criolla del pan francés. Anteriormente se elaboraba en barras hasta de 60 centímetros. El término de cerrero le viene, según la bisabuela de Mauricio, de la costumbre antigua de llevar en las provisiones de los viajeros que transitaban por caminos de herradura barras de estos panes, con la seguridad que iban a durar los días de camino cuando las travesías eran prolongadas.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Pan de maíz, pan de leche o trasnocha'o

Ingredientes

Harina de maíz pre cocido 1000 gr.
Cuajada 1000 gr.
Puré de yuca 300 gr.
Almidón de yuca 300 gr.
Mantequilla 500 gr.
Sal 20 gr.
Panela rallada 100 gr.
Leche líquida 750 ml.



Preparación

Incorporamos todos los ingredientes de la formulación según su orden dejando la leche para incorporarla poco a poco evitando que se exceda la cantidad (la cantidad de leche es variable de acuerdo con la humedad de la cuajada) y dejamos reposar durante 10 horas. El tiempo de reposo prolongado es el que permite a la masa fermentarse hasta otorgarle el sabor ácido característico de este pan. También es el responsable de que se lo conozca con el nombre de *trasnochado o trasnocha'o* por ser elaborado en la tarde anterior al horneado y pasar la noche reposando hasta la mañana siguiente. Después del reposo amasamos hasta obtener una masa suave y viscosa, que llevamos a la lata para porcionarla con la ayuda de una manga, una cuchara, o la mano experta de quien lo elabora. De esa manera se forman piezas de 40 gr. aproximadamente que son llevadas al horno por 30 minutos a una temperatura de 250º C. La panadería tradicional artesanal acostumbra depositar la masa sobre láminas de hoja de plátano soasada para dar mejor sabor al producto. Una vez que salen del horno es necesario retirar los panecitos de la lata para evitar la exudación.






3


4


5


6



Elaboración del pan de maíz



Sugerencias

Para la elaboración de este pan tenemos dos opciones a la hora de escoger el maíz: se puede trabajar con harina de maíz lista, o se hace con el maíz blanco trillado a media cocción y molido. De no conseguirse la cuajada se puede trabajar con queso campesino fresco, pero en ese caso eliminamos la sal de la formulación. Se deben moler el maíz y el queso lo más fino posible para evitar tener que moler de nuevo después de la mezcla.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Mollete o pan de anís patiano

Ingredientes

Harina de trigo 1000 gr.
Sal 5 gr.
Levadura fresca 45 gr.
Azúcar corriente 250 gr.
Mantequilla 200 gr.
Leche líquida 250 gr.
Agua 250 gr.
Natas 60 gr.
Huevos frescos 3 unidades
Anís común 20 gr.
Hinojo fresco 1 rama



Preparación

Poner el agua, el azúcar, el hinojo y los granos del anís al fuego hasta que suelte hervor. Reservar. Aparte mezclar harina y sal y hacer un cráter para batir la mantequilla la nata y la levadura hasta formar una crema. Vaciar el jarabe que debe estar tibio y amasar. Posteriormente se deja leudar la mezcla hasta que duplique su volumen (no más de 15 minutos). Se procede a formar tiras a las que luego se les da forma de caracol y se espolvorean con azúcar. Se dejan crecer por 25 minutos más y se hornea a 180º C por 18 minutos, aproximadamente.



COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Pan en barra súper aliñado



Ingredientes

Harina de trigo 1000 gr.
Sal 25 gr.
Levadura fresca 40 gr.
Azúcar corriente 80 gr.
Mantequilla 200 gr.
Leche líquida 250 gr.
Cuajada molida 250 gr.
Huevos frescos 6 unidades

Preparación

Mezclar la sal con la harina de trigo. Hacer una cavidad en el centro de la mezcla y poner el resto de los ingredientes excepto toda la leche (para calcular la cantidad poco a poco); enseguida mezclamos hasta formar una masa consistente y suave dando un resobe fuerte contra la mesa. (la masa debe tener buena elasticidad). Dejamos reposar a temperatura ambiente por 20 minutos. Luego cortamos porciones de masa de 50 gr. y moldeamos con ayuda de un tubo estirando la masa formando una lámina para luego recogerla y dar una forma alargada achatando las puntas, llevar a la bandeja de horneo. Se deja leudar por 30 minutos o hasta que la masa levante un poco, llevamos al horno a temperatura media de 150º C por 40 minutos aproximadamente.

Recomendaciones

Se pueden hacer algunos cortes en la parte superior del pan recién formado, para decorarlo y ponerle queso molido para realzar más el sabor.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Pandeyuca tradicional

Ingredientes

Harina de maíz precocido 500 gr.
Cuajada molida 1000 gr.
Almidón de yuca 1000 gr.
Mantequilla 100 gr.
Puré de papa amarilla 150 gr.
Leche líquida 600 ml.



Preparación

Mezclar los ingredientes según el orden de la receta. Amasar enérgicamente hasta obtener una masa homogénea, consistente y suave. Armar piezas en forma alargada dejando unas pequeñas marcas de los dedos impresas. Llevar al horno a una temperatura de 250º C por 20 minutos aproximadamente. Se recomienda depositar los pandeyucas sobre hojas de plátano soasadas para llevarlo al horno.



COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Pan campesino

Ingredientes

Harina de trigo 1000 gr.
Harina de maíz 300 gr.
Sal 25 gr.
Polvo para hornear 40 gr.
Levadura fresca 40 gr.
Panela molida 100 gr.
Queso campesino molido 200 gr.
Huevos frescos 4 Unidades
Mantequilla 100 gr.
Leche líquida 600 ml.
Puré de arracacha 400 gr.
Manteca de cerdo 100 gr.



Preparación

Mezclar muy bien harina de trigo, harina de maíz, sal y polvo para hornear. Formar una cavidad al centro de estas harinas y colocar ahí el resto de los ingredientes. Mezclar como de costumbre, teniendo en cuenta que la masa queda un poco blanda y húmeda. Dejarla reposar por espacio de 15 minutos y formar los panes al tamaño deseado, humedeciendo las manos con agua de vez en cuando para evitar que se peguen. Llevar al horno precalentado a 250º C por 18 minutos aproximadamente o hasta que los panes tengan un color dorado uniforme.

Se pueden adornar con cuadros de queso en el centro, antes de llevar al horno, para obtener un producto más gustoso.



Pan campesino

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Cucas o galletas negras

Ingredientes

Harina de trigo blanca 1000 gr.
Mantequilla de vaca 50 gr.
Manteca vegetal derretida 70 gr.
Panela rallada 400 gr.
Bicarbonato de soda 10 gr.
Polvo para hornear 20 gr.
Levadura fresca 30 gr.
Clavos de olor enteros al gusto
Canela en astillas al gusto
Agua 300 ml.



Preparación

Elaboramos un melado con la panela, el agua, los clavos y la canela y reservamos. Cuando el melado este a temperatura ambiente lo llevamos al recipiente de mezclado (arteza, batea, y/o taza) para posteriormente incorporar el bicarbonato y mezclar, luego ponemos de a pocos la mantequilla y la manteca preferiblemente fundida. (Este batido se torna un poco blanqueado debido a la reacción del azúcar con el bicarbonato).

Se adiciona la levadura y dejamos que se fermente por 20 minutos, mientras esto sucede mezclamos el polvo para hornear con la harina de trigo. Pasado el tiempo de fermentación de la levadura incorporamos poco a poco la harina de trigo (que ya tiene el polvo para hornear) con movimientos envolventes sin amasar demasiado. Se deja descansar por 30 minutos más y rociamos de harina la mesada y ponemos una parte de la masa para extenderla y cortarla con la ayuda de un molde de forma cilíndrica. (Para que el grosor de la masa quede más uniforme se recomienda utilizar rodillo y de molde el extremo superior de un vaso). Luego pasamos a la lata de horneado y horneamos directamente por 25 minutos a una temperatura de 200º C (En horno de leña se debe hornear después de los productos de queso y antes de los panes de sal).



COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Roscones nariñenes (blancos)

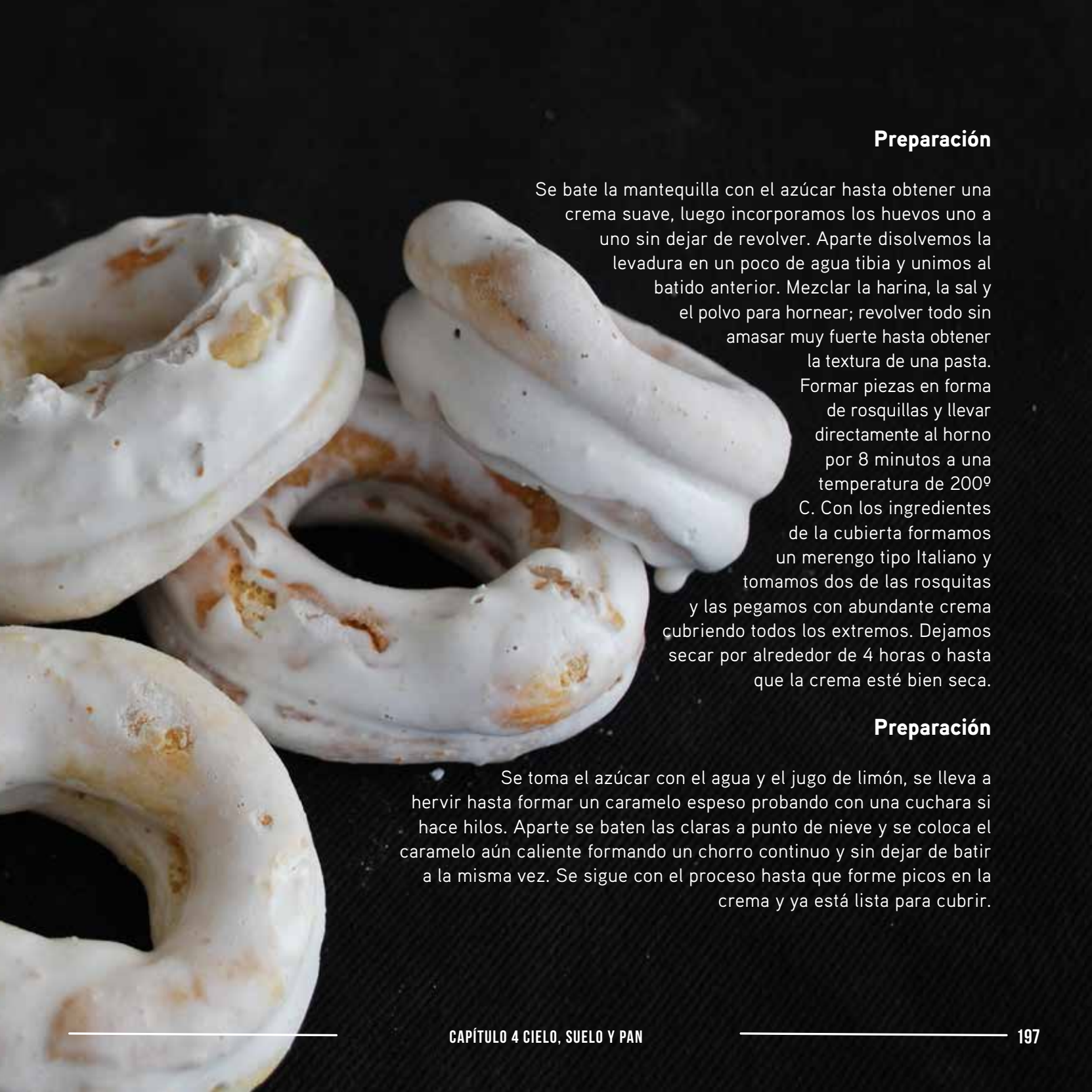
Ingredientes

Harina de trigo 1125 gr.
Azúcar corriente 375 gr.
Sal 4 gr.
Polvo para hornear 20 gr.
Levadura fresca 45 gr.
Huevos frescos 4 unidades.
Mantequilla 450 gr.
Leche líquida 100 ml.

Ingredientes de la cubierta

Claras de huevo 6 unidades.
Azúcar corriente 625 gr.
Jugo de limón 40 gr.
Agua 80 ml.





Preparación

Se bate la mantequilla con el azúcar hasta obtener una crema suave, luego incorporamos los huevos uno a uno sin dejar de revolver. Aparte disolvemos la levadura en un poco de agua tibia y unimos al batido anterior. Mezclar la harina, la sal y el polvo para hornear; revolver todo sin amasar muy fuerte hasta obtener la textura de una pasta. Formar piezas en forma de rosquillas y llevar directamente al horno por 8 minutos a una temperatura de 200º C. Con los ingredientes de la cubierta formamos un merengo tipo Italiano y tomamos dos de las rosquitas y las pegamos con abundante crema cubriendo todos los extremos. Dejamos secar por alrededor de 4 horas o hasta que la crema esté bien seca.

Preparación

Se toma el azúcar con el agua y el jugo de limón, se lleva a hervir hasta formar un caramelo espeso probando con una cuchara si hace hilos. Aparte se baten las claras a punto de nieve y se coloca el caramelo aún caliente formando un chorro continuo y sin dejar de batir a la misma vez. Se sigue con el proceso hasta que forme picos en la crema y ya está lista para cubrir.

APLANCHADOS DE DOÑA *Chepa*

Por más de 75 años Josefina Muñoz de Bonilla ha puesto a disposición de los paladares locales, al principio, y nacionales e internacionales, en épocas más recientes, una serie de productos de panificación artesanal en los que las recetas sólo han sido modificadas en más de 100 años para introducirles alguna mejora a la presentación y nada más.

Al sentir de los patojos su producto emblemático son sus aplanchados. Su manufactura sigue siendo tan artesanal como hace más de 100 años los hacían en casa de las Constaín, de donde ella muy niña aprendió a prepararlos, y en su casa en Popayán, el horno de leña sigue funcionando como antaño en las casonas solariegas de la ciudad, por lo que se puede afirmar sin temor a equívocos que Doña Chepa es la única sobreviviente local de la más antigua panadería tradicional artesanal de que hemos hablado en todas estas páginas.





COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Aplanchados de doña Chepa

Ingredientes

Harina de trigo 500 gr.
Mantequilla 500 gr
Agua helada 1 lt.
Polvo para hornear 2 gr.
Azúcar corriente 500 gr.
Huevos frescos 7 unidades



Preparación

Se mezclan la harina, la mantequilla, el polvo de hornear y 2 huevos, hasta conseguir una masa suave y firme. Se deja reposar a temperatura ambiente, cubierta con un paño húmedo durante 15 minutos, al cabo de los cuales se extiende la masa con un rodillo en una superficie plana, para obtener una lámina de masa de 1 centímetro de espesor. Se repite el procedimiento por dos veces.

En un recipiente se baten las claras de 5 huevos con 500 gramos de azúcar, hasta conseguir una pasta suave que se extiende con espátula sobre la masa.

Con un rodaja se trazan y cortan los aplanchados en cuadritos de 3 cms. de ancho por 8 cms. de largo y se disponen sobre bandejas engrasadas, cuidando de disponerlos separados para evitar que se unan entre sí, y se hornean a 150º C. por aproximadamente 15 minutos.



SUELO, CIELO Y PAN EL DE POPAYÁN, FUE UN PROYECTO QUE CONTÓ CON EL CONCURSO DE MUCHAS PERSONAS. QUIERO DESTACAR A DOS DE ELLAS POR SU EMPEÑO EN QUE LA PANADERÍA ARTESANAL TRADICIONAL SE MANTENGA VIGENTE PESE A TODO.

María Rebeca Martínez Araya

Timbiana de nacimiento, casada y madre de 5 hijos, orgullosamente se ufana de haber levantado una familia con el producido de sus panes, elaborados en un gran horno que permanece en el fondo de su casa de habitación en las afueras del pueblo. Aprendió la panadería de María Marcelina, su madre, quien no trabaja harina de trigo sino el maíz y sus derivados. "Ella, recuerda Rebeca, trabajaba las tortillas de hacer sopa, pan de maíz, el pan de yuca, pandebono, envueltos y todo lo que tiene que ver con el maíz". Se casó muy joven con Olmedo y casi que desde ese momento se dedicó a trabajar la panadería, labor que ejerció ininterrumpidamente por más de 40 años, para suspenderla apenas hace muy poco, por mandato expreso de su médico y súplica de sus hijos, que no por voluntad propia, pues como manifiesta, "a la panadería le debo todo lo que lo mi esposo y yo hemos podido hacer en la vida".

Hoy Rebeca sólo elabora sus panes por motivos muy especiales, pero eso sí, no falta cada sábado y domingo en el mercado del pueblo, en donde sigue vendiendo los que fabrican otras personas porque según dice: "No puedo dejar definitivamente un lugar que vio transcurrir mi vida, la de mis hijos y las de todas las personas que me han rodeado. Eso sí, vendo panes artesanales, hechos a mano, como los que yo hacía cuando en mi horno todavía ardía la leña".

Personas como Mauricio y María Rebeca son depositarios de conocimientos ancestrales y en sus manos tenemos la seguridad de que la panificación tradicional artesanal no desaparecerá de nuestras mesas.





Capítulo 5

COMER TERNERO EN MESA LARGA

Gastronomía urbana de Popayán

EL TERNERO: UN PLATO DE POPAYÁN PARA EL MUNDO

El inventario culinario urbano de Popayán es rico en sopas, caldos, amasijos, tamales, envueltos, encurtidos, dulces y bebidas refrescantes, todos ellos con el toque particular que les otorgan las manos diestras que los han venido preparando por varias generaciones, procurando siempre la conservación de la receta de la abuela, patrimonio familiar al que no se renuncia cuando se es orgullosamente patojo. Algunos de los platos preparados por nuestras cocineras en la ciudad no pueden reclamar para sí el título de popayanejos raizales, en sentido estricto, puesto que su preparación y consumo cotidianos son propios de todo el suroccidente colombiano. Hay, sin embargo, un platillo que bien puede exhibir carta de ciudadanía patoja sin mayores reparos: el ternero.

Es ternero, y con ese nombre lo pide el comensal en los comederos habituales, sin más especificaciones, sin entrar en detalles. En relación con este plato algo parece indicar que todo el mundo sabe de qué preparación se trata, pero es como si prefirieran no mencionarlo, como si con la omisión voluntaria de algunos detalles evitaran menguar el apetito, o como si al no mencionar detalles evitaran condicionamientos inconscientes al complejo y caprichoso sentido del gusto.

Hay consumidores que se acercan al punto de venta, que por lo general visitan con alguna asiduidad, y, como quienes no quieren la cosa, o quienes están evitando ser observados, hacen, casi silenciosamente, su pedido:

"Doña Rosa: deme un plato.
Me le echa pepas, me hace el favor. Eso es todo".

Donde Rosa Quintero, en la Plaza de Mercado Sur, mejor conocida como la de La Trece, sus comensales se sientan en una de las dos bancas de madera que ella tiene dispuestas a los lados de un mostrador enchapado con baldosines, más alto de lo necesario, y esperan que la cocinera de cabello plateado, ojos verdes, y piel muy blanca -hasta parece europea- les pase una cuchara sopera y un plato hondo con el caldo caliente, matizado con el inconfundible color naranja oscuro, característico del achiote (*Bixa orellana*) en el que se bañan unos pedazos de carne, a veces adheridas a pequeños fragmentos de huesos, y unos trozos de



algo que parecen pequeñas coliflores o cerebritos en miniatura, a lo que los conocedores llaman "las pepas", todo eso acompañado de una arepa de maíz añejo. En frente suyo siempre va a estar un recipiente conteniendo ají de piña, picante como el que más, pero sabroso como pocos, el cual suele ser complemento necesario del plato, según afirman muchos de los consumidores.

No falta en el ritual la bebida fría que enjuagará el paladar después de comer el ternero: un vaso de refrescante aloja, bebida con base en panela, clavos, canela, hojas de naranjo y de limoncillo, y cancharina, o maíz tostado y molido.



Rosita Quintero

Así es el plato de Ternero que tradicionalmente se consume en Popayán y que llama la atención de personas venidas de fuera cuando se les refiere que en esta ciudad comemos ternero nonato, o, en otras palabras, que en Popayán comemos fetos de vacuno. ***"¿Cómo? ¡Qué horror!"***. Interrogante y exclamación que se suceden en segundos. Casi de inmediato viene la siguiente pregunta: ***"¿Ustedes se comen los abortos de las vacas?".*** Es entonces cuando hay que entrar a hacer gala del conocimiento que poseemos los locales sobre el plato. Empezamos por aclarar que no comemos abortos, que a los mataderos llegan con frecuencia vacas preñadas y son sacrificadas en ese estado puesto que nada, ni nadie, impiden que eso ocurra. Al hacer el destajo de la res sacrificada, el feto es separado de las membranas fetales y junto con algunas de ellas es puesto en manos, por vía del comercio, de las artesanas culinarias expertas en la preparación del plato de ternero nonato. Aquí es donde se aclara al curioso comensal que nonato quiere decir que no nació, lo cual marca la diferencia con un aborto; también se hace la oportuna aclaración de que nonato y neonato son expresiones diferentes ya que neonato es como se denomina al recién nacido. Es también la oportunidad de informar a las mentes curiosas qué son las pepas, el componente más apetecido del plato. La placenta contiene unas adherencias que los expertos llaman placentomas. Estas estructuras de aproximadamente ocho centímetros de largo en promedio, son un poco parecidas a pequeñas coliflores y se cocinan, de preferencia en olla a presión, con el trozo de placenta al que están adheridas, hasta que ablanden,

y cocinadas son agregadas al ternero cocido. Estas son las apetecidas pepas, que los comensales reclaman en su plato cada vez que lo consumen. Tienen un sabor y texturas complejas: en ocasiones, depende de la edad del feto que contienen, y su sabor, a veces, se acerca al del más exquisito ***foie gras***.



Pepas (Placentomas)
cocinadas

Con María teresa Collazos, la cocinera de ternero con más trayectoria en la plaza de mercado del Barrio Bolívar adelantamos el documental con el que dimos a conocer la preparación a la comunidad gastronómica nacional e internacional reunida en Popayán durante el III Congreso Gastronómico Nacional, evento en el que tuvimos la oportunidad de ofrecer degustaciones del plato, preparado por ella, a más de 400 personas reunidas en la antesala del Teatro Guillermo Valencia.

Durante ese Tercer Congreso sucedieron dos eventos trascendentales en la historia de las cocinas tradicionales en Colombia. Primero: la ciudad de Popayán recibió de manos de la señora Milagros del Corral, subdirectora adjunta de la UNESCO, el Diploma de nombramiento de Ciudad Creativa de la Gastronomía, primera ciudad en el mundo en recibirla, y la Medalla UNESCO de la Diversidad Cultural. Segundo: **El Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca**, adscrito al departamento de Antropología del Alma Máter de los caucanos, y primer grupo de investigación universitario colombiano sobre cocinas tradicionales inscrito ante Colciencias, hizo su presentación oficial ante la comunidad gastronómica colombiana estrenando su documental *Comer ternero en Mesa Larga. Gastronomía urbana de Popayán*. Esa fue la prueba de fuego a la que sometimos el ternero después de haber sido presentado en conferencia magistral a la audiencia reunida en el Teatro Guillermo Valencia.



Integrantes del Grupo de Investigaciones Sobre Patrimonio Culinario del Departamento del Cauca, en compañía de María Teresa Collazos









Degustación de ternero en el Teatro Municipal Guillermo Valencia, en Popayán

MARÍA TERESA COLLAZOS Y ROSITA QUINTERO, DE LA PLAZA DE MERCADO SUR, SON LAS VENDEDORAS DE TERNERO CON MÁS ANTIGÜEDAD EN LA CIUDAD. LA MAESTRÍA DE ESTAS DOS MUJERES EN LA PREPARACIÓN DEL PLATO, HACE DE ELLAS VERDADEROS EJEMPLOS DE AUTÉNTICAS PORTADORAS DE TRADICIÓN O CONSERVADORES DE UN OFICIO ANCESTRAL, DIGNAS DE TODOS LOS RECONOCIMIENTOS POSIBLES.



Julián Estrada, el antropólogo, cocinero y restaurantero paisa, comió ternero donde María Teresa, en mi compañía, no sin asombro y mucho aire de curiosidad. Poco después estaba escribiendo en su columna de Vivir en El Poblado (22 de marzo de 2008), lo siguiente:

Sopita patoja de nonato[28]

(...) Para quienes conocen y han disfrutado de la aristocrática y deliciosa cocina caucana, este potaje les parecerá traído de los cabellos y bastante apartado de aquellos comedores de las emperifolladas haciendas coloniales en donde la sazón de viandas dulces y saladas goza de fama nacional y compite con los mejores platos de la cocina colombiana. Sin lugar a dudas, la sopita patoja de nonato jamás ha pisado aquellos comedores de alcurnia por la razón simple y sencilla de que esta sopa pertenece al más arraigado recetario popular patojo y solamente se consigue en aquellos comedores propios a las plazas de mercado.

Y a propósito de plazas de mercado, en Popayán visité 4 hermosas galerías de intachable pulcritud y la más cromática, aromática y sugestiva oferta de la huerta de montaña. Difícil tomar partido entre el encanto de una plaza del litoral y aquel de una plaza andina. Fue en una de esas plazas, más exactamente en la galería del barrio Bolívar de Popayán, donde fui invitada por dos reputados catedráticos de la Universidad del Cauca, quienes orgullosos de su plato quisieron presentármelo, convencidos de que yo solamente lo observaría, y solicitaría una bandeja paisa. Sin dudarlo ni un minuto tomé la decisión de probarlo, y más ante la presencia de una majestuosa mujer ante cuya robustez yo me sentí anoréxica... era la patrona cocinera.

Hacía muchos años no presentaban ante mis ojos un caldo de sopa más hermoso. Por un instante llegué a pensar que me estaban ofreciendo un "bisque de langosta" dado el hermoso color terracota del caldo que a su vez venía acompañado con tortillas de maíz (arepas caucanas del grueso de un mojicón) y del más espectacular ají de piña. Se trataba pues de un impecable caldo de textura aterciopelada, espesado a base de maní y cuyo color provenía de una sabia utilización del achiote de la comarca.

Al día siguiente me encontré sentada a manteles delante de algunas personalidades de la sociedad patoja, y sin ánimos de polémica, les confesé que el día anterior había degustado un plato popular que para mí ética gastronómica podría servirse orgullosamente en el mejor restaurante

[28]De la edición impresa (edición 302) *Vivir en El Poblado*, 22 de marzo de 2008 (Julián Estrada Ochoa).

de París, obviamente acompañado de las masudas arepas caucanas y del inigualable ají de piña de tan prolífera cocina. Lector: si algún día el destino te ubica en Popayán, no dudes en degustar la sopa patoja de ternero… de por vida, me lo agradecerás.

A donde Rosita Quintero acudí a comer ternero en compañía de José Navia, un patojo, periodista él, muy famoso porque sus crónicas lo han hecho merecedor de muchos premios nacionales e internacionales de periodismo como el Rey de España (2008), el Simón Bolívar (2010) y el CPB (1992, 1996, 2013).


José Navia

Después de vivir conmigo esa experiencia gastronómica escribió para una edición especial de la revista Semana:[29]

Cuando Rosita levanta la tapa del caldero, un vaho caliente, en el que predominan las fragancias del achiote y el maní salado, invade la nariz de los seis comensales dispuestos alrededor del mesón enchapado en adoquines. Rosita mete el cucharón en la sopa de color rojizo, en la que flotan pedazos de carne, y rebulle despacio. Luego lo sirve en una taza de cerámica barata que pone sin protocolos frente al nuevo cliente, un hombre en mangas de camisa y gorra beisbolera. Una ayudante de cocina le alcanza una arepa. Los demás comensales siguen cuchareando sin levantar la vista.

Casi todos ellos son clientes fijos -y de muchos años- de este plato, quizá el más exótico y delicioso de la culinaria payanesa: el ternero. Y el de Rosita es considerado el mejor ternero de la ciudad. Sólo que no se vende en un encopetado restaurante, sino en un puesto de la plaza de mercado del barrio Alfonso López.

(…)
En el caldo se perciben sabores fuertes -achiote, maní, ajo y otras especias - acentuadas por unas gotas del engañoso ají de piña.

La carne viene en trozos moderados. Es blanda. No se necesita cuchillo. Se deshilacha solo con la presión del canto de la cuchara. Tiene una textura suave que se deshace con pocas masticadas. El caldo también contiene lo que los comedores de ternero llaman las pepas. Son deliciosas, "Rosita, écheme otro poquito de pepas", le piden algunos clientes.

[29] José Navia, "Viaje al plato de ternero". Crónica en *Revista Semana*. Edición especial *Rumbo al Pacífico*, diciembre de 2013, pp. 250-253

Las pepas parecen maticas de coliflor. Pero son carne. Un tipo especial. Suave al paladar y al masticarlas liberan las esencias extremas del maní y el achiote.

No cabe duda de que es un plato exquisito y con personalidad. Y también el manjar más controversial de la culinaria patoja. Porque así como Rosita tiene apellido, y es Quintero, el nombre completo del plato es ternero nonato. O sea, feto de ternero.

(...)
La taza queda vacía. Este ternero no dio un brinco. Rosita pone sobre la mesa un vaso de aloja. Fría y refrescante, como manantial de páramo.





"Recargando baterías"

Volvamos a nuestra comensalía local. Entre nosotros quien lo consume sabe que se está comiendo un nonato de vacuno. Sabe que lo que contiene el plato es un feto, y le gusta, pero eso sí, jamás pedirá "un plato de feto de ternero" o "una porción de ternero nonato". Dirá simplemente

"Quiero un plato de ternero".

El ternero, ternero no nato, o ternero de vientre, como lo denominan los más dediparados, es un plato de gran arraigo entre la población de Popayán. A pesar de no existir evidencias históricas de su consumo en épocas tempranas, no es difícil remontar su consumo a por lo menos 150 años atrás, simplemente siguiendo la genealogía de las cocineras de mayor edad entre quienes preparan el plato. Rosita Quintero, por ejemplo, dice haber aprendido a prepararlo siendo muy niña, siguiendo las enseñanzas de su madre, y asegura que aquella lo aprendió de la suya, su abuela. Esta línea de parentela nos remonta cuando menos a 120 años si consideramos que la madre de Rosita falleció de más de 100 años, habiendo sido considerada la mujer más longeva de Popayán.

tierner



En todo el territorio colombiano se come esta carne pero parece ser que se ingiere bajo el manto de un tabú. Rechazo y repugnancia son los efectos que causa en muchas personas cuando se les pregunta si han comido, o comerían, una preparación hecha con la carne del feto de un vacuno. Lo particular de este hecho es que en todas las plazas de mercado que uno visita, especialmente en poblaciones medianas y pequeñas, o en caseríos rurales, es común ver en algún rincón de los expendios de carne las membranas fetales con su contenido interior, en espera de un comprador. Evidentemente se venden y se compran para ser consumidos. De otra manera no estarían ahí. En mis correrías he preguntado por las formas de consumo y las más comúnmente mencionadas son en asados sobre las brasas, y pocas veces en cocidos. Son abundantes las referencias al consumo de nonato en los otros países suramericanos como Bolivia, Uruguay y Argentina, en donde se conoce con el nombre de ***vacarai*** y ***tapichi***.

La receta más antigua que he encontrado en libros colombianos de cocina, o recetarios, con el ternero nonato como principal ingrediente la consigna en 1907 la señorita Eliza Hernández S. en su obra magistral, *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*, bajo el nombre de **Nonato**, sin más detalles. Está contenida en el Capítulo VI, dedicado a la carne de ternera.

NONATO. – Se abre el nonato para sacarle todo el menudo, enseguida se sala bien y se deja así uno o dos días. Entonces se coloca en una fuente, se le pone pedacitos de mantequilla por encima, se espolvorea con pimienta y se mete al horno.

En lugar de asarlo, se le puede poner aliños de toda clase, un poco de caldo y se pone a cocer a fuego suave, bien tapado. (Hernández S., 1907: 85)[30]

Otra receta publicada en Colombia es la que aparece en el *Gran Libro de la Cocina Colombiana*, de Carlos Ordóñez (1984).

TERNERO DE VIENTRE (MOMPÓS):

1 Cría de res nonata (antes de nacer) - 1 Taza de guiso (ver pág. 155) -1/2 taza de jugo de naranja agria – Sal y pimienta al gusto. Se limpian y se preparan las bandas del nonato, se frotan muy bien con jugo de naranja agria, sal y pimienta, se deja reposar por 10 minutos y se pone a cocinar al vapor por 3 minutos, se saca y se separa la carne de los huesos, desmenuzándola con el guiso. Se deja conservar la preparación por 10 minutos revolviendo lentamente. Por último se pone la carne a asar al carbón sobre una parrilla a fuego muy lento. (Ordóñez, 1984: 163)

Por supuesto que las dos recetas anteriores difieren mucho de la que preparan nuestras cocineras patojas. De lo que se trata es de hacer evidente que en más de medio centenar de libros de cocina y recetarios que consulté en busca de información sobre el consumo de ternero nonato en Colombia, sólo encontré esas dos. La de Carlos Ordoñez está ubicada en su libro en la región Costa Atlántica.

[30]Hernández, S., Elisa. 1907. *Manual práctico de cocina para la ciudad y el campo*. Medellín.

LA **RECETA** EN POPAYÁN



En Colombia en el lenguaje popular urbano se denomina *"mesa larga"* a los comedores que se encuentran en las *"galerías"* o plazas de mercado. En Popayán, capital del departamento del Cauca, hay cinco de estos establecimientos, 3 de mercados de primer orden y dos satélites a los que se identifica por el nombre del barrio en que se encuentran, de la siguiente manera: Galería del barrio Bolívar, Galería de Alfonso López o de La 13, Galería de La Esmeralda, Galería de Bello Horizonte y Galería de Las Palmas.

Los alimentos que se consumen en *mesa larga* cubren la más amplia oferta de comidas que pueda inventariar la imaginación y son capaces de satisfacer todas las exigencias que la ocurrencia de los comensales solicite. Del precio que se paga por el condumio casi no hay que hablar: una sopa de 2000... una bandeja de 4000... un almuerzo trifásico de 8000.

Todo lo que allí se consume, se prepara con ingredientes frescos y de buena calidad; al final de cuentas, es a las plazas de mercado a donde llegan los productos del campo y las madrugadoras cocineras de *mesa larga* se pueden dar el lujo de escoger lo mejor para el disfrute de sus comensales.



A *mesa larga* confluyen comensales de todas las clases y condiciones. Bueno, de casi todas. No faltan quienes prefieren privarse de los placeres del sancocho con gallina de patio, la sobrebarriga sudada con papas y yucas, la lengua a la criolla,

la variopinta oferta de sopas y caldos y tantas otras exquisiteces de las cocinas locales, porque no siempre es sencillo superar algunas de las barreras que, con pretextos de clase o hábitos culturales, solemos imponernos a veces.

El color, los aromas que se desprenden del plato y la textura suave de la carne, imprimen al ternero la singularidad de su identidad y de su personalidad. Todo ello se logra mediante la mágica combinación de sus ingredientes: Ternero nonato, cebolla larga finamente picada, ajo machacado, manteca de cerdo, maní tostado y molido, y achiote diluido. Son opcionales el uso de comino molido, pimienta negra molida, tomate común pelado y picado y miga de pan o tostada molida.

El ternero ha sido visto de todas las maneras posibles y calificado con todos los adjetivos que pueden caber a un alimento: hay personas a quienes les parece una delicadeza gastronómica; hay quienes lo asimilan a una rareza culinaria, y qué no decir de las propiedades extra gastronómicas de esta delicia culinaria patoja: de acuerdo con la sabiduría popular un plato de ternero cura todos los males conocidos y por conocer, sin quedar por fuera de la lista la impotencia y la debilidad causada por el exceso de sexo, no sin antes haber pasado por la meritoria tarea de ser el mejor remedio contra el guayabo que se haya conocido en estas tierras, pero eso sí, nadie que lo conozca se manifiesta indiferente frente a él.

SI USTED NO LO HA CONSUMIDO, LE RECOMIENDO QUE SE AVENTURE EN LOS COMEDEROS HABITUALES DE LAS GALERÍAS DE LOS BARRIOS BOLÍVAR Y ALFONSO LÓPEZ, DONDE MARÍA TERESA COLLAZOS Y SUS HIJAS, O DONDE ROSITA QUINTERO. ACOMPÁÑELO CON AJÍ DE PIÑA, AREPA Y ALOJA. ESTA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA NO SE OLVIDA JAMÁS.

Su preparación, además de tiempo, manos experimentadas y muy buen gusto, ocurre de la manera que detallo enseguida.

COCINAS PARENTALES DE POPAYÁN

Recetas

CINCO ENSAYOS CON TRADICIÓN

Sopa de Ternero

Ingredientes

1 Ternero nonato
Cebolla larga finamente picada
Ajo machacado
Manteca de cerdo
Maní tostado y molido
Achiote diluido

Es opcional el uso de miga de pan o de tostada, comino molido, pimienta molida y tomate maduro, finamente picado.



Preparación

Estando limpio el ternero se trocean la carne y los huesos delgados en trozos pequeños; las *pepas*, que son las adherencias que tiene la placenta, se limpian y se ponen a ablandar en olla a presión. La carne debidamente troceada se pone a cocinar con abundante agua. A media cocción se le echa la cebolla larga, finamente picada, el tomate maduro, el achiote diluido, sal al gusto y manteca de cerdo. Cuando las *pepas* han ablandado se parten en mitades o en cuartos, dependiendo del tamaño, y se echan a la olla en donde se cocina la carne con los demás ingredientes.

Por último se le adiciona el ajo, el comino, la pimienta, el maní tostado y molido, muy bien disuelto en caldo de la cocción de la carne, y la harina de pan o de tostada.

La preparación con todos los aliños se deja hervir suficientemente y una vez que ha espesado está listo para disfrutarse. Se acompaña de arepa de maíz añejo, ají de piña y aloja bien fría.



Cocción de las pepas



Cocción de la carne

Sabor

EL ÉXITO EN LA PREPARACIÓN DEL TERNERO DEPENDERÁ FUNDAMENTALMENTE DE DOS COSAS: QUE SE TRATE DE UN TERNERO NO MUY "VICHE" ES DECIR QUE EL TIEMPO DE GESTACIÓN AL MOMENTO DE SACRIFICIO DE LA RES NO SEA INFERIOR A TRES MESES Y QUE NO ESTÉ DEMASIADO CRECIDO; QUIERE DECIR ESTO QUE LOS MEJORES TERNEROS SON AQUELLOS CUYA EDAD GESTACIONAL ESTÁ ENTRE 5 Y 7 MESES. EL SEGUNDO FACTOR DE ÉXITO EN LA PREPARACIÓN DEL PLATO ESTÁ EN LA TOSTIÓN DEL MANÍ, DEBEN EXTREMARSE LOS CUIDADOS EN ESTE PASO PUESTO QUE UN MANÍ SIN TOSTAR COMPLETAMENTE O DEMASIADO TOSTADO, ARRUINARÁ POR COMPLETO LA PREPARACIÓN.

Maní y Achiote: las claves del sabor







Cocinas PARENTALES de Popayán

CINCO ENSAYOS CON SABOR A TRADICIÓN



Cocinas PARENTALES de Popayán

CINCO ENSAYOS CON SABOR A TRADICIÓN

Corporación Gastronómica de Popayán

Alcaldía de Popayán

Vive el CAMBIO