

Secretaría del Deporte y la Cultura

2017



Una publicación
de la Alcaldía de Popayán

ISBN: 978-958-48-2105-8
© 2017 Alcaldía de Popayán
© 2017 Carlos Humberto Illera Montoya

Primera Edición
Todos los derechos reservados.

Se autoriza la reproducción parcial o total del contenido de este libro por medio electrónico, escrito, o audiovisual, previa autorización escrita del autor.

Impreso en Popayán por:
Editorial López S.A.S.

LAS COCINAS ESCONDIDAS DE LA CIUDAD BLANCA:

Una guía de las cocinas casi secretas de Popayán

Carlos Humberto Illera Montoya



Aurora Ledesma (1923 – 2017)
Cocinera tradicional, pionera en la preparación de amasijos derivados del maíz añejo en la vereda de Cajete, municipio de Popayán.

CONTENIDO

Presentación
Prólogo
Introducción 14

LA DULCE TENTACIÓN 16

- Los Aplanchados de Doña Chepa 18
- Los dulces de Leonor Puliche Ríos 24
- Mantecadas, de verdad, verdad 28
- El Mecatico de Aliria 32
- Delicias Payanesas 36
- Mora Castilla 40
- La Tienda de Carmelita 44
- Los Cholados de Lina 50
- Súper Helados 54
- Fuente de soda El Kumis 57

LA NOCHEBUENA PATOJA 60

- La Dulce Tradición de Leticia Mosquera 66
- La Auténtica Noche Buena Caucana 69

EL FRITO EN POPAYÁN 72

- Nuestro frito en detalle 73
- Fritos La Cuarta 76
- Fritos María 80
- Fritos de La Mona Faustina 83
- En la Vereda de Torres: Fritos Doris 85
- Chuleta Pobre 88
- El Chicharrón de Santiago 91
- La cocina de Armenta 93

COMER EN MESA LARGA 95

- Las Panchas: una agradable experiencia 103
- El ternero de Rosita Quintero 106
- Carnes Las Delicias 109

EMPANADAS Y TAMALES DE PIPIÁN : LOS DE POPAYÁN. 112

- Entrando a Popayán está Camino Viejo 113
- El Sendero de Los Quingos 115
- El Palacio de las Empanadas 117
- La Fresa 119
- Ricuras de Mar Guapi 121
- La Orejona 124



PRESENTACIÓN

CÉSAR CRISTIAN GÓMEZ CASTRO
Alcalde de Popayán



La riqueza de Popayán está en su gente humilde, aquella que nació para servir, para construir una sociedad llena de costumbres que la hacen auténtica, pero que aun a pesar de sus legados muestran cada día ganas de cambio y de renovación para estar presentes ante los ojos Colombia y el mundo.

Las manos de quienes labran la tierra, y del campo llevan vegetales, hortalizas, raíces, verduras y frutas a los fogones, se ganaron el protagonismo en una tierra con el sello de calidad por su exquisita cocina.

Prodigiosos somos de vivir en una región con huertos en donde se cultivan los mejores alimentos, pero aún más maravilloso es que nuestro paladar pueda deleitarse con deliciosos platos; y es que vivir en Popayán o llegar a esta bella ciudad es afirmar que nos encontramos en un lugar donde la comida es reconocida por su excelencia.

Con motivo de los 15 años del Congreso Gastronómico de Popayán, que nos posiciona y nos da un reconocimiento a nivel internacional, se entrega el libro ¨Las cocinas escondidas de la Ciudad Blanca" del maestro Carlos Humberto Illera, quien nos pone en conocimiento de espacios y lugares de la Ciudad Blanca en los que se cocinan los mejores potajes y en los que todavía es posible vivir las historias de vida de sus protagonistas. A través de las páginas de este libro, el lector podrá vivir la experiencia del sentido de pertenencia que tenemos los patojos por los productos de las cocinas con las que crecimos, aquellas que nos despiertan emociones y nos estimulan el gusto por lo propio, pero igualmente podrán saber a dónde acudir para vivir, como nosotros, todas esas experiencias.

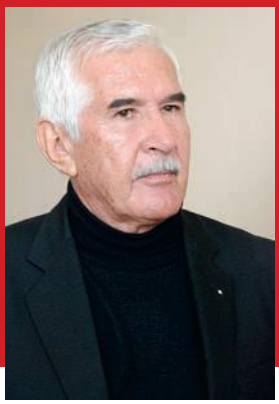
El amor por Popayán nos mantiene comprometidos con proteger las cocinas tradicionales y realizar un reconocimiento a nuestras cocineras, todas ellas dueñas de deliciosas preparaciones que servidas en la mesa convierten en realidad la magia de los sueños.

Amigo lector: déjese guiar por las páginas de este libro y acepte nuestra invitación a vivir el arte de los sabores y a disfrutar de las preparaciones que brotan, como de manantial divino, de las manos que conservan, para dicha de todos, de ustedes y nosotros, nuestro patrimonio culinario.



PRÓLOGO

Álvaro Garzón López



En casi todas las sociedades urbanas de la América hispana, la supervivencia de productos y sabores precolombinos, el recuerdo de la cocina colonial española y las posteriores inserciones acaecidas al hilo de las historias locales, han ido conformando una herencia gastronómica que se decanta en platos y manjares propios de cada ciudad y lugar, recetas transmitidas de generación en generación que pasan a formar parte de los sabores característicos de cada terruño.

Las fiestas del calendario gregoriano, que en nuestra cultura cristiana jalonan todo el año, fueron durante siglos otras tantas ocasiones para degustar determinados platos y así se convirtieron de cierta manera en guardianas de algunas tradiciones del fogón casero que de otra manera hubieran desaparecido quizás. Al terminar los ayunos de las témporas,[1] durante la navidad, en cuaresma, en semana santa, generaciones y generaciones de hispanoamericanos han observado la costumbre de consumir los alimentos propios de cada ocasión, los caldos, las carnes, los rebozados, los dulces o el pescado que hacían parte de los ritos y las tradiciones de cada solemnidad.

Esta comida casera ha sido por doquier la raíz de las cocinas regionales y nacionales. Las tradiciones culinarias de vieja raigambre sobreviven bajo sus formas más puras o son tomadas como base para toda suerte de fusiones y creatividades culinarias. Pero lo cierto es que nunca pierden actualidad y que allí donde es posible, permanecen con la solidez de lo realmente auténtico. Ello no significa que no estén amenazadas: la gente tiene cada vez menos tiempo para cocinar y en la actual sociedad de consumo la cifra de negocios de los alimentos procesados y en conserva crece cada día. Pero no todo en la globalización es negativo, pues la cocina regional representa un gran valor agregado en aquellos países que han decidido sacarla del fogón familiar y enriquecer con ella su oferta turística.

Popayán ha tenido hasta ahora un desarrollo turístico modesto en el cual la gastronomía no ha jugado todavía el papel que le corresponde. Aún en la máxima concentración de visitantes que tiene lugar durante la celebración de la Semana Santa, la oferta culinaria pasa a un segundo plano (situación ésta que merecería un análisis aparte y un especial esfuerzo de promoción). Por estas razones, la preparación, la comercialización y el consumo de la gastronomía vernácula se mantiene por ahora en una dimensión prácticamente local.

1. Antigua tradición Una portuguesa acostumbraba finalizar las témporas comiendo alimentos rebozados, esto es, fritos envueltos previamente en huevo, harina, miel, etc. Como recuerdo de una lejana ocupación portuguesa en el Japón quedaron los rebozados japoneses llamados "Tempura".

Los platos señeros del solar payanés sobreviven milagrosamente entre las manos hacendosas de algunas venerables amas de casa a cuyo hogar acudimos en demanda de aplanchados, empanadas, tamales, sopa de carantanta, desamargados o ternero. La comercialización de las especialidades payanesas añade a sus encantos el pudor de lo escondido. Es confidencial, discreta y por así decirlo, secreta. A veces ni los mismos habitantes de la ciudad estamos enterados de que existan y dónde se las puede adquirir. Y cuando alguien piadosamente comunica una dirección más o menos precisa, raras veces encuentra uno al exterior de la casa en cuestión, una señal, un aviso que pudiera guiar al presunto consumidor. No hablemos ya de un forastero que llegue a la ciudad atraído por el renombre de tal o cual especialidad: nunca sabrá dónde conseguirla y menos si llega en domingo o festivo, a menos que vaya de la mano de un amigo local entendido en la materia, privilegio con el que no cuenta el 99% del turismo que viene a Popayán.

Esta situación de apacible letargo provincial tuviera inclusive sus encantos, así mantuviera por el suelo la economía de sus protagonistas, si no fuera porque en 2005 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, (UNESCO) declaró a Popayán "***Ciudad Gastronómica de la UNESCO"*** en el marco de la Red de Ciudades Creativas de la Alianza Global. Esta altísima distinción matriculó a Popayán en las esferas internacionales de la gastronomía. Le fue otorgada a la ciudad como un reconocimiento a la labor cumplida por la Corporación Gastronómica de Popayán, promotora y gestora del Congreso nacional de gastronomía que tiene lugar cada año en esta ciudad y que se ha convertido en un referente en su género.

Con este precedente, cuando nuestro país desaparezca de las listas rojas del turismo internacional, cuando el orden público se restablezca y el visitante foráneo pueda disfrutar masivamente y en paz de los tesoros que brinda una geografía tan variada y unas expresiones culturales tan diversas como las de Colombia, ***"Popayán ciudad gastronómica de la UNESCO"*** será buscada por los gourmets del mundo entero que vendrán a regalarse con las delicias que promete tan sugestivo título.

Y aún antes de que suceda tal cosa, las repercusiones que tiene a nivel nacional el Congreso de gastronomía y el interés creciente que se respira en Colombia por la buena mesa y los manjares tradicionales, exigen que Popayán sacuda su letargo y empiece a hacer algo para que el turista que nos visita, note que ha llegado de verdad a una "Ciudad Gastronómica".

La Corporación Gastronómica de Popayán contempla entre sus objetivos la promoción del patrimonio gastronómico de la ciudad. Ninguna otra institución tiene más autoridad ni está mejor capacitada, en asocio con la Universidad del Cauca, para ejecutar un programa que contribuya a divulgar la producción y la comercialización de los manjares de la buena cocina tradicional de Popayán.

Además de la celebración anual del Congreso Nacional de Gastronomía, la actividad estrella de la Corporación, de cara a las responsabilidades de carácter social, inherentes al galardón recibido de la UNESCO, es importante estructurar un programa de acción que proyecte la gastronomía como factor de desarrollo económico y cultural en el acontecer cotidiano de la ciudad de Popayán.

De ello trata ***Las cocinas escondidas de la Ciudad Blanca: Una guía de las cocinas casi secretas de la gastronomía patoja,*** una publicación de la Alcaldía de Popayán, la Corporación Gastronómica de Popayán y el Grupo de Investigaciones sobre Patrimonio Culinario del departamento del Cauca -**GPC**-, mediante la cual aspiramos a divulgar la existencia de las cocinas tradicionales de la ciudad, mediante su reconocimiento y acreditación por parte de la Corporación Gastronómica de Popayán, con el fin de crear o aumentar la demanda de sus especialidades, tanto por parte del consumidor local como del turismo visitante. En ella el autor consigue identificar los lugares que, en la ciudad, preparan y comercializan platos tradicionales de Popayán a la vez que permite identificar y reconocer a aquellas familias y personas naturales o jurídicas que producen y comercializan especialidades culinarias de calidad.

Esta publicación contiene material informativo sobre las especialidades patojas de calidad, principalmente las direcciones, teléfonos y horarios de atención al público en los puntos de preparación y expendio de tales productos.

Desde el punto de vista de una información gastronómica propiamente dicha, el autor inserta cortas referencias que sin duda orientarán al lector en algunas de las particularidades de nuestras cocinas tradicionales.

Apreciado lector: en sus manos está el libro. De su deseo por explorar nuestras cocinas casi secretas dependerá que disfrute de las deliciosas sorpresas que ofrece nuestra amada C*iudad Blanca*.

Popayán, septiembre de 2017

XV Congreso Gastronómico Nacional de Popayán.

Álvaro Garzón López



INTRODUCCIÓN

Carlos Humberto Illera Montoya



LAS COCINAS ESCONDIDAS DE LA CIUDAD BLANCA: Una guía de las cocinas casi secretas de Popayán, es un libro hecho por amor a la ciudad y gratitud a sus cocineras tradicionales. Amor que se hace evidente a través de una de las manifestaciones más elocuentes de su cultura: las cocinas ancestrales. Ya pasaron -por fortuna- aquellas épocas en las que invitar a comer lo propio era motivo de vergüenza. Hoy, 15 años después de que algunas personas que creemos en Popayán, lideradas por un visionario, **Guillermo Alberto González Mosquera,** emprendimos la aventura de celebrar el Congreso Gastronómico Nacional de Popayán, podemos decir con orgullo que desde esta provincia, dimos inicio a un cambio de mentalidad en Colombia y que con el ejemplo de lo que se empezó a hacer en Popayán, muchas otras ciudades comenzaron a adelantar eventos similares, algunos con gran éxito. Motivamos cambios de mentalidades cuando desde la primera versión de nuestro congreso invitamos a una región de Colombia para que pusiera a manteles y mostrara con galas sus cocinas tradicionales. De esa manera logramos demostrar que las cocinas regionales tradicionales del país, merecían un sitio de honor en eventos importantes y que los colombianos podíamos dejar de sentirnos avergonzados por mostrar las comidas con las que históricamente habíamos sido alimentados.

Continuando con nuestra filosofía de destacar y poner en alto nuestras cocinas tradicionales, también fuimos conscientes de que no hay cocinas sin cocineras y de que ellas deben tener un papel estelar y que, al igual que sus cocinas, también deben ser llamadas a presentarse desempeñándose en papeles protagónicos en eventos como nuestro congreso y por esa razón, desde que dimos inicio a procesos de investigación sobre las cocinas del departamento del Cauca, ellas fueron llamadas a compartir los escenarios del congreso como sus protagonistas. La consolidación de ese proceso se llevó a cabo cuando al celebrar la XII edición del congreso, convocamos al primer gran encuentro de cocinas tradicionales caucanas, como parte integral del evento, instalando, sin costo alguno para las cocineras tradicionales, un pabellón, cómodamente dotado para que ellas pudieran exhibir y vender sus comidas, no sólo a los asistentes al congreso, sino a toda la población que gratuitamente se hacía presente en el parque de Caldas. Durante ese primer encuentro los visitantes fuereños tuvieron oportunidad de deleitarse conociendo y degustando lo mejor de nuestras cocinas populares y de compartir con las cocineras al tiempo que las veían ejercer digna y remuneradamente sus oficios.

En el presente año de 2017, al celebrar los primeros 15 años del Congreso Gastronómico Nacional de Popayán, la administración municipal de la ciudad quiso sumarse a la celebración aportando al congreso, a sus asistentes, a la ciudad misma, una obra

escrita que diera cuenta de aquello que hemos venido llamando **Cocinas Escondidas de Popayán,** para sacarlas del relativo anonimato en que suelen estar en ocasiones.

Las llamamos **Cocinas Escondidas** porque, en algunos casos, se trata de aquellas que se ubican en casas de familia o en establecimientos modestos a los que sólo se suele llegar mediante indicaciones verbales o por lenguaje de señas, lo que llamamos *direcciones patojas,* que son las que mejor entendemos quienes vivimos aquí. Son esos sitios a donde uno se dirige en busca de un buen tamal o una buena empanadita de pipián; a los que hay que ir a buscar un plato de ternero bien preparado; al que se acude en busca de colaciones y pasteles elaborados artesanalmente, y un sinnúmero de los platos que históricamente han cimentado la identidad culinaria de los patojos. Esas cocinas, por lo general, son conocidas y tenidas en alta estima por los habitantes de Popayán, especialmente por los adultos ya que la gente joven cada día se aleja más de ellas. Suelen ser mantenidas en vigencia por mujeres mayores, quienes las aprendieron de sus madres o abuelas y encontraron en la preparación de esos alimentos una manera digna de ganarse la vida y de sacar adelante sus familias, numerosas por lo general, pero que carecen de infraestructuras comerciales y de los artilugios de la publicidad suficientes como para que visitantes desprevenidos las encuentren con facilidad, o para que puedan adivinar sin equívocos lo que es posible encontrar en ellas.

En este libro no están todas las cocinas escondidas que existen en Popayán, y algunas de las que en él figuran no son tan escondidas para quienes vivimos aquí, pero las que están contenidas son las que deben ser conocidas por quienes nos visitan de fuera y llegan con deseos de explorar lo que realmente nos identifica culinariamente. Para los lugareños el libro es una memoria impresa que les permitirá recordar sus cocinas, y conocer algunos de sus pormenores; para los foráneos será una manera de conocer historias sobre las cocinas locales, y ejemplos de vida en nuestras cocineras.

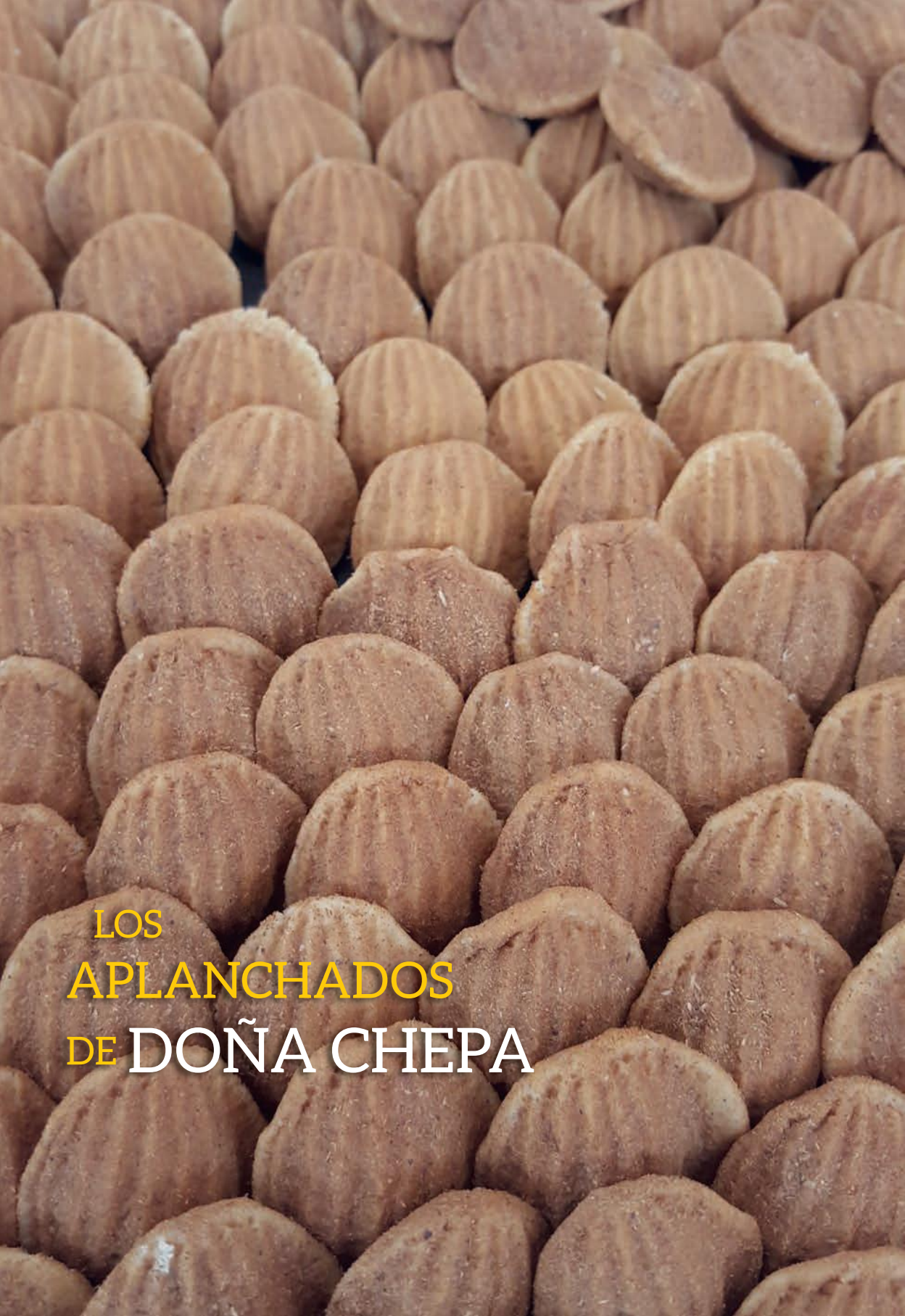
Tampoco se trata de presentar el libro solamente como una guía de restaurantes o puntos de preparación y venta de comidas tradicionales, sino que vamos más allá de un listado con esas características: es un libro que contiene **Historias de Vida** de personas a quienes Popayán, el Cauca y Colombia, les debemos gratitud por haber conservado nuestros tesoros culinarios, el legado que recibimos del pasado, en forma de recetas y de maneras de preparar los alimentos que en muchos casos concentran hasta 4 siglos de tradición. Esta es nuestra manera, y la de la administración municipal, de rendir homenaje y ofrecer gratitud a quienes con sus manos, desde sus fogones y sartenes, han conservado nuestra extensa y variada cultura culinaria, la que hoy ofrecemos con orgullo y dignamente servida a propios y visitantes.

Popayán, septiembre de 2017

La Dulce Tentación

En Popayán es la única parte en donde ***liberales, conservadores y comunistas*** conviven y comparten una singular armonía de sabores cuyo único propósito es el de proporcionar placer a toda una población de glotones.




LOS
APLANCHADOS
DE DOÑA CHEPA

El lunes 19 de enero de 1920, nació ***Josefina Muñoz de Bonilla, Doña Chepa***, en Popayán, en las goteras de la ciudad; un lunes, como para que supiera que el destino la tenía predestinada al trabajo. De no haber sido así, hubiera nacido viernes en la noche, sábado o domingo, días de descanso, aún para los más pobres.

Cumplir 97 años entre nosotros es un verdadero milagro, máxime cuando la vida de quién ha llegado hasta ahí ha sido marcada por el sino del trabajo fuerte, duro, constante y prolongado, iniciado a muy temprana edad.





Josefina Muñoz de Bonilla, Doña Chepa o simplemente ***Chepita***, para quienes nos atrevemos a faltarle al respeto expresándole nuestro amor llamándola de esa tierna manera, es todo eso y más.

Apenas con 12 años, muy poca edad para la época, don **Germán Muñoz Manzano** y doña **Aniceta Martínez**, la llevaron a servir como criada a la casa de las señoritas **Amalia** y **Alicia Constaín**, afamadas banqueteras locales de entonces. Allí Chepa empezó a incursionar en las cocinas de dedo parado, pues los menesteres culinarios básicos ya los venía ejerciendo en La Cabuyera desde años antes como quiera que en su hogar había iniciado el curso de cocina desempeñándose en las tareas más elementales del humilde fogón hogareño, incluyendo las de encender, calentar, barrer y cargar el horno en que se hacía el pan de la casa, algo que la marcaría en su futuro culinario.

Con las señoritas Constaín permaneció Chepita, por espacio de 8 años, aproximadamente, por cierto contra su voluntad los primeros años, hasta que decidió, ya con dos hijos nacidos a cuestas (un tercer hijo había fallecido tempranamente), contraer matrimonio con el padre de sus hijos, don **Miguel Ángel Bonilla**.

De su matrimonio con el señor Bonilla le quedaron 14 hijos en los cuales encontró desde siempre su principal motivación para el trabajo: la suya era una familia muy extensa, aún para la época y la región, pero tal vez a esa especial circunstancia es a la que Chepita debe el haber podido alcanzar la gloria culinaria.

Obligada es la referencia a los aplanchados de Chepita pues ellos son su marca de distinción, su estandarte ante el mundo gastronómico. Cada vez que le preguntamos por ellos y cómo aprendió a hacerlos, nos cuenta con picardía que esa es una receta robada. En casa de las señoritas Constaín, sus patronas, los preparaban, pero para elaborar la masa de hojaldre, las mentadas banqueteras se encerraban en un cuarto, cual alquimistas medievales, y de allí salían con el producto terminado a punto de entrar al horno. Chepa, fiel admiradora de tan deliciosos bocados, se puso pacientemente, durante varios años, en la tarea de espiar a sus patronas, a través de un orificio hecho en la ventana del cuartico de marras, y con paciencia iba tomando nota mental de ingredientes, cantidades, tiempos, procesos y todo lo concerniente a la preparación de esos pastelitos, hasta que estuvo convencida de poder replicar el producto por sí sola, lo que en efecto sucedió años adelante cuando decidió poner en práctica lo aprendido, como único modo de subsistir, a su alcance.









Chepita tiene entre tantas otras virtudes una que la hace ser más grande de lo imaginable: la de la gratitud. Ella no se agota refiriéndose al grupo de Damas Grises con cuya ayuda pudo construir las primeras tres habitaciones que dieron origen a la que hoy conocemos como la casa fundacional de la empresa cuyo 4º aniversario celebramos este año, y son muchas las personas que ella mienta gratamente cuando nos cuenta los pormenores de su lucha para sacar adelante a sus 14 hijos, pero entre sus mayores gratitudes está la que profesa por su sobrina, **Ismaelina Gerrero Muñoz,** quien durante más de 45 años fue su fiel escudera, y a cuyo lado vio crecer el emporio de su nombre; aquella mujer pasó la mayor parte de su vida al lado de Chepa y con ella conoció todos los secretos, trucos y pormenores de su cocina; con Ismaelina de la mano, Chepita conoció la gloria con la que fue coronada por las delicias surgidas de su horno y fogones; gloria que en el año 2017, durante la celebración del XV Congreso Gastronómico Nacional de Popayán se vio elevada a la máxima expresión al ser homenajeada con la Placa de Honor que la Corporación Gastronómica de Popayán entrega a una persona por su vida y obra dedicadas a las cocinas tradicionales en Colombia.

Sus aplanchados y su torta casera son los productos de mayor recordación entre nosotros, pero debemos recordar que de su cocina salieron durante más de 80 años preparaciones que han dado fama a nuestra cocina local, como sus volovanes, rellenos con pollo o pescado, cuando no los exóticos rellenos de sesos, que dieron lustre a los banquetes más sonados en la ciudad.


Aplanchados
Doña Chepa
Aplanchados
Doña Chepa
Aplanchados
Doña Chepa



Su empresa, hoy dirigida por sus hijos, sigue ofreciendo los productos acostumbrados y como un aliciente más, doña Chepa en persona atiende a su clientela y la obsequia con su amable conversa y despliegues permanentes del fino humor que caracteriza a los patojos raizales.

DOÑA CHEPA
Centro: Calle 2 # 4-46 Tel: 8240071
Rio Blanco: Km 3 Tel: 8247731



Los Dulces de Leonor Puliche Ríos

Leonor Puliche Ríos y Víctor Alberto Puliche, su hijo, parece que hubieran crecido juntos, no porque sus apariencias físicas lo evidencien y los haga ver de edades parecidas, sino porque se identifican plenamente en todo lo que hacen cuando de la cocina se trata. Leonor y Víctor Alberto son la imagen viva de las tradiciones dulceras y la panadería casera de la ciudad. Desde su amplia casa en la Carrera 9 # 7 – 77, Barrio San Camilo, Leonor Puliche nos deleita desde hace muchos años con una gran variedad de preparaciones artesanales de dulce, entre las cuales destaca por sobre todas el manjarblanco hecho en paila de cobre, y nunca en cantidades industriales, para que no pierda el encanto de los dulces que se preparan, *como para los de la casa*, de a poquitos para conservar la magia del sabor de lo que no requiere aditivos químicos de ningún género.

Leonor trabajó desde niña en varias casas de familia en Popayán, ciudad a la que llegó desde cerca de los siete años de edad, cuando su padre, para suplir las carencias económicas de la familia, la llevó para que aprendiera los oficios domésticos. Varios años trabajó con distintas familias hasta que, ya adolescente, llegó a la casa de la familia Valencia. Con Doña Laura Ramírez viuda de Valencia , a quien Leonor sirvió por más de treinta años, aprendió los pormenores de la preparación del plato de nochebuena patoja, mismo al que le debe hoy, entrada en años, mucha de la gloria que los patojos le han otorgado a su nombre. Ella confiesa que en la casa de esa familia fue muy poco lo que creció como cocinera, pero algo que si tiene bien claro es que gracias a la tradición de esa familia de hacer en navidad el plato de nochebuena, que ella aprendió a preparar muy bien, pudo obtener buenos dividendos cuando se independizó para hacer vida con su hijo.

Un plato de nochebuena patoja, según Leonor, debe acogerse a lo siguiente:

Como primera medida lleva la hojaldra; un buñuelo que se hace alargadito, porque ese es el buñuelo navideño, y la hojaldra es cortada al sesgo, y la rosquilla tiene que quedar con sus cinco piquetes bien bonitos, como una florecita. Ya después lleva los otros dulces: manjarblanco, dulce cortado, dulce negro (manjarillo), luego la breva, el limón, el higuillo, la papaya, dulce de piña, dulce de coco, la naranja agria y el ají dulce. Ahora le ponen mucha cosa y, sobretodo, le ponen con colores... Yo lo hago natural: el limoncito lo que dé el color, y todo lo que dé el color de la paila. Es importante la paila de cobre, para poder que dé el color.



Leonor elabora, además del plato de nochebuena que tanto renombre le ha dado, estas otras delicias: Colaciones, que es como llamamos en Popayán a las galleticas de sabores con las que se acompañan tés, cafés, helados y algunas bebidas; pan casero, pandebono, muffins, rosquillas, buñuelos, manjarblanco, dulce cortado, dulce negro o majarillo, liberales, comunistas, cajitas de piña, cajitas de manjarblanco, cajitas de coco, panelas y bocadillos de guayaba, suspiros o merengos.

Víctor, quien nos acompaña durante nuestra visita a casa de su madre, es un matemático, docente universitario, pero por sobre todo es un amante de la cocina *"Cómo no voy a amar la cocina si mi mamá con ella fue que me sacó adelante",* dice honrado de reconocerse en las cocinas, como lo hace Leonor, y orgullosamente hace saber que cuánto es y tiene lo debe a ese amor por la cocina de su madre y a que ella le transmitió esa pasión culinaria. Hoy la memoria le permite recordar su niñez deambulando por entre la cocina de su mamá impregnándose de los aromas salidos de los fogones en los que cocinaba Leonor y a ellos atribuye su deseo de ser el continuador del oficio de su aquella. En la actualidad, en asocio de su esposa, una paisa enamorada de Popayán, están elaborando los dulces y amasijos que hijo y nuera aprenden de nuestra artesana culinaria, satisfechos de saber que la permanencia de la tradición está garantizada en sus manos.

Si usted visita a Leonor, no se resista al encanto de sus palabras que ella conversando también es buena. Póngale conversa y disfrute de sus relatos culinarios y de su amabilidad.



LEONOR PULICHE RÍOS
Carrera 9 # 7 – 77, Barrio San Camilo
Abierto todos los días
de 8:00 a.m. en adelante







MANTECADAS
DE VERDAD, VERDAD



Decir mantecada en Popayán es decir yuca, queso y azúcar hechos masita, fritos, y luego bañados por una delicada capa de almíbar; no es pues la mantecada que hemos conocido en otras regiones del país y que resulta como producto de panadería. La mantecada patoja, la nuestra, es un bocado delicioso en el que la crocancia de la fritura se mezcla en boca con el sabor salado del queso, la textura suave de la yuca y el dulce del almíbar que baña las masitas. Con el nombre de mantecadas las encuentra en tiendas y dulcerías, pero puede estar seguro, quien lee estas páginas, que la mayor parte de las que va a consumir son elaboradas con masa de harina de trigo y que ni la textura ni el sabor de las verdaderas mantecadas de yuca, van a estar presentes en ellas. Eso tiene una explicación: las auténticas mantecadas de yuca, *las de verdad, verdad,* sólo se pueden adquirir en la casa donde vive **Alba María Muñoz Ruiz,** una de las hijas de **Rosa Elvira Ruiz de Muñoz,** quien orgullosamente se declara portadora de una tradición que lleva en el seno de su familia más de 90 años.

Rosa Elvira Ruiz de Muñoz, mejor conocida como Elvirita, fue una cocinera tradicional de las de antes. Ella hacía masitas de choclo, tamales, empanadas, mazamorra, de maíz y de mejicano, nochebuenas a la antigua, hacía aloja de maíz, pan, pambaso, y el frito que la gente compraba para ir a comérselo a la Portada de Pandiguando, al occidente, en los extramuros de la ciudad de antes. Por aquel entonces era muy afamado el dulce de camote (batata) que Rosa preparaba y que mandaba a vender en las calles a uno de sus hijos, a quien por desempeñarse en esas labores llegó a conocerse popularmente como Diputado Camote. Sus productos se vendían por lo regular en la galería del centro de la ciudad, hoy desaparecida, pero igualmente se los vendía en casas de familia, por encargo. En diciembre la especialidad de Elvirita era el plato de Nochebuena.



De las hijas de Elvirita sólo dos de ellas heredaron esa vena culinaria que se manifiesta particularmente en las mantecadas. Gracias a ellas, las mantecadas auténticas, las de verdad, verdad, no han desaparecido de las bocas golosas de los patojos. Ellas son Alba María y Tulia Elvira. El producto que sale de sus manos sabe igual que hace 90 años porque la receta en sus debidas proporciones sigue siendo la misma que aplicara Rosa Elvira en su casa de El Cadillal.

Cuando usted quiera adquirirlas diríjase a la Calle 4 # 13 – 103. No espere encontrar un local abierto al público. Tímbre y espera a que Alba María le tome su pedido, y compre bastantes, porque además de ser muy económicas, y recién preparadas, son tan deliciosas que se va a querer comer muchas de ellas.





AUTÉNTICAS MANTECADAS DE YUCA
Alba María Muñoz Ruiz
Calle 4 # 13 – 103. Barrio El Cadillal.
Teléfono (092) 8243310
Venta a partir de las 9:00 de la mañana



EL MECATICO DE ALIRIA

María Aliria Ortiz nació en San Gerardo Nariño, pero llegó a Popayán hace algo más de 60 años. Aquí se crió y se hizo mujer y comerciante. De la mano de su madre, siendo muy niña, aprendió a conocer los pormenores de la lucha por la vida diaria y con ella se curtió en esos menesteres. Cuando estuvo en condiciones de trabajar por su cuenta lo hizo con los dulces. Primero los recibía en consignación de manos de unos pocos proveedores; fue entonces cuando contrajo matrimonio con Ismael Ordóñez Ledesma, también comerciante como ella, y juntos fortalecieron su pequeña empresa.

Empezaron con poco y a medida que fue pasando el tiempo se ganaron la confianza de quienes la surtían y al paso de los años consolidaron el negocio hasta el punto de lograr que las autoridades municipales les asignaran la casetica metálica que hoy ocupan y en la que han posicionado su nombre a tal punto que ***El Mecatico de Aliria*** ya hace parte de nuestro patrimonio urbano.

Perdida en medio del caos que provoca la invasión del espacio público en la calle 6 entre carreras 5 y 6, se encuentra una pequeña caseta de apenas 1.50 mts. cuadrados. Es una casita metálica con techo rojo a cuatro aguas, paredes blancas y zócalo rojo. Siempre limpia como su propietaria, por única nomenclatura exhibe en lo alto del frente un bonito letrero que reza: ***v*** Como si se tratara de una bóveda en la que se guardan tesoros, entre esas pequeñas cuatro paredes se encierra lo que queda del Popayán gastronómico que se fue en cuanto a sus mecatos se refiere. Ya no hay más expendios como éste pues es allí en la única parte en la que el antojadizo peatón, el cliente permanente o el desprevenido pasajero, pueden encontrar hasta 50 clases diferentes de golosinas.







Sorprende que sea tan elevado el número que alcanza la oferta de productos y hasta puede llegar a pensarse que quien esto escribe se ha dejado llevar por la emoción y está exagerando, pero no es así; allí se expenden, entre otros los siguientes: repollas, masapanes, pancito horneado, rosquilla con dulce, chancaquitas (hechas de coco y maní), cocadas (hechas de coco y azúcar), liberales (manjarblanco compacto en bolitas), conservadores (bocadillo de guayaba cubierto con una fina capa de harina), comunistas (panelita mitad de bocadillo de guayaba y mitad de manjarblanco, superpuestas), quesadillas patojas, amor de un día (panderito que debe su nombre a la facilidad con que se deshace en la boca), merenguitos, cabeza de negro patojo (bolas de maní mezclado con panela), cauncharina, brevas caladas y brevas rellenas de arequipe, cotudos patojos (son los mismos roscones nariñenses), cajitas de piña, coco y arequipe, el maní con sal y con dulce, quesadilla patoja (trozo de queso con bocadillo de guayaba), aplanchados, almendritas, manjarblanco, alfajores, melcochas, natilla, empanaditas de piña, hawaina (jamón y piña), con arequipe y bocadillo, , chandositas (galleta de coco tostada hecha en horno), chicharroncitos con bocadillo, bombones de chocolate, conitos patojos rellenos de manjarblanco, merenguitos, barquillos, rosquillas con manjarblanco, paspitas de coco, paspitas de maní, almendras de canela, torta casera gaseosa La Reina, y en productos de sal se destacan buñuelitos, muslitos, albóndigas, empanadas con pollo, y queso de cabeza de puerco.

El Dios de sus mayores proteja y conserve a esta humilde mujer por muchos años para que en Popayán podamos contar orgullosos que en *El Mecatico de Aliria,* el dulce toma nombre variados y allí se convierte en algo *multisípido*, multicolor y *pluriforme*.



EL MECATICO DE ALIRIA
Calle 6 entre Carreras 5 y 6
Abierto todos los días a
partir de las 9:00 de la mañana







DELICIAS
PAYANESAS



Aunque Eunice Muñoz Vergara es conocida en la Ciudad Blanca por sus pasteles, tortas y bizcochos, ese hecho no la exime de expender otros productos de los que componen nuestro patrimonio en cocina de dulce. La suya es una empresa que surgió de su deseo de hacer perdurar las tradiciones heredadas de su abuela y de su madre. Su abuela, Natividad Fernández, vivía en Mondomo, población cercana a Popayán, allí en cada casa había horno de leña, que era donde Natividad hacía sus tortas y ponqués. Eunice desde niña observó a su abuela y a su madre, Teresa Vergara, batir tortas a mano durante horas y con ella fue aprendiendo los pormenores de esas preparaciones.

Los orígenes sentimentales de sus productos se trasladan hasta su niñez en su hogar, pero los inicios comerciales de Delicias Payanesas se remontan hasta 18 años atrás con un pequeño punto de venta instalado en un almacén de cadena localizado al norte de la ciudad.

Allí instaló Eunice una venta de porciones de ponqué que, por haber tenido una gran aceptación por parte de su clientela, al poco tiempo optó por venderlas enteras, para celebraciones familiares. La efectividad del voz a voz (en Popayán no falla porque aquí somos bastante dados al comentario callejero y al rumor), difundió rápidamente sus productos a tal punto que muy pronto debió ampliar su oferta con nuevos sabores y presentaciones.

De sus ponqués Eunice pasó a ofrecer lo más selecto y apetecido de la dulcería local: Nochebuena tradicional, brevas y limones calados en paila de cobre (única que da el color verde esmeralda característico de esas preparaciones), liberales, almendras de canela, mantecadas, y repollas.







En Delicias Payanesas se posicionó el ponqué blanco, de típica receta patoja; la torta negra envinada, conocida como "de novia", y recientemente la de *Milky Way* de gran aceptación especialmente entre la población joven.

El legado de Eunice está garantizado en las manos, igualmente diestras, de su hija, Laura María Mosquera, en quien aquella ha depositado no sólo sus recetas, sino también los trucos que les dan ese particular toque que las hace tan singulares y diferentes a las demás que se hacen en Popayán.

Si visita a Eunice en su local del centro histórico no pierda la oportunidad para degustar los helados artesanales que recientemente ha introducido en su menú y que ella elabora con frutas frescas y seleccionadas manualmente, para engrandecer su calidad.

DELICIAS PAYANESAS
Dirección: Calle 5 No. 7-63
Teléfono: 8240515- 3113074297
Abre todos los días
a partir de las 8:00 de la mañana

Muchos años después, frente al pelotón de fusilamiento, el coronel Aureliano Buendía había de recordar aquella tarde remota en que su padre lo llevó a conocer el hielo.

Cien años de soledad
Gabriel García Márquez



Para describir **Mora Castilla** podría bastarnos una sola palabra: Evocación. Si. Ascender por las gradas que conducen al piso donde funciona este idílico lugar es subir al encuentro con retazos de un pasado culinario que no se remonta a mucho más de 40 años atrás, cuando íbamos a la Heladería Baudilia a deleitarnos con su salpicón y nos encontrábamos con los vasos de la refrescante pócima que hizo famosa e inolvidables a Baudilia Collazos, primero y a Zoraida Alvarado, su hija, algunos años después.

La costumbre de consumir helados en Popayán, tiene orígenes coloniales. Cuando el coronel John Potter Hamilton estuvo de visita en Popayán, hacia 1823-24, advirtió esta costumbre, que seguramente venía desde muy atrás y se refiere a ella en su crónica *Viajes por el interior de las provincias de Colombia* (1823), de esta manera:

Los indios traen también de las estribaciones del Puracé, distante jornada y media, abundantes cargamentos de nieve, mediante la cual puede mantenerse helada cualquier vianda por bastante tiempo.

Frecuentemente se ven por las calles vendedores de helados, quienes ofrecen un vaso lleno de tal refresco por cinco centavos.(Hamilton, 1823)

Cien años después de la visita de Hamilton, Baudilia Collazos se iniciaba en la preparación de helados en paila de cobre y con el hielo de las glaciares faldas del volcán Puracé. Los helados de Baudilia eran preparados de Mora, leche y vainilla, y de ellos derivó la elaboración de su afamado salpicón, preparado con hielo raspado, mora de castilla, lulo, jugo de naranjas, y motas de guanábana.

Hacia el año 2000 Zoraida decidió cerrar al público la Heladería Baudilia y por largo tiempo Popayán se vio privada de la mejor



bebida refrescante y los más auténticos y deliciosos helados de paila que se conseguían aquí. Pasado un tiempo, surgieron numerosos puntos de venta de Salpicón de Baudilia, conservando ese nombre y no necesariamente la receta, ni los ingredientes y manera de preparar la bebida, que habían dado fama a la creadora y su descendencia. Hoy abundan las ventas de refrescos con hielo y mora de castilla que se promueven con el mismo nombre, pero pocos, de verdad, merecen llevarlo, y algunos son réplica fiel del original, aún con otro nombre.

Para consumir un salpicón a la manera de Baudilia, la original, hay que visitar Mora Castilla. Este negocio, pequeño en sus instalaciones, pero grande en sus contenidos, empezó hacia el año 2009 en el primer piso de la casa de habitación de María del Carmen Urrutia Bravo. A ella se le ocurrió que Popayán se merecía un buen sitio para consumir la comida típica del municipio y decidió adecuar el garaje de su casa. Empezó vendiendo el salpicón y llamó a su negocio Mora Castilla porque esa fruta es la base de la bebida. El éxito obtenido con el salpicón la animó a vender champús y posteriormente lulada, hasta que poco a poco fue agregando más productos para llegar a la oferta actual.

En la actualidad Mora Castilla se trasladó al segundo piso de la casa de María del Carmen y desde ahí ofrece a sus visitantes, además de las bebidas insignias con que dio inicio a su empresa, empanaditas y tamales de pipián, carantanta, patacones, colaciones, helados de paila, postre Eduardo Santos, cafés, aguadepanela, chocolate y jugos naturales. María del Carmen cuenta con un aliado particular, Vicente Bastidas, su esposo, y, cuando se hace necesario, Juan Gabriel y Vicente, sus hijos, engrosan las filas de las personas que en Mora Castilla suman fuerzas para brindar a propios y visitantes un sitio amable, acogedor y en el que la excelencia es su marca de distinción.



MORA CASTILLA
Dirección: Calle 2 No. 4-44
Teléfono: 8381979
Abre todos los días a partir de las 9:00 de la mañana


NUESTRA
Popayán







LA TIENDA DE CARMELITA

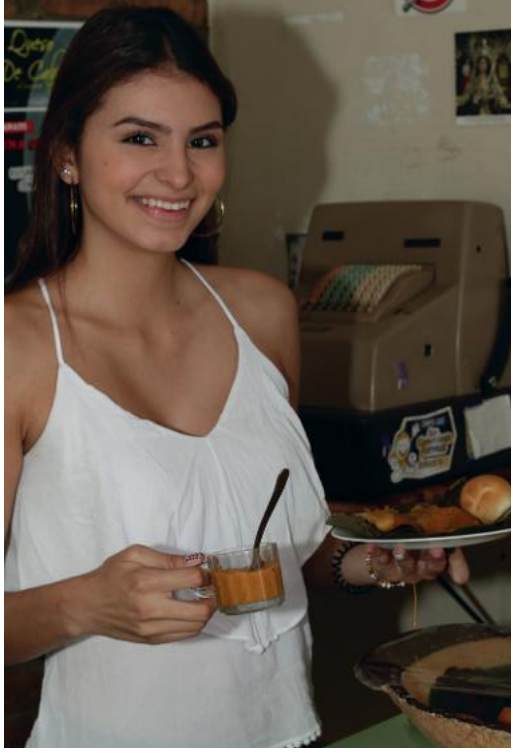


¡PAZ en la tierra al hombre y REDENCZIÓN!" Terminada la ceremonia de la adoración en la ermita [Se refiere a la de Popayán], descienden los protagonistas de la fiesta a recibir las ovaciones del público. Aquél es el día escogido para obsequiarse mutuamente el regalo de Reyes, que consiste en frutas heladas, ***salpicón****, las exquisitas granadinas 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 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.*

José María Cordovez Moure
Reminiscencias de Santafé y Bogotá

Carmen Teresa Torres nació en Popayán el 18 de febrero de 1921. Nació Liberal e hincha del Deportivo Cali, dos pasiones que siempre confesó y exhibió con la frente en alto del puro orgullo. Fanática de los dos, controvertía alegre, pero apasionadamente, con sus clientes a cada oportunidad que se presentaba. A Carmelita se la recuerda en Popayán como una mujer alegre, muy jovial y con mucha chispa. Dejaría de ser *patoja* si no la hubiese tenido.

El inmueble de la calle quinta que ocupa **La tienda de Carmelita** fue adquirido por Carmen Teresa, para nosotros Carmelita, en 1969. A la casona se le hicieron algunas reparaciones necesarias, y la ocupó en principio una de sus hermanas quien instaló ahí una modesta tienda, pero sin los productos que más adelante le darían su identidad. Carmelita retomó el negocio y se propuso como objetivo social del mismo recuperar los dulces típicos de Popayán que ella en su niñez había degustado. Como había nacido en 1921,







podía hablar con propiedad de muchos de los dulces de antaño y de cómo se los preparaba artesanalmente en las casas de algunas de las familias ancestrales más conocidas de Popayán.

Carmelita para poner en vitrina todo el mecato del que ella había disfrutado, empezó a contactar a las personas que fabricaban algunos de los dulces, y a seleccionar entre ellos a los mejores productores, y los que no, los preparabas ella misma. De Cesárea Ágredo, su madre, aprendió a preparar rosquillas sobadas con manteca de cerdo, y tamales de pipián; también su hermana y unas primas suyas suministraban algunos de los dulces que se vendían en la tienda. Carmelita empezó su negocio con casi nada nada, con las uñas, como solemos decir coloquialmente, con muy pocas cosas, porque no disponía de medios para más, y poco a poco, lo fue haciendo crecer hasta conseguir que de su tienda se hablara por casi todo el mundo. Cuando se inició en el negocio sus ganancias se limitaban al *vendaje* que le concedían sus humildes proveedores (el *vendaje* consistía en un porcentaje que el fabricante daba al vendedor y que por lo general no iba más allá de un 10 por ciento, sobre el total de la compra; también era conocido como *ñapa*).

Así fue como empezó a llenar los mostradores de la tienda con panelitas de leche, mantecadas de yuca, las tradicionales, y que son oriundas de Popayán (las de verdad, verdad, no las de harina de trigo), dulces de batata, empanadas de cambray (o de horno, que se hacen con masa de pandebono y relleno de dulce), bizcochuelos, roquetes y roscones (son diferentes: los rosquetes son hechos con harina y yemas de huevo, se cocinan primero en agua y después se llevan al horno, y son tiesos y brillantes, como lacados; los roscones son blancos, por el

baño de azúcar que llevan, y se producen en varios municipios del Cauca y de Nariño); los tamales de pipián (la diferencia de los tamales de Carmelita es que *"son tan limpiecitos que tienen ni un mugrecito de carne",* dicen socarronamente sus clientes); las cocadas, los dulcecitos de camote, que hoy ya casi no se elaboran, panelas de guayaba que a su tienda llegaban desde Poblazón, los liberales (bolitas de manjarblanco cubiertas de azúcar) y comunistas (panelitas de guayaba con una lámina de manjarblanco en la parte superior). Imposible no mencionar que el fanatismo político de Carmelita llegó a tal extremo, que en su tienda jamás se vendieron conservadores (panelitas de guayaba blanqueadas con harina exteriormente).



Los dulces, muy rápido, se vieron complementados con productos de sal. Fue así como en la tienda se empezaron a vender rosquillas y tamales de pipián, dos amasijos que llegaron a ser tan importantes en la tienda como los de dulce, y de los que Carmelita presumía porque eran preparados por ella misma, usando recetas de las de antes. A Carmelita también le preocupó recuperar en diciembre los desamargados, los que hacen parte del plato de nochebuena: limones, naranjas, higuillos, ají dulce, el que le aporta su mayor colorido, ya que en él abundan los amarillos y los verdes, y el dulce de cidra que tampoco se volvió a ver.

La tienda ha ocupado desde su creación, en 1969, el mismo local. Hoy, fallecida Carmelita (Popayán, 2005), es de propiedad del abogado Alberto José Torres, su único hijo, quien por tener que ocuparse de sus asuntos profesionales, la ha cedido en arrendamiento a su amigo César Reinaldo López, con quien ha hecho un pacto de caballeros: en la tienda sólo se venderán aquellos productos que Carmelita tuvo en venta, conservando proveedores y el mayor apego posible a la tradición por la que tantos años luchó esa noble matrona.

LA TIENDA DE CARMELITA
Dirección: Calle 5 # 9-45
Teléfono(s): 8244862
Abierto todos los días
a partir de las 8:00 de la mañana





LOS CHOLADOS DE LINA



Rosalina María Guerrero Rodríguez, es mejor conocida como *Lina la de los jugos*, en la plaza de mercado del barrio La esmeralda, donde se inició hace cerca de 20 años. Es toda una perita en los pormenores de ese exigente negocio, porque como afirma, hacerse experta en este oficio no consiste en sólo encender una licuadora y mezclar fruta con azúcar y agua o leche. Es necesario aprender a comprar la fruta, mantenerla fresca y saber conservarla para que al cliente se le entregue un producto de primera calidad. Lina se precia de ser ella misma quien acude diariamente al mercado a comprar sus materias primas; allí las selecciona y adquiere las mejores, para garantizar los jugos, sorbetes, cholados y ensaladas de frutas de mejor calidad que se ofrecen en Popayán.



Con el apoyo de su hija y su nieto, Lina ha sacado adelante el punto de venta que tiene hoy en la esquina de la Cra. 11 con calle 2da., a una cuadra del Centro del Convenciones, bajo un frondoso árbol en el pequeño parquecito de ese lugar. Allí sus clientes asiduos y quienes llegan por primera vez cuentan con una oferta variada de frutas de la estación que Lina le convierte en deliciosos jugos, sorbetes o ensaladas, pero ella tiene uno que considera especial, y para clientes muy particulares: ***El especial de borojó.*** Se trata de una pócima en la que ella mezcla huevo de codorniz, miel de abeja, cola granulada, vino Sansón, una ampolleta de Ginseng, una cucharadita de *Toro Vital* y una de *Mero Macho* (productos que le traen del Ecuador elaborados con base en ingredientes que, según sus promotores y los consumidores, sirven para combatir la impotencia, para mantener sana la próstata, y prevenir el cáncer); con todos esos ingredientes en la licuadora, Lina agrega el mágico y afrodisíaco borojó, para hacer de su preparado el jugo poderoso con el que esperan recuperar su vitalidad los que acuden a su punto de venta en busca de tan milagrosa medicina.







Si caminan por Popayán, la mejor manera de conocer y disfrutar de su centro histórico, no vacilen en ir hasta donde Rosalina. Lleguen hasta la iglesia de San Francisco, continúen hasta el Hotel Monasterio y recuerden que ahí nomás, a la vuelta, se encuentra el moderno Centro de Convenciones de la ciudad. Caminen una cuadra más por la misma acera de esa edificación y a menos de 100 metros se van a encontrar con la colorida caseta de **Los Cholados de Lina** y con seguridad ahí va a estar ella para atenderles, bajo la sombra de un arbolito, con sus refrescantes y nutritivas bebidas y sugerencias.

LOS CHOLADOS DE LINA
Dirección: Cra. 11 con calle 2da. Esquina.
Teléfono: 3128438118
Abierto todos los días
a partir de las 8:00 de la mañana



SUPER HELADOS



Chupar helados de palito es parte de la magia de la niñez que cotidianamente evocamos los adultos para volver a conectar nuestros recuerdos al pasado feliz repleto de golosinas, pero especialmente de helados. Es que hasta la forma de llamarlos es poéticamente infantil. La visita en familia a **Súper Helados** hace parte de la agenda de muchos patojos para quienes acudir ahí es una forma de reanudar viejos compromisos; es parte del ritual de los novios que se volvieron esposos ir hasta los banquitos en el andén a renovar sus votos y promesas, porque al sabor de los helados muchas parejitas se han comprometido y otras llevan a sus hijos pequeños para contarles que de novios compraban helados de sabores diferentes y ambos chupaban del sabor de su pareja para deleitarse doblemente.

Leonardo Valdivieso y su esposa Mariela Beltrán dieron vida a Súper Helados hace 35 años. Ella empezó haciendo helados en la nevera de su casa y colgando un letrero en su puerta ofreciéndolos. Empezó con 30 que se agotaron pronto, repitió la operación duplicando la cantidad y pidiendo permiso a la vecina para congelar la mitad de la producción; así la fue incrementando acudiendo a los refrigeradores de la familia más cercana a su casa y sin pensarlo mucho se vio comprometida en un crédito con cuyo dinero adquirió el primer congelador de gran capacidad que tuvo en su naciente negocio. El producto empezó a acreditarse a tal punto que la demanda superaba con creces la oferta por el efecto del voz a voz que hizo correr la bola de que en casa de los Valdivieso, en Ciudad Jardín, la esposa vendía los mejores helados de palito de la ciudad.

Hoy, después de haber consolidado el negocio y de haber logrado la estandarización de la crema de base para los helados, Súper Helados ha crecido en todo sentido. Los primeros helados que Mariela puso a la venta fueron de coco y con ellos mantuvo el negocio largo tiempo hasta que empezó a sumar y a

acreditar otros sabores, como el de piña calada. Hoy ofrece hasta 25 sabores diferentes destacando los de arequipe, queso, lulo, maracuyá, maní, salpicón, crema con pasas, chocolate, guanábana y guayaba coronilla. A ellos han sumado otros productos igualmente deliciosos y solicitados como arroz con leche, yogurt y Kumis naturales, avena helada, y fresas con crema, que sus clientes pueden complementar con pasteles y tortas caseras de diferentes sabores.

La invitación es que si desean regresar al pasado, a su niñez, visiten Súper Helados y deléitense con *helados de palito* a la manera antigua.

Mi preferido es el de piña calada.

Cuándo indagamos sobre las razones para el éxito de esta empresa familiar, Mario, el hijo de Leonardo y Mariela que más involucrado está en el negocio, no titubea en responder que dos son las bases en que éste se consolida: materia primas locales en su mayoría y de primera calidad; frutas frescas, compradas directamente a los productores quienes las seleccionan de acuerdo con las exigencias que ellos hacen. Rigor en el manejo de las recetas estándar para cada producto, especialmente en la elaboración de la crema básica, que dicho sea de paso, es una receta perfeccionada por Mariela y guardada celosamente por la familia.

Los Valdivieso Beltrán saben que sus helados son un patrimonio local y que la dedicación y el esfuerzo que la familia ha puesto en la consolidación de la marca, están bien compensados con la aceptación del público. Para ellos es satisfactorio saber que ya un elevado porcentaje de las personas que consumen sus helados son turistas llevados por personas locales que se sienten orgullosas y complacidas de promover su consumo.







SUPER HELADOS
Calle 18 N 6-64 Ciudad Jardín
Teléfono: 8204829
Abierto todos los días
a partir de las 9:00 de la mañana



FUENTE DE SODA EL KUMIS

Hay conmigo a quienes nos gusta saborear el ayer; traer al presente imágenes del pasado que nos evocan momentos y situaciones que sólo podemos recordar y repetir cuando llevamos a la boca una preparación que, al estar bajo la nariz y dar inicio a sus primeros contactos con la lengua, de inmediato ingresan al sentido del gusto acompañadas de muchas imágenes tempranas -casi siempre-, mediante las cuales se nos forma eso que llamamos "el nudo en la garganta" o por las cuales hace su aparición esa lágrima esquiva a la que Miguel Ángel Casares, ese humilde poeta de la canción popular se refirió como el *"jugo misterioso, para calmar las penas de este mundo"*. Algo así me sucede cuando, desde la esquina de la iglesia de Santo Domingo, calle 4 con carrera quinta, me enrumbo hacia la esquina de la calle 11 con la firme intención de ir a El Kumis. Salgo caminando y a medida que me acerco al lugar de mi cita gustativa, voy remendando recuerdos con imágenes acompañadas de olores, algunos muy fuertes y hasta molestos como los de las pailas de manteca echada a perder en que Críspula, la ventera de guarapo de la quinta entre calles 8 y 9, fritaba sus bofes, rellenas y empanadas con que sus clientes de fin de semana acompañaban los botellones de chicha fuerte que consumían en su local. El recuerdo se hace grato cuando el olor de la fritanga de Críspula desaparece y es reemplazado por los deliciosos aromas de la cuca negra recién horneada que anuncia la proximidad de El Kumis.

Llegar a **El Kumis** es aproximarse en un viaje por el tiempo a uno de los sitios otrora más querido por los patojos de antes. Ahí llegábamos a buscar por lo general uno de tres productos: cucas (esa deliciosa galleta de harina, endulzada con quemado o melao de panela, caracterizada por su color marrón oscuro), sevillana, o Kumis.

El Kumis ha sido el nombre del lugar, desde que era una modesta casa esquinera, de una sola planta y con techo de teja a la vista. Larry Humberto Guzmán Serrano, un joven estudiante de Ingeniería Agropecuaria es quien hoy administra el lugar, acompañado de su madre, Clara Inés, patoja como su hijo, quién lo apoya en todo lo relacionado con la producción, el control de calidad y la administración del negocio. El sitio, cuenta Larry Humberto, lo fundaron, hacia 1950, sus abuelos, una pareja oriunda de Santander de Quilichao (Lurentino Guzmán y Nubia Jiménez). Por entonces la casa, de su propiedad, era de un solo piso, nada parecida a la edificación de cuatro plantas que vemos hoy. En esa esquina Laurentino y Nubia pusieron una venta de avena y de kumis que los consumidores podían acompañar con cucas y otros productos de panadería, también elaborados ahí. Más adelante introdujeron a su oferta la Sevillana, una bebida preparada con zapallo o ahuyama, especias, leche de soya, leche de vaca, brandy y azúcar. Con esos productos el negocio se acreditó y hasta finales de los años 90's del siglo XX, la visita a **El Kumis** era una mandato sociocultural que todo patojo de respeto cumplía, en casi santa romería, una o más veces a la semana.

El kumis ahí preparado se ha distinguido por poseer varias cualidades: es elaborado con leche pura y entera de vaca; tiene la acidez distintiva de un derivado de la leche fermentado de manera natural, en su punto justo y sin aditivos de ninguna clase. Al momento de consumirlo se acostumbra ponerle el tono marrón característico de la canela molida, que adicionalmente le agrega algo más de exótico sabor a la bebida. Acompañante obligado son las cucas negras ya mentadas, aunque el consumidor tiene otros productos de panadería a su disposición. Otros productos de excelente calidad que



se consumen en **El Kumis** son avena helada, sevillana, champús (él único en la ciudad al que le agregan piñuela) y salpicón de frutas.

Actualmente **El Kumis,** como pequeña empresa está reposicionando la marca y su joven propietario se empeña en volver a encontrar su florecimiento. Quienes visitamos el sitio sabemos que el producto no ha cambiado, que su calidad sigue siendo la misma; las recetas siguen invariables desde hace casi 70 años y las nuevas generaciones de patojos cada vez se acercan más a experimentar el placer de consumir un vaso de reconfortante y nutritiva sevillana o de avena, preparadas a la manera antigua.







EL KUMIS
Dirección: Cra 5 No. 11-02
Teléfonos: 8222070
Abierto de lunes a sábado de 8:00 de la mañana en adelante


La
Noche Buena
Patoja





El nacimiento de Jesús es una de las más importantes celebraciones para los católicos del mundo. El regocijo por el acontecimiento se manifiesta de muchas formas, pero en Popayán desde la colonia ha sido costumbre exteriorizarlo de generosa y dulce manera: compartiendo entre familiares, amigos y vecinos, un **Plato de Nochebuena.** En muchas otras regiones de Colombia se tienen prácticas parecidas, pero lo que hace que en nuestra ciudad adquiera características especiales es el hecho de que aquí la nochebuena es abundante, rica en sabores, en variedad y contiene preparaciones tanto de dulce como de sal, cada una de ellas cuidadosamente elegida, todas ellas rigurosamente emplatadas, y, no podía ser de otra manera, preparada con su más importante ingrediente, después de amor: la paciencia. La nochebuena no se prepara el día, ni la víspera, sino que se empieza a alistar con, al menos, dos semanas de anticipación, cuando no es que se hace con tres y hasta cuatro semanas de adelanto.

José María Cordovez Moure (Popayán, 1835 – Bogotá, 1918), el autor de *Reminiscencias de Santafé y Bogotá,* tuvo el acierto de referirse a la costumbre patoja de repartir nochebuena con las siguientes palabras:

> 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, conducien-





do, 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 *uchuyaco,* cuyos principales componentes son el caldo de piña con hojas de lechuga fresca. (Cordovéz Moure, V Serie: La Nochebuena de 1791 en Popayán)

Han pasado más de 100 años después de como la recuerda el escritor, y, como es de esperarse, el plato presenta cambios en su contenido y hasta en la manera como se lo comparte.

Jaime Vejarano Varona, otro escritor local, amigo de escribir sobre usos y costumbres de sus paisanos describe de esta manera la práctica de la nochebuena:

Como sincera y espontánea práctica de la «política del buen vecino» veíamos desfilar durante varios días, de casa en casa, adobados con los más afectuosos saludos, multicolores, apetitosas y abundantes *«bandejas de nochebuena»*; en los hogares nos esmerábamos en encender el brasero que utilizaría nuestra madre inolvidable para freír en bruñida paila de cobre, las rosquillas, los buñuelos y los hojaldres; y nos hartábamos con los tradicionales siete dulces: de breva, de limón, higuillo, papaya, el rallado, el majarillo y, por supuesto, el inmortal manjarblanco.

Si comparamos las nochebuenas de que habla Cordovez Moure con la que refiere Vejarano Varona, encontramos grandes diferencias y expresiones de evolución en el plato, que, como es lógico, sigue presentando cambios a medida que transcurre el tiempo.





Un referente actual para apreciar una nochebuena que se precie de auténtica, es la señorita Leticia Mosquera, artesana dulcera de las de antaño, y, sin lugar a dudas, una de sus más fieles guardianas de la tradición a la antigua, especialmente en las técnicas de preparación. Ella sostiene hasta el cansancio que una nochebuena que no sea preparada en paila de cobre y a la que no se le dediquen muchos días, no es auténtica, ni patoja.

Hoy día, una nochebuena patoja tiene preparaciones de sal y de dulce, deliciosa y armónicamente combinadas. De sal: Rosquilla de harina de cinco pares de picos, hojaldra cortada triangularmente o en forma de pino navideño, buñuelo de harina de yuca, nadando en almíbar de azahares. De dulce: calados de limones desamargados, brevas caladas, desamargado de naranja agria, calado de naranja común, calado de pomelo, calado de higuillos o papayuelas, desamargado de cidra, calado de papaya, calado de ajíes dulces, dulce rallado (puede ser de piña, coco, cidra, o mixto), dulce de manjarblanco y dulce de manjarillo.

En Popayán el plato de nochebuena, como tal, se consigue durante la temporada navideña, pero muchos de sus componentes se preparan artesanalmente durante todos los meses del año y se ponen a la venta en centros comerciales, plazas de mercado y tiendas de mecato de las que hay por toda la ciudad; esto quiere decir que ya no es necesario esperar el 24 de diciembre para disfrutar de una nochebuena en Popayán.



LA DULCE TRADICIÓN DE LETICIA MOSQUERA

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.

En estas épocas resulta 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 se intercambiaba en el vecindario con motivo de la nochebuena y que hoy se puede seguir disfrutando en casi todas las épocas del año.

Los desamargados y las frutas almibaradas 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 modificaciones. 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.

Leticia nació en Popayán en el hogar que conformaron Cenón Mosquera y Josefa Canencio. En la ciudad blanca adelantó sus estudios de primaria, secundaria y superiores y, ya profesional, se desempeñó como profesora de inglés en colegios de Popayán, 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 integrante activa está registrada como Jueza de exposiciones florales nacionales e internacionales, pero sin lugar a dudas, en las actividades que se lleva las mayores glorias son las relacionadas con la dulcería, pues ella es reconocida como la heredera de las recetas que su abuela materna y su madre le legaron para que diera lustre al plato de nochebuena patojo, y velara porque en sus manos y en las de su hermana, perdurara el rigor de las preparaciones que le dan forma. Las recetas que cotidianamente aplica Leticia para la preparación de sus desamargados y demás dulces almibarados, han permanecido en el seno de su familia por más de 110 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, está 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.

De sus manos, incansablemente brotan brevas caladas en paila de cobre, caracterizadas por el verde esmeralda gota de aceite que tienen que tener estos frutos para que se vean bonitos en el plato; cuatro variedades de cítricos entre verdes y amarillos: limones, pomelos o toronjas, naranjas agrias y comunes; papayas patianas de color anaranjado y papayuelas o higuillos de color verde claro. Todos ellos van a contrastar con los amarillos de los esponjosos buñuelos de yuca, las hojaldras delgaditas, triangulares y crujientes que posarán erguidas en el plato como si se tratara del velamen de un barquito de juguete; las delicadas y suaves rosquillas



con sus cinco pares de puntas, semejantes a una corona de espinas, que las hacen ser únicas en el país, por su forma y su sabor. Otra vez la paila de cobre nos ofrece los dulces de manjarblanco, que aquí no llamamos arequipe, y el de manjarillo, que aunque ambos son de leche, se distinguen porque se prepara con azúcar el primero y con panela el segundo. El toque rojo que hace falta a este panorama de verdes y amarillos lo dan los ajíes dulces que se calan en almíbar para completar la composición.









LA AUTÉNTICA NOCHE BUENA CAUCANA

Ana Julia Hoyos viuda de Mosquera, nació el 3 de junio de 1921. Es patoja de nacimiento, como su nochebuena. Se crió al lado de sus padrinos de bautizo, Pedro Valverde y Heliodora Urrutia, hecho este que marcó significativamente su vida. Por varios años Ana Julia ayudó a su madrina a preparar la nochebuena con la que agasajaba a sus vecinos y familiares cada año y a fuerza de ver y de colaborar en las tareas de la preparación de tanto dulce, fue aprendiendo hasta convertirse en toda una experta, como lo era su doña Heliodora. Contrajo matrimonio con el joven arquitecto Pedro José Mosquera Fernández, a quien había conocido cuando tenían 15 años ella, y 22 él. Ya casados su esposo le preguntó en una ocasión que si le podía preparar una nochebuena para los trabajadores que tenía en una obra y ella, sin mucho pensarlo le respondió afirmativamente y de pronto se encontró preparando sola la primera nochebuena de su vida. Cuando terminó de prepararlo, se la llevó, debidamente organizada en su bandeja, a su madrina para que diera el visto bueno, como en efecto sucedió. Ese día Ana Julia comprendió que estaba predestinada para destacarse en la hechura y presentación de tan dulce tradición. Con el paso de los años debió hacer frente a una calamidad doméstica: su esposo padeció un derrame cerebral y ella enfrentó la labor de sacar avante a sus siete hijos para lo cual acudió a lo que mejor sabía hacer: cocinar.

Con su madrina no sólo había conocido los pormenores de la cocina de dulce, sino que también aprendió a cocinar de sal y llegó a destacarse, como otras mujeres de su época, por preparar deliciosos tamales de pipián, tamales de guiso, sopa de tortilla, sango (sopa de maíz), rellena, tripazo, empanadas, champús, chulquín, y los casi desparecidos *Frijoles Antojo de la Virgen*, un plato de navidad, que dejó de estar presente en las mesas de los patojos y que según la tradición se preparaban porque "*eran antojos de la Santísima Virgen...*", y se hacían con fríjol rojo, papa parda picada pequeñita, yuca picada en



trozos pequeños, arracacha, repollo, plátano maduro, astilla de canela, ullucos, zapallo, garra de cerdo, choclo desgranado, granos de arroz y un pedacito de panela. ¡Vaya antojito!

Ana Julia hoy cuenta con más de 96 años y en pleno disfrute de sus capacidades mentales, asesora a algunas de sus hijas en la preparación de la auténtica Nochebuena patoja, pues se considera una guardiana de esa tradición y no permite que los cambios que se le pretenden hacer vayan a desdibujar lo que ella aprendió a preparar desde hace más de 80 años. De sus siete hijos, sólo dos preparan la nochebuena hoy día. Se trata de **María Lucy y Melva Alina,** dos excelentes cocineras a quienes les gusta seguir puntualmente las indicaciones de su madre para que el rigor de la tradición no se pierda, como puede estar sucediendo con otros platos de la cocina popayaneja que se van modificando al punto de parecerse poco a los que le dieron origen. María Lucy recuerda su niñez aprendiendo de su madre la tradición dulcera y las intimidades del reparto de la nochebuena en la vecindad. Entonces los dulces no se preparaban para la venta sino para ser generosamente compartidos con familiares y vecinos. Cuando estaba aprendiendo, las recomendaciones de su madre se convertían en reglas de oro para el éxito de su nochebuena años adelante: *"Mija* –le decía su madre- *a los limones tiene que estarles dando la vuelta, porque realmente si no se voltean quedan oscuros por arriba y verdes por abajo"*

En mi charla con estas tres mujeres, ellas describen su plato de nochebuena y enumeran las trece preparaciones que lo conforman: los amasijos que son las rosquillas, la hojaldra y los buñuelos de almidón de yuca, que no son redondos sino en forma de huevo. Los dulces que son el dulce de leche dulce de manjarblanco, o dulce blanco, el dulce de majarillo que es de leche pero con panela y clavos de olor. Y los calados que son la breva, el limón, que debe ser entero, higuillo, papaya pa-

tiana, la amarilla, la cidra, el coco y el ají dulce, que lo traemos de Medellín. ¿Y el decimotercer componente ? les pregunto. Casi al unísono, y contundentemente me responden: *Amor a la tradición*.

Por ese amor a la tradición que las Mosquera profesan es que han resultado victoriosas en todos los concursos de Plato de Nochebuena en que han tomado parte. Orgullosas de la herencia de su madre cuentan que recuerdan haber obtenido el primer premio al mejor plato en los siguientes eventos:

2008 Concurso Plato de Nochebuena Alcaldía Municipal.

2010 Concurso Plato de Nochebuena Premio Popayán ciudad UNESCO de la Gastronomía

2016 Concurso Plato de Nochebuena. Alcaldía Municipal.

Fiesta de Reyes 2017 Concurso Plato de Nochebuena. Alcaldía Municipal - Fiesta de Reyes





LA AUTENTICA NOCHE BUENA CAUCANA
Dirección: Calle 82 norte # 9-245
Portachuelo casa 66
Teléfono: 3155783841-3155796575

El Frito en Popayán



"Qué mayores maravillas del puerco queréis saber, sino que nos da morcillas, longanizas y costillas para que podáis comer."



NUESTRO FRITO EN DETALLE[2]

En Popayán se hizo tradición salir, especialmente de las oficinas de las entidades oficiales (municipales, departamentales, y nacionales), a ***Comer Frito*** los días lunes y jueves. Las razones que hayan existido para que sean estos inusuales días de la semana, y no otros, los elegidos para poner en práctica la apetitosa costumbre, no están totalmente esclarecidas, pero algunos de nuestros informantes aseguran que esos eran los días de matanza de cerdos para el abasto de las carnicerías en la ciudad, hace al menos 60 años. Esta explicación tiene mucho peso si tomamos en cuenta que las vísceras deben prepararse frescas puesto que muy rápida y fácilmente entran en descomposición.

Sea cual fuere la razón, esta costumbre está muy arraigada entre los habitantes de Popayán y hay quienes asisten religiosamente al ritual de consumir frito uno de esos dos días, o cuando menos una vez al mes.

Su consumo ha decaído en los últimos años y ello puede deberse a que el inevitable relevo de generaciones conlleva cambios en todas las costumbres, sin exclusión de las alimentarias. No obstante, hay puntos de venta con antecedentes históricos muy remotos que en la memoria de los locales hacen parte de sus emociones y por esta razón se aferran a la preparación y oponen resistencia a las amenazas de desaparición que sobre ellos puedan ceñirse.

En este breve escrito hacemos referencia a los más conocidos y frecuentados por ser en ellos, entre otras cosas, en los que mantienen la tradición sin mayores cambios en los métodos de preparación de los componentes de un auténtico plato de Frito Patojo.

2. Algunas de las notas referidas a los fritos en Popayán, han sido tomadas parcialmente de nuestra Publicación Recomiendo el cerdo en Popayán (Illera y Granja, 2015)

El consumo de las vísceras del cerdo, comúnmente llamadas *menudos,* o *menudencias,* entre nosotros, es tan antiguo como el consumo de su carne. Estas consisten de corazón, hígado, bazo, estómago, intestinos, pulmones, lengua, y tráquea. Suele incluirse entre las menudencias la cabeza, pero para el caso del frito esta no es tomada en cuenta. No es una menudencia, ni se puede considerar como un despojo el cuero del cerdo o tocino, pero el frito lo incorpora como uno de sus más preciados componentes.

Un plato de frito, a la usanza patoja, contendrá entonces lo siguiente:

Un gran trozo de chicharrón dorado y crocante, que se presenta en el plato como su diadema. De su crocancia y color dependerá el buen o mal juicio que pueda hacerse sobre un frito, de ahí que su preparación sea una de las que más demanda atención por parte de las cocineras. Corazón e hígado, partidos en láminas delgadas, bofe (pulmón), guargüero (tráquea) y buche (estómago). Invariablemente el plato deberá contener sendos trozos de rellena, y, a veces, chorizo o longaniza. Se completa el plato con una guarnición consistente de envuelto y/o arepa de maíz añejo y ají de piña, o *chuyaco,* como se lo llamaba enantes. Inevitablemente todo esto se remojará con un vaso de aloja helada, bebida refrescante hecha con maíz tostado y molido, panela, canela y clavos de olor.

Si está en sus manos, no dude en visitar alguno de los sitios que vamos a recomendar adelante (donde Carmen, María, las hijas de La mona Faustina, o donde Doris), y anímese a comer en ellos un plato de frito sin tomar en cuenta remordimientos o pesares por haber pecado de esa manera.






VENTA DE FRITO
LA CUARTA
LUNES Y JUEVES
TEL: 8221437


FRITOS DE LA
MONA FAUSTINA
Especialidad
Chicharrón crocante,
costilla ahumada, chorizo
de cerdo, res y pollo,
longaniza, albóndiga,
deliciosa rellena y el
Tradicional plato.
CEL. 314 836 6865
322 52? ?15?
Cra 6 No 12-21 El Empedrado



FRITOS LA CUARTA

Carmen Ramírez tiene 76 años de edad, vive desde hace 40 años en la Calle 4 # 10 – 43 donde también atiende de la venta de frito los días lunes y jueves. Desde que se casó con Rubén Darío Muñoz, mejor conocido en el gremio como Apo, se dedicó a este oficio porque su esposo era un carnicero que tenía su cava en la plaza del barrio Alfonso López, y era quien le proveía lo necesario para que elaborara los productos para la tradicional venta del frito de lunes y jueves. Apo, se había iniciado muy joven en el oficio de engordar cerdos en pequeña escala para sacrificarlos y expender sus carnes en las plazas de mercados locales. El oficio lo aprendió adolescente y cuando se casó con ella, ya tenía un pequeño capital que le permitía desempeñarse como todo un paterfamilias.



Apo le enseñó a Carmen, su mujer, a trabajar la asadura de los cerdos que sacrificaba para obtener mejores rendimientos económicos de los mismos; aprendió el oficio en su casa; allí supo que sería un negocito rentable si se dominaba la técnica de la compleja preparación del plato de Frito que ya su madre enseñaba a preparar en otro lado a su hermana María, quien tenía pleno conocimiento y era muy exitosa en las nimiedades de este oficio. Fue así como las cuñadas, Carmen y María, se encontraron en el mismo oficio y a pocas cuadras la una de la otra, pero sin rivalizar jamás. Las dos por separado satisfacían una exigente clientela que invariablemente acudía a buscarlas los lunes y jueves de cada semana hasta sus casas de residencia.

Carmen comenzó a trabajar el oficio desde la casa de su suegra, aunque aclara que su mamá también era una experta en el hacer pero sólo hasta que se casó fue que comenzó a trabajar en forma en ese oficio y no ha parado de hacerlo durante los últimos 55 años de su vida. Siempre la acompaña en su coquinaria labor la música, pues de las primeras cosas que hace antes de iniciar su oficio es encender el radio y sintonizar su emisora favorita donde ponen una *"musicota"* como ella misma dice.

Otra de sus incomparables compañeras es su paila de cobre, está la ha acompañado por más de 40 años, le costó 7.000 pesos y es uno de sus tesoros más preciados pues es ella la encargada de darle el toque de crocancia y sabor que distingue a sus chicharrones, y de proporcionarle la refinada manteca de puerco que vende en la plaza de mercado y que las cocineras patojas compran para hacer unos buenos fríjoles o para amasar una auténticas rosquillas.



Actualmente Carmen sigue preparando el frito en su casa los días lunes y jueves. Otros días visita la plaza y allí, en el puesto que fuera de su esposo cuando aún vivía, atiende la venta de manteca de cerdo, chorizos, rellena y longaniza, que agota desde muy tempranas hora de la mañana.

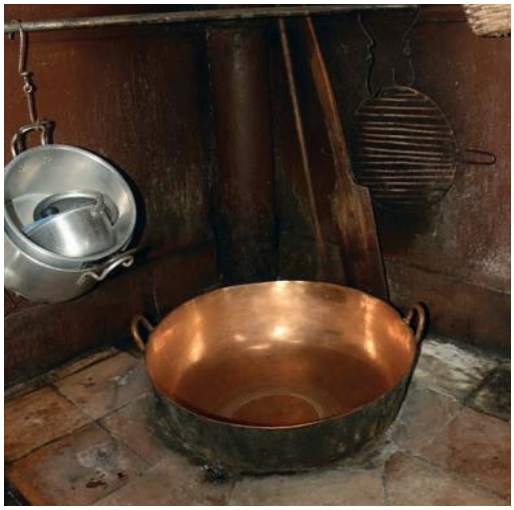
A casa de Carmen en *El Empedrado,* barrio tradicional de Popayán, acudimos desde hace mucho tiempo en busca de su frito. Siempre llamó nuestra atención que al lugar se llegaba hace algunos años por rumores, que no por una dirección o un anuncio vistoso que le diga a los transeúntes que allí se expende frito, o que esa es la casa de Carmen, la esposa de Apo, la que vende manteca de cerdo en la plaza de mercado del Barrio Alfonso López. Nada de eso ocurría. Hasta donde vive Carmen se llega por el rumor, por el *voz a voz*, o simplemente porque la tradición nos tiene acostumbrados a que en esa casa de la carrera 4 con calle 10, venden lunes y jueves otro de los fritos tradicionales que tanto nos gustan a los patojos.

De hace algunos años a la fecha Carmen hace fijar un modesto letrero en una de las ventanas de su casa, *"Venta de Frito la Cuarta Lunes y jueves"*, tal vez porque desde que los jóvenes cambiaron de hábitos alimenticios, la clientela para estas comidas se ha ido acabando y se ha hecho necesario anunciarlas para captar nuevos clientes, o provocar a los desprevenidos y curiosos.



VENTA DE FRITO LA CUARTA
Calle 4 # 10 – 43.
Teléfono: 8221437
Abierto lunes y jueves


VENTA DE FRITO
LA CUARTA
LUNES Y JUEVES
TEL: 8221437





FRITOS MARÍA

Adonde María Muñoz llegamos un jueves cualquiera de julio, atraídos por la curiosidad que despertaba entre nosotros el mensaje trasmitido por la tradición que nos decía que del fogón y de la antigua paila de cobre de esa curtida mujer, manaban chicharrones dorados como lingotes de oro y crocantes, como si se tratara de uno de esos barquillos de galleta que venden en la puerta de la iglesia y que se desmoronan con tan solo la mirada, y ni qué decir de sus sabores, que son capaces de confundir paladares puesto que varían entre semana y semana, ya sea porque el cerdo estaba muy gordo o demasiado flaco, cuando no porque era muy joven, otras veces por demasiado viejo, o simplemente porque el descuido de un minuto causó efectos inesperados en las piezas producidas esa mañana.

Todo esto puede pasar porque es que todavía no se ha inventado la fórmula mágica que estandarice color, textura y sabor en un chicharrón que tan solo requiere para su preparación, agua, un poco de sal, una paila de cobre, un fogón de leña a más de 400 °C y no menos de 3 horas de paciente y abnegada espera, durante la primera de las cuales el agua en la que se inició la cocción de los trozos de chicharrón se consume para dar paso al fluir de la materia grasa que arrojan las pieles del cerdo una vez que se cocieron; a mitad de la cocción María me deja conocer lo que para ella es el secreto por el que sus chicharrones son tan crocantes: ella rebana dos plátanos verdes, con su cáscara, y los echa a la paila; después transcurrirán una hora y media o dos horas más fritándose en su propia manteca, a temperaturas por encima de 170 °C, sin que la mirada vigilante de Adriana Dolores, Lola para todos, única hija sobreviviente de María, se aparte de la paila de cobre, en tanto que con una pesada *cagüinga,* nombre este con que los caucanos denominamos los mecedores de madera, Lola dará vuel-



ta incesante a la fritura despegándola del fondo de la paila mientras observa como en un constante ir y venir, unos chicharrones se asoman a la superficie y otros descienden a lo más profundo de la paila y así, mientras unos suben, otros bajan, como si se tratara de su último viaje en carrusel antes de irse al canasto de caña que los va a contener hasta que llegue el antojado tragaldabas que habrá de consumirlo mientras se deleita escuchando ese crujir que hace que el oído entre a formar parte del convite al que fueron invitados los demás sentidos.



Media hora antes de terminar la fritura María increpa a Lola para que saque de la paila la manteca caliente, clara y limpia, que han soltado los chicharrones. Es una manteca líquida y transparente que al enfriarse se convertirá en una pasta suave pero compacta y tomará su característico

color blanco amarillento. Bendita manteca de marrano sin la cual una rosquilla, un buen pipián y muchas otras preparaciones de nuestras cocinas, carecerán de rasgos de autenticidad y quedarán faltos de sabor.

Después de sacar los chicharrones de la paila, María y Lola se dedican a preparar la rellena y los chorizos que van a completar su frito de las 10 de la mañana. María es la única rellenera que conozco que no usa poleo en la preparación de su delicioso embutido. No le gusta a ella y por eso no se lo pone a sus rellenas aunque si las enriquece con los sabores de otras hierbas condimentarias con las que ellas se llevan muy bien. María dice que por esa razón sus rellenas son diferentes y muy apetecidas. ¡Hasta razón tendrá!

Como sea, el frito de María es un verdadero espectáculo; es un asalto al paladar del que sus comensales salen bien librados. Cuando se los consume bañados con generosos vasos de aloja bien fría, y



sazonados con ají de piña, la satisfacción que se alcanza es plena, casi sublime.

No olviden pedir un chicharrón para llevar, pues lo van a extrañar.

FRITOS MARÍA
Calle 12 No. 5 – 31
Teléfono: 8205124
Abierto lunes y jueves



FRITOS DE LA MONA FAUSTINA

Avelino Ruiz y Faustina Muñoz conformaron un matrimonio patojo en el que concibieron nueve hijos, seis mujeres y tres hombres. Por razones de subsistencia y por ser conocedores del oficio, los esposos Ruiz Muñoz se dedicaron a levantar su numerosa familia expendiendo carne de cerdo y comestibles derivados de ella. Esos saberes los transmitieron a sus hijos con todos los trucos, detalles y secreticos, que el oficio conlleva. Los fritos de la mona Faustina tuvieron sus inicios en la plaza de mercado del barrio Bolívar. Allí la mujer se ubicaba en una de las esquinas y en canastos de caña ofrecía sus preparados los días lunes, miércoles y viernes. Por esas épocas, Faustina se desplazaba con su negocio al municipio de Silvia para hacer su venta en el mercado que allí se celebraba. La gran demanda de sus comidas exigió a toda la familia su intromisión en el negocio, y es por esa razón que los hijos de la mona desde muy chicos empezaron a conocer los pormenores de ese trabajo. Con el producido del negocio familiar el matrimonio adquirió hacia 1972 la casa que hoy ocupan en la carrera 6 y desde entonces se convirtió en la sede principal de venta del producto, regentada siempre por la mona quien sólo detuvo su oficio en marzo de 2012, cuando falleció, como solemos decir, “al pie de la jugada”.





Aunque todos los hijos se declaran herederos de los conocimientos de la mona y, en efecto, todos están comprometidos de una u otra manera con esos quehaceres, son las mujeres, principalmente quienes se destacan en él. Tres de ellas, Beatriz Samara, Nayibe y Nora, son las continuadoras de la tradición y aseguran que la presencia de las manos de su madre sigue viva entre ellas y sus ollas y peroles, porque al haberles dejado ese legado, se comprometió con ellas antes de fallecer a que siempre estaría asistiéndolas para que su sazón perdurara.

Las tres, ayudadas por muchos más integrantes de su numerosa familia, lunes y jueves, ponen a disposición de su golosa clientela suculentos platos de fritos y otras galguerías más que conforman el inventario de sus frituras. Longanizas, chorizos, rellenas, asadura, carne y costillas de cerdo ahumadas, y chicharrones de dos clases: crocantes o totiados, como ellas los llaman, y carnudos o blandos; complementan su menú unas deliciosas albóndigas y las infaltables mitades de papas cocidas y fritas, y cuando el choclo abunda, no faltan la masitas de ese delicioso maíz tierno. Como suele pasar entre nosotros los patojos, estas frituras las acompañamos de envueltos y de arepas de maíz añejo, de las que se importan a la ciudad de la vereda de Cajete, las que se hizo famosa por su producción de carantanta.

Desde las seis de la mañana las hermanas están en pie embutiendo las tripas de cerdo con las suculenta mezcla de arroz, sangre de cerdo, poleo, y condimentos, que pondrán a cocinar hasta obtener las afamadas rellenas que aprendieron a preparar de esa matrona de las cocinas populares que fue su madre. La presencia de Faustina se siente por todos los lados, pues sus hijos no cesan de mencionarla por una u otra razón, al tiempo que están en ese corre y corre que iniciaron desde muy temprano para asegurarse de que todo va a estar preparado como lo hiciera La Mona hasta poco antes de fallecer.

Una consigna permanente orienta el trabajo de estas mujeres y el resto de su familia: no perder de vista el objetivo que la mantiene unida cual es el de dar gusto a una amplia variedad de comensales, glotones como pocos, a quienes los efectos nocivos del colesterol, las dolencias en los pies causadas por el ácido úrico, o las esclerosis pareciera no importarles, o simplemente consideran que valen la pena esos padecimientos con tal de no privarse de los placeres que concede al paladar consumir un enorme plato de frito acompañado con ají de piña y un vaso de refrescante y picantica aloja levemente fermentada.

FRITOS DE LA MONA FAUSTINA
Carrera 6 No. 12 – 21.
Bario El Empedrado.
Teléfono: 3148366865
Atienden lunes y jueves a partir de las 8:00 de la mañana.



EN LA VEREDA TORRES FRITOS DORIS



La Vereda de Torres se encuentra a 10 minutos del centro histórico de la ciudad blanca, al suroccidente, ligeramente elevada con relación al casco urbano, lo cual la convierte en un excelente mirador hacia la ciudad y al Macizo Colombiano. Uno de los rasgos más distintivos de este sector de la ciudad al que los lugareños reconocen simplemente como *La Vereda,* es que es el mayor centro de producción, distribución y consumo de guarapo con que cuenta Popayán. El consumo de este fermento de la caña de azúcar es una práctica cultural con mucho arraigo entre la población campesina y urbana local, y se ha hecho práctica constante de muchos popayanejos, acudir en familia sábados y domingos, especialmente, a *La Vereda* a comer sancocho de gallina o a comer frito en familia, en ocasiones acompañados de generosas dosis de guarapo.

El sector cuenta con tres discotecas muy acreditadas: El Planchón, Don Berna y La Sabrosura, establecimientos que abren sus puertas a partir de las 2:00 de la tarde para operar hasta las 7:00 de la noche. Curiosamente los días lunes también ofrecen servicio al público pues han institucionalizado los *lunes de remate*, durante los cuales el baile y el consumo de guarapo y otras bebidas alcohólicas son lo cotidiano. En Don Berna, además de guarapo y baile, también se practica el juego de sapo o rana.

Puesto de honor ocupa en *La Vereda* una fritanguería en particular. No se puede hablar de fritos, fritangueras y fritanguerías en Popayán, sin traer a colación el nombre emblemático de **Doris Ordóñez Sandoval**, la mujer que hace aproximadamente 25 años fundó **Fritos Doris.** Lo que empezara siendo una modesta fritanga, en el lote al lado de la vivienda donde Doris ha visto transcurrir su vida y ha visto crecer sus cuatro hijos, hoy se ha transformado en un gran establecimiento dotado de una amplia cocina desde la que se pueden atender simultáneamente hasta 250 personas cómodamente dispuestas. Orgullosa como ninguna, disfruta del éxito que ha alcanzado su restaurante, y nos muestra con el placer de ver cumplidos sus sueños, la estructura de ladrillos con pisos de baldosas que ha construido para reemplazar el inmenso rancho encerrado en lata de guadua en el que empezó su floreciente negocio.

Fritos Doris hoy tiene una carta muy acreditada entre su clientela. De ella se destacan sancocho de gallina, chuleta de cerdo, tilapia ahumada, su versión de la bandeja paisa, su bandeja compuesta con variedad de carnes fritas, y no podría ser de otra manera, su plato de frito tradicional, todo ello acompañado con refrescantes vasos de la bebida fría que ella prepara con agua de panela y limón mandarino.

Doris atiende su negocio durante toda la semana, y aunque los mayores movimientos de comensales ocurren sábados, domingos y lunes (corrientes y festivos), ella ofrece sus viandas todos los días, y como acontece en el área urbana, lunes y jueves tienen allí el encanto del frito tradicional. Con la frente en alto y henchida de orgullo cuenta que es nativa de La Vereda y que el oficio de la cocina lo aprendió de sus abuelos porque ellos tuvieron tolda para la venta de tamales, empanadas y frito tradicional, ahí mismo.



FRITOS DORIS
Vereda de Torres
Abierto todos los días
a partir de las 11:00 de la mañana







CHULETA POBRE



Cuando de costumbres alrededor de las comidas populares estemos hablando, hay un hábito que marca identidad en el habitante urbano de Popayán, especialmente el de clase media, del que no se puede dejar de hablar: comerse una chuleta. Pero tengamos claro algo: No sabemos por qué a una carne aplanada, condimentada, rebosada en huevo batido y empanada con harina de tostadas o calados, o de pan, y luego frita en aceite muy caliente, nos dió por llamarla chuleta en los comederos populares, cuando las cocinas elegantes y las de otros países denominan a este tipo de preparación milanesa o carne a la milanesa. Cualquiera que sea la razón, a nosotros en el suroccidente colombiano nos gusta llamarla chuleta y estimamos como la mejor la que se hace con carne pulpa de cerdo, la misma que Carlos Ordoñez, ese gran maestro de las cocinas colombianas, enseñó a comer a los bogotanos cuando abrió su primer restaurante en la capital del país, sin que tuviera necesidad de llamarla de otra manera. En Popayán la más famosa que existió 50 años atrás era la de la Lonchería Belalcázar cuando esta quedaba en el costado oriental de la Plaza de Caldas, al lado de la Alcaldía Municipal, pero el local y la chuleta desaparecieron con el terremoto de 1983.

Hoy podemos comer chuleta en otros lugares en la ciudad, pero la que ocupa el lugar especial en el afecto de los patojos es la de Chuleta pobre. El sitio, calle cuarta abajo, hacia el occidente, (Calle 4 No. 15-51), no se encuentra con un aviso externo que tenga ese apelativo; de hecho nunca lo ha tenido, y oficialmente no se llama así, pero lo cierto es que con ese nombre lo conocemos.

Verónica Campo, su propietaria desde hace 48 años, recibió el negocio heredado de María Santos Guampe y su hija Francisca, madre y hermana de su esposo, respectivamente, cuando aquellas fallecieron, y desde entonces permanece hasta hoy a la cabeza de su administración. Empezó haciendo empanaditas, masitas de choclos y papitas sancochadas, tamales y mazamorra, en compañía de su esposo e hijos, después se le sumaron nueras y nietos, porque el negocio se convirtió en una empresa familiar que abre sus puertas de domingo a domingo a partir de las 8:00 de la mañana, para cerrarlas hacia la 1:00 de la madrugada del día siguiente.

Verónica da cuenta de sus preparaciones con estas palabras:

Aquí vendo chuleta, tamal grande, yo le llamo así; la gente le llama dizque tamales tolimenses, pero nosotros por allá ni siquiera conocemos, ellos no son de por allá, ellos son auténticos inventados míos... Yo los inventé y yo los llamo tamal grande... Ellos constan de arroz, huevo, pollo, carne, masa, arveja, hogao, zanahoria y papa. También hago tamal de pipián, pero yo el mío lo hago con carnita y guisito con arveja, cebolla y maní... prácticamente la fórmula me la hice yo. También vendo empanaditas, maduro, masitas de choclo, masitas de maíz, albóndigas mitad de res y cerdo, deditos, papa rellena, papa frita para acompañar la chuleta, ají de hierbas y maní.

La chuleta se llama Chuleta Pobre, porque antes se reunían todos los taxistas por aquí, por la calle, porque no tenían parqueaderos; ellos se venían por acá comer y a echar cuentos, chistes y a contar sus anécdotas del día. A eso se reunían. Un día uno de ellos me dijo: -"Vecina, véndame una carnita para comérmela aquí". Yo se la estaba sirviendo cuando dijo: "No vecina



cambié de opinión, me la llevo", y los demás taxistas se pusieron a burlarse de él, a decirle que tacaño, que era para no convidarlos. Él cogió su chuleta, y al salir les dijo" Es que esta es la única chuleta que podemos comer los pobres porque es la más barata". Salió, se subió a su carro y se fue para su casa. Como a los cinco minutos, les llegó la noticia a los demás taxistas que lo había asesinado por el cementerio... De ahí ellos la bautizaron como Chuleta pobre, y así la conoce todo el mundo. Aunque le hemos cambiado el nombre por Chuleta Patoja, nadie la quiere llamar así.

Como suele pasar en nuestra ciudad, y en muchas otras, aquí se llega preferiblemente después de una noche de copas, cuando prácticamente todos los restaurantes están cerrados al público, y se hace necesario reponerse un poco con algo de comida para enfrentar mejor el guayabo que se avecina. Chuleta Pobre es el sitio al que se llega de preferencia en esos casos porque como suele suceder muchas veces, el dinero ha escaseado y lo único abundante es el hambre.

Verónica se siente muy orgullosa de sus hijos y demás integrantes de la familia porque todos ellos saben preparar cada uno de sus productos. Empezó con Luis Enrique Becerra, su esposo, y con su hijo Jorge; a la edad de 6 años, él era que le ayudaba a destapar las gaseosas, a pasar la comida a los comensales a sus mesas. También su otro hijo Henry le ayudó hasta la edad de 25 años, cuando se fue a vivir a Palmira, Valle. Nancy y su hijo Fabián, son sus otros hijos. El esposo falleció hace 12 años y siempre estuvo al frente del negocio acompañándola, él le ayudaba a fritar.

Visite Chuleta Pobre y deguste de todo sin olvidar aderezar con el ají de la casa que tiene tanta fama como la chuleta.







CHULETA POBRE
Dirección: Calle 4 No. 15-51
Atención todos los días, de las 9:00 de la mañana a 12:00 de la noche

EL CHICHARRÓN DE SANTIAGO



Al Desplazarnos por la Carretera Panamericana camino hacia el sur, entre las poblaciones de Rosas y El Bordo, nos encontramos con el corregimiento de Piedrasentada. Este pequeño caserío es el asiento de una tradición gastronómica a la que difícilmente podemos resistirnos: carne de cerdo ahumada, crocantes y dorados chicharrones, chorizos de cerdo y sancocho de espinazo de marrano. A lado y lado de la carretera encontraremos avisos sugestivos que nos invitan a hacer la pausa caminera para disfrutar de las delicias que allí nos podemos servir. ¿Qué hace que esta tradicional oferta gastronómica sea llamada a hacer parte del patrimonio gastronómico caucano? La respuesta es sencilla: el cerdo allí no recibe tratamientos complejos, no se adoba con el apoyo de trucos o secretos que no se puedan divulgar, pues sus únicos adobos son el sol, humo y sal común: nada más tienen esas preparaciones, y todas las frituras se hacen con grasa de cerdo. La crocancia de los chicharrones se consigue asoleando por cuatro o más días la piel del cerdo despojada de su grasa hasta dejarla de un grosor de no más de medio centímetro, y procediendo a fritar los trozos por dos veces, la primera para suavizarlos y la segunda para que revienten en burbujas y se doren hasta lograr el punto deseado. La carne por su parte es limpiada de la grasa y una vez que se ha conseguido esto, es abierta en lonjas muy delgadas que saladas ligeramente, son colgadas sobre el fogón para permanecer recibiendo humo de leña y carbón, hasta el momento en que, suficientemente ahumadas, son enviadas a la sartén repleta de grasa, también de cerdo, de donde son retiradas antes de que se endurezcan por el exceso de fritura.

Un pionero de esta manera de ahumar y fritar el cerdo en esa región fue **Santiago de la Encarnación**, un negro patiano experto en la cría, matanza y beneficio del cerdo. Santiago se hizo famoso en Piedrasentada no sólo por haber sido el iniciador de las muy mentadas marranadas de su vereda, sino por haber perfeccionado la técnica de freír los chicharrones que hicieron obligada la parada de los viajeros a su paso por esa localidad.

Hasta hace poco tiempo el patojo que se antojaba del chicharrón y la carne de esa parada, tenía que encargarlo o viajar hasta allá por él, pero desde hace un año ya es posible conseguirlo en Popayán gracias a que una hija de Santiago, Lucila, se vino a Popayán con su esposo y sus hijas, y para sacar adelante a su familia, instaló un negocio para la venta de la **Marranada de Piedrasentada**. El negocio de Lucila lleva el nombre de su padre, se llama **El Chicharrón de Santiago,** y puedo asegurar que el de Lucila es igual a aquel al que nos acostumbró su padre.

En **El Chicharrón de Santiago,** además de los tradicionales chicharrones gigantescos de Piedrasentada, nos ofrecen carne de cerdo y costilla ahumada, chorizo patiano, sancocho de espinazo de cerdo, y para no desentonar con el gusto de algunos lugareños, Lucila prepara también bandeja paisa, sancocho de gallina y tilapia frita. El negocio está muy bien ubicado y en un local amplio y cómodo. Para llegar hasta él se toma la variante y en dirección norte sur, al llegar al kilómetro 8, al lado de una estación de gasolina, a mano derecha se encuentra el punto. Dispone de amplio estacionamiento.





EL CHICHARRÓN DE SANTIAGO
Lucila de la Encarnación Hoyos
Cra 44 # 7 351 La Coruña
Kilómetro 8, Variante
Teléfonos: 313 6142202 - 3205676969



LA COCINA DE ARMENTA

El restaurante popular de Miriam Armenta Valencia Villacop se ha convertido en uno de los comederos más exitosos y concurridos del centro histórico de Popayán. En dos pilares se fundamenta el fenómeno: su comida es auténticamente popular, y varía cada día de la semana. A lo anterior hay que sumarle el esfuerzo que ella y su familia ponen a diario para que sus comensales salgan satisfechos después de visitarla. Su madre, Miriam Elizabeth Villacop, nació en Magangué (Bolívar), pero su padre, Guillermo León Valencia, nació en Mercaderes (Cauca), y Miriam Armenta nació en San Pablo (Bolívar), pero sus padres la trajeron muy niña a Mercaderes y allí terminó de criarse. La cocinerita de la casa fue Miriam quien desde temprana edad empezó a familiarizarse con los pormenores de la cocina almaguereña de la mano de su madre, quien a pesar de no haber nacido en esa población, puso en su talento culinario todo el empeño para aprender esa cocina y para transmitirla a su hija ya que vislumbró tempranamente en ella una excelente cocinera. A los diez años hizo el primer pastel para obsequiar a su madre y con regularidad se la veía preparando comitivas en las que hacía aco de maíz tostado con azúcar y canela en polvo, empanaditas, galletas y muchas cosas más en las que evidenciaba su talento culinario.

Ya adulta, en compañía de Aroldo Rivera, su compañero y esposo desde hace casi 40 años, abrió un restaurante en Mercaderes, Las Delicias de Miriam, y desde allí, durante muchos años deleitó a la población con sus preparaciones. Consagrada como cocinera por mucho tiempo en el pueblo, decidió trasladarse con su familia a Popayán en donde puso restaurante desde su llegada, hace 9 años. Su negocio se convirtió en una especie de sede informal de la colonia de Mercaderes en la ciudad blanca, y sus paisanos como sus primeros clientes, se dedicaron a darlo a conocer hasta que logró la popularidad que lo caracteriza en la actualidad. La clientela se ocupó de po-

sicionar un plato especial para cada día de la semana, además de los dos menús diarios para los almuerzos: Lunes mondongo caucano (tripazo), Martes cazuela de fríjoles con garra y chicharrón, miércoles sancocho de pescado, jueves ajiaco, viernes sancocho de guineo con espinazo de cerdo, y sábado sancocho de gallina.

Entre los platos que más demandan sus comensales están los fríjoles de los martes, el sancocho de pescado de los miércoles, y el sancocho de espinazo de cerdo de los viernes. En horas de la tarde, a partir de las 4:00, Miriam Armenta ofrece a sus habituales clientes empanadas mercadereñas (muy diferentes a las de pipián) y empanadas de queso. Ambas tienen mucha demanda y ya hacen parte de la merienda de la tarde entre los empleados de muchas de las oficinas que funcionan en el centro. Algo parecido sucede los jueves y sábados con el **frito mercadereño.**

El **frito mercadereño** es la estrella de la casa. Este plato que se llama frito, sin serlo, es un estofado de vísceras de cerdo, picadas en trozos pequeños, que se cocinan con agua y sal, luego se sofríen en ajo, cebolleta y cebolla, y se terminan en un caldillo de achiote y comino, lo cual le da el color rojo subido que lo caracteriza. Con este plato debutó en el Congreso Gastronómico de Popayán, en el pabellón de cocinas populares y se convirtió en el plato más consumido por los asistentes a ese evento. Miriam también ofrece en su restaurante, cuando no es que los prepara por encargo, los envueltos de yuca, amasijo elaborado con base en yuca molida, panela, clavos, canela y queso campesino; envueltos de mote, hechos de maíz pelado con lejía; envueltos blancos de maíz añejo, ideales para acompañar asados. Los anteriores son apenas algunos de los preparados que Miriam Armenta brinda a sus comensales y que ofrece





como orgullosamente mercadereños. Hay una bebida con la que ésta diestra cocinera suele acompañar algunas de sus comidas: el guarapillo, bebida hecha con agua de panela aromatizada con clavos dulces, canela, hojas y cáscaras de limón, y que se sirve muy helada.

En sus aventuras culinarias esta mujer siempre ha contado -eso si, por fuera de la cocina-, con el apoyo permanente de Aroldo su esposo, en quien ella manifiesta tener su más importante estímulo, y con sus dos hijos, Carlos Eduardo y Lina Isabela.

De visita en Popayán en día jueves o sábado, vaya a donde Miriam Armenta y coma frito mercadereño... una de las más agradables maneras de consumir vísceras, sin tener que consumirlas fritas en manteca de cerdo.

LA COCINA DE ARMENTA
Carrera 8ª # 3 – 28, centro histórico.
Teléfono: 312 8348448 - Abre de lunes a sábado a partir de las 12:00 del día y cierra a las 5:00 de la tarde.

Comer en Mesa Larga





Si usted es de las personas que no se ha sentado a comer en "mesa larga", considérese también de las que se ha privado de una de las cosas más maravillosas que la cotidianidad alimentaria nos pone en frente. El buen comer y el buen beber no sólo tienen como escenario natural los manteles elegantes y los licores de alcurnia. También tienen su encanto allí donde se originaron: en las humildes y elementales cocinas de la parentela, las cotidianas, las de la familia; todo alimento o licor que hoy disfrutemos, ayer era apenas la comida diaria y sencilla que surgía de las manos e inventiva de la abuela o de mamá; la chicha o el guarapito sencillo que se enfuertaban en un rincón de la cocina y que con el paso del tiempo y él refinamiento de las maneras de preparación, destilación o fermentación pasaron a convertirse en los platos gourmet y en los licores distinguidos de hoy.

Bien vale la pena recordar los sabores de la familia y los del fogón alimentado con leña o con carbón y por un momento probar las sazones sencillas y deliciosas que se encuentran en las cocinas de "mesa larga" en las galerías de los barrios Alfonso López, La Esmeralda o Bolívar.

Asistir en familia a esos comedores es tener la oportunidad de disfrutar de platos auténticamente locales, regionales y orgullosamente nacionales y al mismo tiempo ponerse en contacto con nombres tan sonoros y sabrosos como caldo de pajarilla, sancocho de cola o de carretes, caldo de tolai, papas *chorriadas* (chorreadas está bien escrito pero no suena tan bonito ni sabe tan bien), sobrebarriga a la criolla, lengua sudada, caldo de pescado, ternero, hígado a la criolla, tripazo, carne asada, asadura, en armónico acompañamiento de nuestros ajíes, el criollo (o de yerbas), de piña (o uchuyaco) de maní, *sobremesiados* con refrescante agua de panela con limón, o limonada, o de aloja aromatizada con hojas de naranjo, que bien se pueden rematar con un café endulzado con panela.

De la higiene no hay que preocuparse: en las plazas de mercado usted tiene todo a la vista; allí nada sucede a sus espaldas y hay cocinas con ollas tan limpias, que usted puede ver su cara de asombro reflejada en ellas. Simplemente mire y evalúe, asómese a las ollas y aprecie lo que en ellas se está cocinando, componga el menú a su antojo, disponga las cantidades que se va a comer y si es del caso, pida rebaja, "Mire que somos cinco, señora", pida ñapa y pida que le pongan un poquito más de caldo o que le sirvan "Esa presa de allí que está más grandecita".



No he conocido espacios públicos en los que se concentre de mejor manera el sentir y el pensar de un pueblo que ame y sienta lo propio; ni que deje una impresión más grata en la memoria de quien desprevenidamente las visita, como las que provoca asistir a una plaza de mercado.



Desde siempre he tenido por costumbre acompañarme de mis más cercanos amigos para almorzar en plazas de mercado. Cada población que visito si el tiempo y las circunstancias me lo permiten, salgo a conocer sus plazas de mercado y a disfrutar en ellas de la oferta culinaria de sus comedores a los que insistentemente llamo *mesas largas*. Ellas ofrecen múltiples oportunidades de interacción a sus comensales y permiten tejer una interesante cadena de relaciones con la memoria. Si: con la memoria gustativa. A través de ella, en las mesas largas recordamos la sazón materna, la del terruño, la de la tradición.



Las plazas de mercado con sus *mesas largas* son los espacios más importantes para la conservación de nuestras tradiciones culinarias. Varios son los factores que garantizan que esto ocurra y que seguirá ocurriendo mientras que estas continúen abiertas al público:



Muy errados van los que juzgan que se pierde poco cuando se pierde la memoria de las cosas menudas y comunes de cada época.
(Cordovez Moure, Reminiscencias de Santafé y Bogotá. Prólogo)





• En ellas las denominadas “alta cocina” y “comidas rápidas” no han encontrado, y difícilmente encontrarán, un espacio para su oferta.

• La oferta de comidas en las plazas de mercado supera diariamente a 60 platos diferentes lo cual garantiza a sus comensales la imposibilidad de caer en rutinas alimentarias monótonas.

• Los menús ofrecidos en estas cocinas son preparados a la vista del comensal. En ellos se carece de grandes sistemas de congelación o almacenamiento de preparaciones pre-elaboradas, por lo que el comensal come solamente las preparaciones del día.

• Los ingredientes con que se preparan las comidas en las plazas son los más frescos que llegan al mercado y las propietarias de estas cocinas los pueden adquirir día a día, directamente de los productores y sin que para ello deban hacer largo y costosos desplazamientos.

• Proveerse de insumos e ingredientes en el mismo sitio de preparación de las comidas permite a las propietarias ofrecer sus platos a precios cómodos para el comensal ya que compran a los productores y no deben cargar a sus comidas los elevados costos del transporte de sus remesas.

• Las cocineras en las plazas de mercado suelen ser personas que han heredado su oficio y sus conocimientos, de otras cocineras miembros de sus familias. El oficio heredado conlleva la conservación, casi inmodificada de recetas y procedimientos de familia en los que la condición de artesanal es un ingrediente que enriquece más sus preparaciones.

• El folclor, un atractivo más al turismo gastronómico, está presente en muchos de los elementos que hacen parte del servicio de mesa en estas cocinas: mantelería vistosa y colorida, adornos de mesa rústicos, platos generalmente adornados con motivos florales que otorgan más vida sus contenidos siempre humeantes,

y personal, tanto de mesa como de cocinas, conformado casi siempre por mujeres sonrientes amables y bonitas en las que el aseo de sus indumentarias salta a la vista.

• Las comidas en las mesas largas siempre dan cuenta de lo que es típico o cotidiano en la localidad o en la región. No hay un ambiente más propicio para reconocer las costumbres alimentarias ancestrales de un pueblo, que estos. Aquí los sabores no se disfrazan ni los lujosos emplatados distorsionan la imagen que el paladar se puede formar durante el consumo de un plato, pues el lujo, el boato y la ceremonia son sustituidos por la abundancia, la riqueza del sabor y el bajo costo.

Creo que los argumentos expuestos son suficientes para que me atreva a invitar a quienes leen estas páginas a que visiten en tres de nuestras plazas de mercado, sus *mesas largas,* no sin advertirles que donde quiera que tomen asiento van a ser amablemente atendidos y que las comidas que en ellas encuentren serán todas preparadas con el excelente gusto que caracteriza a nuestras cocineras tradicionales. Acudan a ellas con confianza, en su interior todas le garantizan seguridad a los asistentes. Como suele suceder en todas partes, se recomienda a los visitantes que tomen en cuenta las mínimas recomendaciones que se hacen aquí y allá cuando e acude a estos lugares, especialmente al circular por los alrededores y al caminar, que preferiblemente lo hagan en grupos, de los que no es prudente separarse. Las tres Plazas de mercado más reconocidas y con mejores mesas Largas en la Ciudad Blanca son la del **Barrio Bolívar,** la del barrio **La Esmeralda** y la del barrio **Alfonso López,** también conocida como plaza de **La Trece.**





La del Barrio Bolívar cuenta con un gran reconocimiento porque sus cocineras, debidamente agrupadas, realizan durante la Semana Santa, y desde hace 8 años, un festival de cocina que les permite exponer al paladar de sus visitantes lo mejor de sus preparaciones, pero independiente de ese magnífico evento, durante todo el año sus comedores permanentemente están atiborrados de comensales, locales y foráneos. Quienes visiten por primera vez sus instalaciones pueden estar seguros de que van a encontrar entre más de 40 preparaciones diferentes, el plato que va a satisfacer las exigencias de su gusto. Las Mesas Largas aquí no tienen uniformidad en el precio, pero si de algo puede estar seguro es que son las cocinas más económicas de la ciudad en la relación calidad precio. Aquí empiezan a despachar desayunos desde muy temprano. Si lo que quiere es empezar el día bien alimentado, entonces no dude y elija el desayuno de los hombres



del trabajo rudo en la galería, es decir, uno de estos caldos: de costilla, de gallina, o de pajarilla. Son los mejores. Complete con una bandeja que puede ser con carne sudada, hígado o gallina; con todas ella le van a servir, invariablemente, arroz y ensalada, además de café o aguadepanela con limón.

"Las plazas de mercado son puntos de encuentro, de síntesis cultural de la localidad; son un espejo que refleja lo que un pueblo es para sus habitantes, en tanto que allí ellos encuentran lo que quieren y saben que en su búsqueda es el lugar del que no van a salir defraudados. Al mercado se acude en busca del alimento y de la medicina; de los ingredientes para preparar el condumio, pero también de las yerbas o el brebaje que van a reparar el cuerpo enfermo. Al mercado no se ingresa con pasaporte de clase ni con tarjeta de crédito porque en él se compra de contado. En nuestras Plazas de mercado confluyen, por parejo, las ideas, los conflictos, lo bueno, lo menos bueno, lo sagrado y lo profano, lo hermoso y lo estéticamente diferente, para expresarse de diversas maneras: en ropas, mercancías misceláneas, en frutas y verduras, granos y abarrotes, en todas las carnes, en lo artesanal y en lo hecho en China; ahí se mezclan los aromas y las condiciones humanas; convergen con sus olores y en sus trajes de pelea, todas las clases sociales, y aunque a veces se esquivan las miradas, el roce físico entre ellas es tan inevitable como el regateo, que es común a todos ellos, porque la estrechez de los espacios así lo ha querido." (basado en Mercados Vivos, Illera, et al, 2015)

LAS PANCHAS UNA AGRADABLE EXPERIENCIA



La Plaza de Mercado del Alfonso López, ni está en el barrio de ese nombre, ni así se llama, pero ya nos acostumbramos a llamarla de esa manera o nos referimos a ella como la galería de la Trece; realmente su nombre oficial es Galería Sur, pero eso no importa mucho, lo que realmente hay que tener en la cuenta para visitarla es que es la plaza de mercado del Alfonso López o de La Trece y que visitarla es una grata experiencia. Su interior es cómodo, acogedor, limpio y seguro, pero lo más importante es que allí tienen su asiento algunas de nuestras destacadas cocinas populares, y que sólo es una razón suficiente para ir a conocerla.

Rompa los temores y prejuicios que puedan haberle infundado sobre ella y su entorno. Tome un taxi y pídale que lo deje en una de las entradas y si se moviliza en su vehículo particular, estaciónelo sobre la carrera sexta, la que tiene dirección sur – norte. Una vez en el interior de la galería localice a Francia Muñoz, La del Restaurante Las Panchas 2, ubicado en el local esquinero # 28, y dispóngase para ser bien atendido y para comer a gusto comidita sencilla pero bien preparada; sazón montañera con sabor a tradición caucana y vegueña.

Francia es hija de Olga Marina Bravo y Plutarco Caicedo; llegó a Popayán cuando sólo contaba 7 años de Edad. Ella venía con su madre desde la vereda de Arbela, municipio de La Vega, en el Macizo Colombiano. Cuando su familia llegó a la ciudad, su madre Olga y su abuela Ana Tulia Muñoz, dadas las difíciles circunstancias económicas por las que atravesaban decidieron hacer lo que mejor sabían, cocinar, pues doña Tulia en Arbela era conocida por su sazón, por ello siempre era a quien buscaba el sacerdote para que cocinara para la gente célebre que visitaba

el pueblo. En Popayán doña Olga encontró trabajo en diferentes restaurantes y la abuela mientras tanto cuidaba de los niños en casa y preparaba rellenas, tamales y rosquillas para vender en el barrio, para eso pedía ayuda a sus nietos y allí estaba Francia de primera, a los 7 años ya ayudaba con la preparación de las rosquillas para la venta, metía las manos a la harina y hacía lo que un niño de su edad puede hacer, tomarlo a manera de juego, pero en este juego y sin pensarlo fue donde ella comenzó a enamorarse del oficio, allí se encontraba amasando su porvenir, su pasión, su quehacer.



A pesar de que evoca con nostalgia su niñez, también reconoce que debió laborar desde muy temprano. Cuando tenía 12 años, su madre viajó a la ciudad de Cali en busca de trabajo, dejándola a ella y a sus hermanos al cuidado de su abuela, quien ayudaba a su precaria economía preparando envueltos de choclo, rellenas, rosquillas y tamales que Francia ayudaba a preparar y salía a vender en las calles de su barrio y otros lugares cercanos, en un canasto repleto con ellos y gracias al cual sobrevivieron durante 6 largos años. Después, cuando regresó su mamá a la ciudad, lograron hacerse a un puesto para vender revuelto en la galería. Francia alternó su trabajo con estudios básicos, y con los de auxiliar de droguería, en lo cual se desempeñó por un tiempo, pero aún así el llamado de las cocinas fue más fuerte y de pronto se vio metida de lleno en él, ayudando a su madre en un puesto de cocina que adquirió en el año 2002, hasta que finalmente lo hizo de su propiedad.



Las Panchas 2, atiende a su clientela y a toda persona que se acerque en busca de un buen desayuno o almuerzo. Francia llega a la plaza a las 4:00 de la mañana y desde ese momento comienza a preparar sus alimentos para tener qué ofrecer a cualquier comensal que se acerque a co-





mer, a partir de las 6.00 de la mañana. A esa misma hora llegan sus ayudantes de cocina, y atienden clientes hasta la 1:00 de la tarde, momento en el cual sus comensales ya han consumido todo lo que se ha preparado; sin embargo ella permanece allí hasta las 3:00 de la tarde organizando su cocina y dejando todo listo para el día siguiente. El día domingo puede extenderse su horario de salida hasta la 4:00 de la tarde pues es cuando hay mayor movimiento en la plaza.

Siempre piensa en lo importante que es su oficio, por lo que su quehacer la enorgullece, ya que con su trabajo ha podido asistir a diferentes eventos importantes organizados en la ciudad en torno al fogón como el Primer Festival de Cocinas Tradicionales Caucanas, el Festival Gastronómico de Mesa Larga en Semana Santa, los pabellones de cocinas tradicionales del Congreso Gastronómico de Popayán, y Fiestas de Reyes de los años 2016 y 2017.

Le tiene tanto afecto a su plaza de mercado que expresa no saber cómo será cuando sea anciana, pero que se imagina quizá como su madre, visitando frecuentemente este lugar al que le debe y agradece la oportunidad de ejercer su oficio que desde niña anheló junto a su mamá, el de ser cocinera y el de cargar consigo un legado cultural importante del pueblo patojo que la adoptó y hoy le permite ofrecer sus preparaciones.

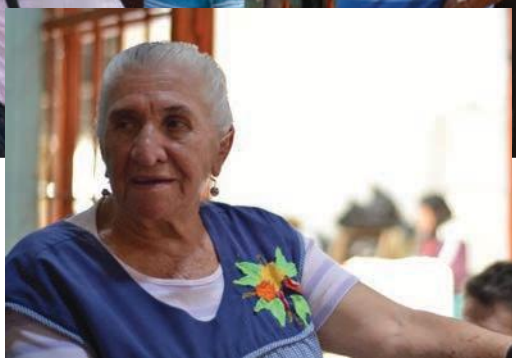
La mejor manera que ha encontrado Francia de exteriorizar su gratitud con Popayán y su gente es contribuyendo a la organización de un grupo de cocineras de la plaza de mercado con quienes mensualmente están haciendo un festival de cocina popular el último sábado de cada mes, evento que está tomando más fuerza y al que cada vez acude un número mayor de personas a disfrutar de la sazón de Francia y sus compañeras de gremio.

Ir a Las Panchas 2 es tener que enfrentarse a la difícil decisión de no saber qué pedir para desayuno o almuerzo, pues Francia le va a ofrecer de entrada al desayuno, no menos de cuatro caldos: de costilla, de pajarilla, consomé de gallina, o de pescado. Al almuerzo tendrá para ofrecerle sancocho de gallina o de pollo que se prepara todos los días, sopas de pasta, de carantanta, de arepa, de maíz o de arroz, tripazo, chuleta de cerdo y pollo, arroz con pollo, lengua en salsa criolla y carne a la plancha o frita, todo ello acompañado del infaltable arroz y de una ensalada que varía día a día.

RESTAURANTE LAS PANCHAS 2
Plaza de mercado de La Trece
Interior local # 28
Abierto todos los días
de 5:00 de la mañana a 2:00 de la tarde

EL TERNERO DE ROSITA QUINTERO





Hablar de ternero en Popayán es referirse a una de sus más antiguas tradiciones culinarias. Rosita o Misiá Rosa es como se le conoce en Popayán a **Rosa Quintero de Manzano,** una mujer de 80 años, nariñense de cuna, llegada a Popayán hace ya 73 años, comenzó a aprender y a reproducir el conocimiento culinario de los patojos convirtiéndose de este modo en una orgullosa portadora de los sabores que dan identidad a las cocinas caucanas.

Cuando llegaron a Popayán, su madre, doña Carmen se empleó en las casas de la gente adinerada de la ciudad haciendo las veces de doméstica. Mientras tanto Rosita entró a la escuela y cursó hasta segundo grado. Cuando no estudiaba, ocupaba su tiempo libre haciendo lo que se dedicaban las mujeres de ese entonces, a laborar, era niñera y hacía las tareas de las casas por 25 centavos que pagaban en la época.

Con el tiempo, Carmen la madre de nuestra protagonista logró conseguir un puesto en la galería central de Popayán, además de ello frecuentaba la casa de Mercedes Flórez una amiga suya y antigua cocinera de sazón exquisita, quien conocía y preparaba el ternero. De ella aprendió la madre de Rosita, quien pronto le enseñó a su hija para que desde muy temprana edad empezara a vivir, como lo ha hecho desde entonces, de preparar ese plato.

El inventario culinario urbano de Popayán es rico en sopas y caldos, frituras, amasijos, tamales y 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. En todo ese universo culinario hay un plato que bien puede exhibir carta de ciudadanía *popayaneja* sin mayores reparos: el ternero. Es ternero, y así se pide en los comederos habituales, sin más especificaciones, sin entrar en detalles. Algo parece indicar que todo el mundo sabe de qué se trata pero prefieren olvidarlo para no menguar el apetito o para no condicionar el gusto. Quien lo consume sabe que se está comiendo un nonato de vacuno... sabe que lo que contiene el plato es un feto, pero eso sí, jamás pedirá *"feto de ternero"* o *"ternero nonato"*. Pedirá simplemente *"ternero"*.

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 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 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: un maní sin tostar completamente o demasiado tostado arruinará por completo la preparación.



Y qué decir de las propiedades extra gastronómicas de esta delicia culinaria patoja: dice la leyenda urbana que 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 la anemia y el guayabo, que se haya conocido en estas tierras.

Si usted no lo ha consumido, le recomiendo que se aventure en el comedor habitual de **Rosita Quintero,** en la Galería del Sur, o de Alfonso López. Acompáñelo con ají de piña, arepa y aloja bien helada. Esta experiencia gastronómica no se olvida jamás. La carne del ternero es tierna y consistente, de textura suave, pero no gelatinosa, como algunas personan suponen, su sabor es delicado y se matiza con las notas fuertes del maní con el que se aliña. La coloración casi roja subida se







debe a la presencia del achiote diluido en gua que se le añade y al cual se le atribuyen propiedades medicinales adicionales. No vaya a dejar de saborear las afamadas Pepas que completan el plato. No hacen parte del ternero propiamente dicho pero con su forma parecida a pequeñas coliflores, son el complemento necesario y perfecto, caracterizado por un fuerte sabor que a veces evoca un refinado y costoso *foie gras*.

La experiencia culinaria de la degustación de un plato de ternero es perfecta si usted la vive donde Rosita Quintero. Ella es la decana de las cocineras de ternero en Popayán, y puedo asegurar que ninguna otra como esa mujer logra el equilibrio perfecto entre la sazón y la textura que debe tener el plato. Agréguele el ají de piña o *chuyaco* que hace Rosita: es fuerte pero agrega mucho al sabor del palto. Complete la agradable experiencia con un vaso de la aloja helada que prepara Rosita, es la mejor y más auténtica que se que se consume en Popayán.

EL TERNERO DE ROSITA QUINTERO
Plaza de Mercado sur o de Alfonso López
Pabellón de comidas
Abre todos los días
a partir de las 9:30 de la mañana



CARNES LAS DELICIAS

Para conocer algunos de los productos de mejor manufactura artesanal culinaria en Popayán, hay que visitar la Plaza de Mercado del Barrio Alfonso López, también conocida como Galería de la Trece, o como jocosamente la llama el abogado **Rubén Darío Mosquera,** su administrador: *"El Campañario del Sur"*, en clara alusión a un moderno centro comercial localizado al norte de la ciudad. Esta plaza de mercado cada vez ofrece mayores comodidades y seguridad a sus visitantes; no es exagerado afirmar que con el transcurso de los días, la plaza de mercado del Barrio Alfonso López cobra gran importancia para sus cada vez más numerosos visitantes.

De propiedad de los hermanos Patricia y Alexander Ruiz y de Julián Ceballos. El negocio en sus orígenes fue de Avelino Ruiz, el padre de Patricia y de Alexander. Avelino fue un conocido abastecedor de carne de cerdo de la plaza de mercado de Alfonso López, quien tuvo a su cargo el expendio por más de 40 años. Esposo de la Mona Faustina, reconocida por su frito tradicional.

Expenden carne de cerdo y derivados: carne ahumada, chuletas, chorizos, longaniza. El ahumado de sus carnes es completamente artesanal No se utilizan ahumadores industriales ni humos sintéticos, emplean leña, carbón de roble, cisco de madera de roble, de cedro, madera de cedro, granadillo y chanul. El ahumado perfecto es de cinco horas con humo suave. Algunas carnes se salmueran antes del ahumado con agua, sal común y azúcar. Chorizos, y longanizas son fabricados por ellos, el ahumador lo construyeron en casa. Un día de mercado venden un cerdo de 150 a 160 libras. La razón de su éxito comercial radica en que el ahumado es artesanal.

Patricia y Julián son esposos. Atribuyen su éxito a la perseverancia. Tienen tres hijos de los cuales hay una hija y un hijo a los que les gusta el negocio de sus padres. Avelino Ruiz fue quien les enseñó el oficio a su yerno y su hijos.



Patricia desde muy niña se metió en el asunto de las carnes de cerdo. Le gustaba estar al lado de su padre en el negocio. Los primeros oficios que desempeñó fueron los de abrir chuspas, dar devueltas, cambiar billetes, y demás oficios menores; a su padre no le gustaba que ella usara los afilados cuchillos con que se abren las carnes. Cuando Avelino falleció, Faustina su esposa determinó que Patricia y Alexander se hicieran cargo del negocio y así lo han hecho desde entonces. Patricia considera que la de ellos es una mesa muy bendecida porque todo lo que sacan a la venta, en ella, se agota desde muy temprano.

Patricia se casó con un músico que tocaba en una orquesta y en los ratos libres trabajaba en el puesto de carnes. Se casaron hace 19 años y tienen tres hijos, dos hombres y una mujer. La niña, que es la mayor, ha mostrado mucho interés por el negocio y actualmente les colabora con su trabajo los días de mercado. En ella y uno de sus hermanos está garantizada la continuidad del negocio familiar y el de la industria artesanal del ahumado de carnes al que le deben el prestigio que ha ganado el puesto de Carnes Las Delicias.

De los nueve hijos de Faustina y Avelino, solamente Alexander o Alejo, como mejor se lo conoce, y Patricia, siguieron el negocio de su padre, otras hermanas, Nayibe, Nohora y Samara, siguieron los pasos de la madre: se dedicaron a la venta del frito que le dio renombre a la Mona Faustina.

Alexander, el hermano de Patricia, es el *todero* del negocio. Él se ocupa de todo lo relacionado con el ramo y sabe desempeñarse en los oficios que él demanda: desde la matanza y la despostada



del cerdo, hasta el corte y arreglo de las carnes para el consumo. Con su cuñado, construyó el ahumador artesanal en el que procesan las carnes.

Si quiere atender a nuestra recomendación o sugerencia, en Carnes Las Delicias adquiera cerdo ahumado, bien sea lomito o cañón, como quiera que lo conozca, o pierna, pero por ningún motivo deje de probar la longaniza caucana, ella es muy diferente a la que se consume en el chocó y en otras regiones del país en las que se aliña con algo de vinagre esta clase de embutido. La de las Delicias es una longaniza en la que el ahumado no se esconde detrás de ningún otro sabor. Complete su asado con chorizos elaborados ahí mismo, aproveche su visita a esta plaza para que vaya dónde Silvia y adquiera los amasijos de Cajete, el acompañamiento ideal para sus asados: Envueltos y arepas (o tortillas) de añejo, envueltos de mote y carantanta para comer frita con hogao, mientras el asado llega a su punto.







CARNES LAS DELICIAS
Plaza de Mercado
deL Barrio Alfonso López
Puesto No. 297. *Teléfono:* 3207722447

Empanadas y Tamales de Pipián: Los de Popayán





ENTRANDO A POPAYÁN ESTÁ CAMINO VIEJO

Camino viejo de mi vereda,
por donde tantas veces pasé...[3]

Como en la canción, el restaurante **Camino Viejo** está situado a la vera del viejo camino veredal por el que anteriormente se ingresaba a Popayán, cuando se venía desde el norte. Se reconoce como su fundadora a la señora María Esperanza Zambrano, pero la verdad es que la tolda de lona que dio origen a este restaurante fue montada inicialmente por los padres de ella (Ana María Narváez, nacida en Popayán, y su esposo, Arsenio Zambrano, oriundo de El Tambo, Nariño). María Esperanza heredó de ellos, no sólo la tolda, sino también el gusto por la comida local y la sazón que hoy conserva su descendencia. Desde sus orígenes hasta hoy han pasado tres generaciones por Camino Viejo, haciendo lo mismo y de la misma manera, y para nuestra dicha futura, la cuarta generación, los biznietos de los padres de María Esperanza, ya están tomando las riendas del negocio.

Pasaron muchos años para que la tolda caminera inicial se convirtiera en el **Camino Viejo** que hoy conocemos. Fueron años de brega y duro trabajo de María Esperanza Zambrano y su esposo, José Leonel Cárdenas, para llegar a construir el sitio agradable que hoy podemos visitar. Pasado el terremoto que sacudió a Popayán en 1983, los esposos Zambrano Cárdenas construyeron la casona que hoy alberga a Camino Viejo, justo al lado de donde durante los fines de semana por muchos años se instalaba la carpa de lona, con su mesa larga y sus bancas de madera, a donde iban las familias a consumir las preparaciones que le han dado identidad al punto. María Esperanza fue la responsable de organizar la carta con los platos que hoy se ofrecen, y de bautizarlos, como ocurre con la *Bandeja Patoja*, su máxima creación.

3. Primeros dos versos del bambuco "Camino Viejo", del compositor José Alejandro Morales (1913-1978).









Hoy, Arsenio Cárdenas (hijo de María Esperanza), y su esposa, Vivian Magaly Minota, son los responsables de la administración y la cocina del lugar. Él permanece atento a la buena marcha del establecimiento, mientras que ella vigila, no de manera pasiva, la cocina, para garantizar a sus comensales que la experiencia manducatoria será grata una y todas las veces que visiten el lugar. Ellos no saben de teorías que enseñan sobre *Recetas Estándar,* pero si son conscientes de que a quienes los visitan hay que ofrecerles productos con la misma calidad y los sabores de siempre.

Su carta es modesta, pero suficiente para saciar el hambre, si se trata de comer opíparamente, o la curiosidad, si lo que se desea es explorar aquellos platillos que los patojos hemos considerado por siempre como tradicionales en nuestras cocinas familiares. Si se hace necesario recomendar qué comer en Camino viejo a la hora del almuerzo, lo mejor es empezar con una porción generosa de **carantanta frita,** ese delicioso pegado que queda en la paila en la que se cocina el maíz añejo, para elaborar nuestras tortillas o arepas y la masa para empanadas y tamales, acompañada de un hogo u hogao. Con la carantanta frita la espera del pedido se hace menos larga. Hay que entrarle a las sopas de nuestras abuelas: la de carantanta, la de tortilla, o la de platanitos fritos, o moneditas como también solemos llamarla. Estar en camino Viejo y no tomar sopa es como no haber ido. Los platos fuertes pueden ser una **bandeja patoja** en la que uno se va a topar con empanadas y tamales de pipián, trozos de rellena frita, costilla de cerdo con el adobo de la casa, chicharrón totiado, y como guarnición, envueltos y tortillas de maíz añejo, y papita criolla; también le ponen rodajas de limón mandarino por si quiere "cortar la grasa". Desde luego que no pueden faltar para que la felicidad sea completa, nuestros ajíes insignia: el de piña y el de maní. Comida sin sobremesa no nos entra a los colombianos, entonces aprovechen y prueben la aloja de maíz o el champús, pero si lo desean también le preparan jugos de frutas de la temporada a su gusto.

CAMINO VIEJO
Dirección: Transversal 7 No. 51 N 274
Teléfono: 8326479



EL SENDERO DE LOS QUINGOS

Ninguna voz más autorizada en la Ciudad Blanca para referirnos apartes de su historia urbana que la del historiador Diego Castrillón Arboleda. En su libro *Muros de bronce* (Popayán, 1994), amena e interesante colección de páginas recordatorias de los hitos urbanos más importantes de la ciudad desde su fundación hasta el presente, el historiador Castrillón nos presenta una breve semblanza de Los Quingos de Belén, que a la letra dice:

> Los quingos fueron trazados con el paso de los indios yanaconas quiteños, cuando trepaban la loma llevando en andas al Amo Jesús de la vecina población que lleva su nombre para armar el pesebre en navidad, inducidos por Monseñor del Valle, su benefactor. Ellos los bautizaron con la palabra quingu [sin cursiva en el original], del quechua pendiente tortuosa. Construido en 1681 el primer templo de teja de Nuestra Señora de las Gracias de Belén, los vecinos los demarcaron sembrando lecheros en sus contornos. En 1717 fue entronizado en este templo el Santo Ecce Homo y los quingos fueron aplanados por el paso de los cargueros cuando bajaban el anda durante las rogativas y en Semana Santa. A comienzos del siglo XVIII el cabildo construyó la portada o portazgo para los viajeros que salían al boquerón o iban al oriente (por el camino real de Coconuco y Puracé, en donde se cobraba la alcabala). Para la conmemoración del cuarto centenario de la fundación de Popayán, fueron empedradas las gradas. Las esculturas para orar ante las estaciones durante la cuaresma vinieron como iniciativa del presbítero Laureano Mosquera y, de las catorce, trece labró el artista ecuatoriano Alfonso M. Reyes. (pp. 76-77)

Al finalizar la calle 4, hacia el oriente, antes de iniciar el camino de ascenso al santuario de Belén, por los quingos, en la esquina que se forma en el cruce de las calles que allí convergen, se encuentra el Restaurante **El Sendero de Los Quingos,** un agradable punto de encuentro con algunas de nuestras tradiciones culinarias.

Empanadas y Tamales de Pipián

Desde sus orígenes, independientemente de las diferentes administraciones que ha tenido el restaurante, ha sido un punto emblemático al que los visitantes a Popayán han acudido en busca de empanadas y tamales de pipián y otras de nuestras clásicas preparaciones. Hoy su carta es un delicioso resumen de las cocinas patojas de antaño.

Si el visitante quiere probar de todo un poco, lo recomendado es que haga su pedido incluyendo una sopita de carantanta o de arepa de añejo, y continúe con la bandeja patoja, para terminar con un refrescante vaso de salpicón de Baudilia, o un delicioso champús, nuestra sopa dulce de origen precolombino. Otras opciones de la carta son el plato de costilla de cerdo, los chicharrones totiados de singular crocancia, la carantanta frita con hogao y ají de maní, la rellena y las empanadas y tamales de pipián.









EL SENDERO DE LOS QUINGOS
Cl 4 # 0-13. Teléfono 311 7361066
Abierto de lunes a domingo,
de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.



EL PALACIO DE LAS EMPANADAS

Cuando pensamos en tradiciones culinarias en Popayán, locales y visitantes de inmediato nos remitimos a una palabra dotada de gran sonoridad: *Pipián*. Pensamos entonces en que dos bocaditos (así, en diminutivo) resumen el significado de esa palabra: empanaditas y tamalitos (de nuevo los diminutivos).

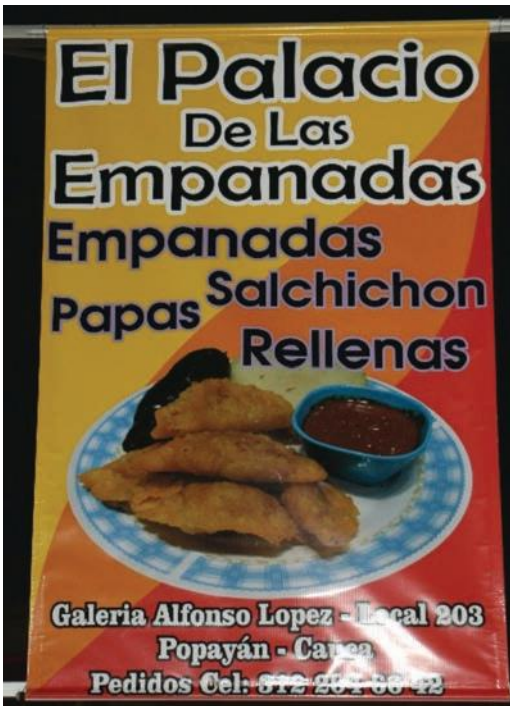
A pesar de que nuestras tradiciones culinarias tienen un inventario de preparaciones muy amplio, no podemos negarnos a aceptar que tamales y empanadas de pipián, los de Popayán, son las comidas que más fácilmente evocan nuestro nombre. Esa miniaturas, frita y crocante la una, cocinada, suave y delicada la otra, son nuestra tarjeta de presentación y el abrebocas con que los visitantes empiezan a ser seducidos por nuestras cocinas.

En la ciudad se encuentran varios sitios en los que venden empanadas de pipián y en todos ellos vamos a detectar el toque personal que cada cocinera imprime a su producto.

El Palacio de las Empanadas ocupa el local 203 en el interior de la plaza de mercado del barrio Alfonso López, al suroriente de la ciudad, en la manzana de la calles 12 y 13 con carreras 6 y 7. Allí Gloria España Muñoz y su hija Jenny, todos los días del año, sin pausa, desde muy tempranas horas de la mañana, hasta la 1:00 o 2:00 de la tarde, despachan empanadas de pipián con ají de maní y café a sus clientes. También ofrecen una deliciosa rellena y mitades de enormes papas pardas cocinadas y fritas después de ser rebosadas con harina y huevo (una tradición culinaria de la que poco hablamos).

Gloria en su palacio debe tener el record de más empanadas de pipián despachadas en un solo día: durante el Congreso Gastronómico Nacional de Popayán, en el Pabellón de Cocinas Populares, despachan durante 3 días en promedio la nada despreciable cantidad de 50.000 empanadas. Esto lo pueden hacer ella y su equipo de colaboradoras porque 35 años d su vida los ha dedicado a este ofi-





cio, y con el producto de esa labor ha sacado adelante, y con holgura, a su familia y contribuye al bienestar de muchas más mujeres por los empleos que genera en su local.

Vaya con confianza al visitar la plaza de mercado del barrio Alfonso López, e inicie su recorrido culinario por **El Palacio de las Empanadas,** ahí lo espera el mejor abrebocas para que empiece a vivir otra grata experiencia culinaria. Si lo desea, puede encargar empanaditas pre-fritas para que las lleve con usted y las termine de freír en su casa.





EL PALACIO DE LAS EMPANADAS
Plaza de Mercado del barrio
Alfonso López Interior, Local 203.
Abre todos los días
de 6:00 de la mañana a 2:00 de la tarde

LA FRESA:
LA EMPANADA TRADICIONAL EN EL CENTRO HISTÓRICO



Doña **Emérita Ordoñez** llegó joven a Popayán desde La Cruz Nariño, contaba con apenas 17 años a su arribo a la ciudad blanca. Se empleó en la cocina de un conocido restaurante de la ciudad, hasta que por recomendación de una amiga suya, un poco contra su voluntad, aprendió a preparar nuestro aclamado pipián. Con ese conocimiento a cuestas, emprendió su negocio de venta de comestibles. Ha estado en tres puntos diferentes, pero donde más ha permanecido es en el local que hoy ocupa en la esquina de la carrera 9ª. con calle 8ª.

Empezó vendiendo chorizos, empanadas, costilla de cerdo, kumis y varias cositas más que su clientela iba demandando a medida que se daba a conocer. Ya han pasado 45 años desde que Emérita emprendió su aventura culinaria en Popayán y su negocio permanece cotidianamente lleno de comensales demandando sus empanadas. Hoy en **La Fresa** sólo se venden empanadas y refrescos, puesto que Emérita debió dejar a un lado otras preparaciones porque no se da a basto para otra cosa que no sea armar y fritar empanadas.

Ella no delega su preparación pues sabe que en el toque personal que les imprime es en donde radica la fama de su producto. Sin vacilaciones cuenta cómo prepara su producto. No le preocupa difundir su receta pues sabe de sobra que el toque personal que le imprime a su em-

panada es sólo suyo e inimitable. La masa de las empanadas es de maíz trillado que se añeja por tres días y después de molerlo se convierte en la pasta suave con el característico sabor agrio insinuado que le da el añejado; el pipían lo prepara con papa colorada, a la que le agrega comino, pimienta, ajo, cebolla, color, manteca de marrano y maní tostado y molido. Para prepáralo se compra el comino y la pimenta entera, se tuestan y muelen para conservarlos. El ajo también se muele y se mantiene refrigerado. "*Para preparar el ají -nos dice- tuesto, muelo y cocino el maní durante una hora; lo preparo en buena cantidad para que me dure toda la semana. Al maní sólo le pongo cebolla cabezona y sal.*"



Aunque se pueden encontrar empanadas en muchos puntos en el Centro Histórico, las auténticas de pipián, con alitas crocantes, acompañadas con un buen ají de maní, es mejor que las busque en **La Fresa,** a tan sólo dos cuadras de la esquina de la Torre del Reloj, ese es el sitio de visita obligada para antojados, locales y visitantes, que buscan con avidez empanaditas de pipián, las de Popayán.





LA FRESA
Dirección: Cra. 9 No. 8-89
Teléfono: 8220696
Abre de lunes a sábado a partir de las 9:00 de la mañana



RICURAS DEL MAR GUAPI

El Cauca también es mar Pacífico y la presencia de sus cocinas no podía estar ausente en nuestra ciudad. Las colonias de personas provenientes de Guapi, Timbiquí y López de Micay, entre nosotros es muy notoria, y una de las formas como más se hacen notar es ofreciéndonos sus comidas. Muchos son los restaurantes modestos en los que la sazón del Pacífico con sus aromas de coco y mar se ha hecho notar en ciudad Blanca. Hasta nuestra ciudad llegan los frutos del mar por vía aérea, frescos, recién capturados, de excelente calidad, lo cual garantiza que podemos consumir comida de mar con materias primas frescas, de primera calidad y de todas las variedades posibles.

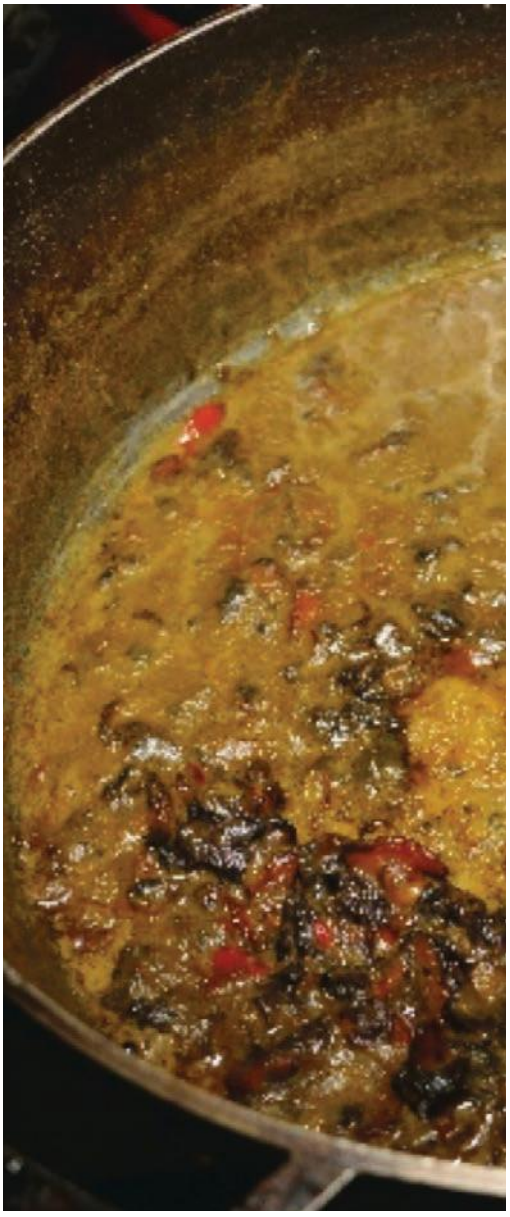
Uno de los restaurantes en donde nos ofrecen excelente comida del Pacífico, preparada de la mejor y más auténtica manera es en **Ricuras de Mar Guapi.** Ahí nos vamos a encontrar con **Yahaira Orobio.** Este guapireño creció a la orilla del mar entre las mujeres de su pueblo y desde muy niño se arrimó a sus pailas de aceite caliente para aprender los pormenores del oficio de cocinero de mar y los trucos locales. Creció en ese medio hasta que se sintió con fuerzas para volar sólo y así se vio en Popayán el día que menos lo pensó, en 1999, y, como era de esperarse, en esta urbe se puso a practicar lo que había aprendido con las mujeres de su pueblo: a cocinar; primero lo hizo como empleado en el restaurante de una paisana suya, hasta que se sintió con el impulso suficiente y se puso a vender, de cuenta propia, antojitos que cargaba en una canasta de caña: empanadas de pescado, de camarón, mixtas. A medida que su producto fue ganando aceptación le ofreció a sus clientes sancocho de pescado a domicilio para los fines de semana.



Cuando ya su producto fue ampliamente conocido, abrió restaurante en una casita humilde y con incomodidades, pero algo evidente, entonces, era que su comida gustaba mucho y su sazón era altamente elogiada. Tan pronto como pudo se cambió de local, participó en el Congreso Gastronómico con mucho éxito y esto le permitió empezar a recibir la visita de distinguidos comensales locales y de turistas, quienes encontraban en su restaurante la presencia de Guapi en Popayán.



Actualmente Yahaira en su pequeño y acogedor local ofrece una amplia variedad de comidas que incluye mariscos en todas sus presentaciones, pescado frito y sudado, arroces diversos, variedad de encocaos (de piangua, toyo, camarón, pescado, langostinos), cazuelas de camarón, langostino o mariscos y su infaltable limonada fresca. Todos sus platos pueden ir acompañados de caldo o sancocho de pescado, arroz con coco, patacones y ensalada de verduras.



RICURAS DEL MAR GUAPI
Calle 11 # 6 – 85. Barrio El Empedrardo.
Teléfono: 321 3421811
Abierto de Lunes a domingo a partir de las 11:00 de la mañana



LA OREJONA

Luis Enrique Serna es un tocaimuno que llegó a Popayán en 1985 debido a que la Policía Nacional, insitución a la que prestaba sus servicios, lo trasladó a esta ciudad. Se amañó aquí, renunció a la institución policial y sentó sus reales dedicándose a lo otro que sabía hacer: a preparar la lechona tal y como lo hacían sus padres en Tocaima, Cundinamarca, de donde es oriundo. Luis Enrique supo desde que se inició en ese negocio que ahí estaba su futuro y el de su familia, porque una lechona no sólo es deliciosa sino que también es rendidora y muy fácil de repartir, de allí que se piense que una manera sencilla y además típica de salir avantes en un compromiso que reúna a más de 200 personas de aquellas que no se complican para comer, sea ofreciéndoles una lechona o un hornado sureño de cerdo.

Este proyecto empezó como un negocio ambulante a las afueras de la Plaza de Mercado del barrio La Esmeralda, cuando recién se había retirado Luis de la de la policía: él preparaba las lechonas en casa de un amigo y en horno rentado, llevaba su lechona hasta la plaza de mercado en vehículo alquilado, labor que repitió sin cansancio durante 10 años, hasta que las autoridades decidieron retirarlo de la calle, entonces fue cuando decidió comprar un lote y empezar a construir donde hoy tiene su establecimiento.

En Popayán todos sabemos que detrás de la plaza de toros, en el local de la esquina que da frente a la Iglesia de San Juan Bosco, está ***La Orejona,*** el punto de venta de la mejor *lechona* y el mejor *hornado de cerdo* que se consume aquí desde hace aproximadamente 30 años. Luis Enrique y Luz Esperanza, su esposa. son personas de carácter amable y bonachón



y es fácil descubrir, una vez se trata con ellos, que son magníficos anfitriones y excelentes cocineros. Ellos y sus hijos saben preparar cada uno de los productos que tienen a la venta, y cuando se les pregunta por su toque secreto, responden que lo primero, y más importante, es hacer las cosas con amor y cariño, y en segundo lugar, hacer todo con productos de primera calidad. La dedicación que él y su esposa ponen al hacer la lechona es de admirar, y escucharlo decir que le hablan las lechonas cuando están en el horno para saber si se van a quemar o no, no es de locos, es sólo la sabiduría que la experiencia le ha dado para conocer su producto y familiarizarse con su buen hacer.

La ampliación del negocio en la actualidad les ha permitido aumentar también la oferta de comestibles de tal manera que ahora es fácil encontrar en La Orejona, además de la lechona y el hornado, picada bogotana (carne de cerdo, bofe, chunchullo, chorizo, para, yuca y rellena), costilla de cerdo ahumada, asadura, rellena, tamal tolimense,sancocho de gallina, y para los más glotones ofrecen su famoso remontado que no es más que un tal depositado sobre una generosa porción de lechona, acompañadas de insulso y arepa.

La experiencia que se vive en La Orejona es grata y de esas que provoca repetir a menudo.









LECHONA LA OREJONA
Carrera 9 # 14 – 10
Teléfono: 8222858 – 317 2178528

Las Cocinas Escondidas de la CIUDAD BLANCA

Una guía de las cocinas casi secretas de Popayán

Una publicación de la Alcaldía de Popayán
César Cristian Gómez Castro
Alcalde 2016 – 2019

Coordinación del Proyecto
Secretaría del Deporte y la Cultura de Popayán

ISBN: 978-958-48-2105-8
© 2017 Alcaldía de Popayán
© Carlos Humberto Illera Montoya
Primera edición, 2017. Todos los derechos reservados.
Se permite la reproducción parcial de este libro por medio electrónico, escrito, o audiovisual.

Autor
CARLOS HUMBERTO ILLERA MONTOYA

Asistente de campo
LUIS ALBERTO MÉNDEZ SÁNCHEZ

Fotografía
Carlos Humberto Illera Montoya, y GPC

Diseño y Diagramación
Juan Pablo Santacruz Ascue
Diseñador Gráfico - Universidad del Cauca

Impresión
Editorial López SAS | NIT. 900.448.021-3 | Cra. 8 No. 6-73 | PBX: 824 2455 | Popayán

Corporación Gastronómica de Popayán
Junta Directiva 2017
Presidenta Sofía Guzmán de Varona
Vicepresidenta Ana Lucía Illera
Secretaria de la Junta Ana Lucía Castro Buchelli
María Leonor Girón
Leonor Melo de Velazco
Álvaro Garzón López
Ana Cecilia Muñoz de Llano
Sandra Larrarte Palacios
Ana María Londoño
Francisco Fernández
Carlos Humberto Illera Montoya