

Rastreado lo alimentario

Colaboraciones de las profesoras:
Dora Nicolasa Gómez y Teresita Alzate Yepes

PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA
ISSN 0124-4108 Número 10 diciembre de 2003
Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia págs. 83-87

Siguiendo con la orientación de esta sección y buscando reconocer la historia culinaria y el significado del alimento en todos sus matices, Perspectivas en nutrición humana, transcribe gustosa, unos apartes muy especiales de libro Sabores del pasado, buscando producir una semblanza desde el lenguaje escrito, fiel a la época referida, de la tradición gastronómica hecha arte.

Ensaladas; mantequillas y quesos; bebidas; postres y remilgos; compotas y cremas; panes y obleas, son algunos de los encabezados que agrupan ricas recetas en el libro que relata tiempos memoriales de la cocina cachaca, más concretamente de la Bogotá de antaño, cuando no habían inventado procesadores de alimentos, ni utensilios medidores, y mucho menos, aparatos multiusos para la cocción, tampoco habían recetas estandarizadas ni se pensaba siquiera en el análisis sensorial de las preparaciones; no existía en las matronas, más que sentido común, afecto por el comensal y gusto por los ingredientes frescos y bien tratados, para producir unos exquisitos platos, pródigos en aromas y texturas.

Nota: La redacción y ortografía de los siguientes textos corresponden al texto original.

ENSALADAS

Ensalada Francesa. En primer lugar los ingredientes de la ensalada deben ser de la mejor calidad posible. Aquí en Bogotá hay el error de creer que las hojas verdes exteriores de la lechuga son las propias para hacer ensalada, cuando

debe suceder todo lo contrario: de una lechuga no se puede tomar sino el centro, esto es, las hojas blancas; el resto se destina a la basura. En ocasiones apenas es utilizable la tercera parte de las hojas de una lechuga.

Hecha la anterior advertencia, vamos a dar las reglas para preparar una buen ensalada. Escogidas las

hojas, lavadas y muy bien enjuagadas con una servilleta limpia, se hace la salsa en la ensaladera con estas proporciones generales: una cucharada de buen vinagre, es de aceite de olivas muy puro, un polvo de pimienta y otro de sal; se incorpora el todo batiéndolo y se echa en la misma fuente de lechuga, la cual ha de menearse mucho con un tenedor y una cuchara de marfil, carey, palo ó plata, pero *no de acero ni de hierro*, porque si tal se hace, todo es perdido, pues nadie ignora que el vinagre descompone estos dos últimos metales.

A la ensalada así aderezada, agregan algunos *gourmets* tajadas de remolacha cocida, perifollo picado y también cebolla en esa forma; lo cual le da un gusto muy agradable. A la ensalada de escarola se le pone mostaza en vez de pimienta. Las hojas de lechuga no deben cortarse, sino dividirse con los dedos.

MANTEQUILLAS Y QUESOS

Conservación de la mantequilla

Se han hecho recientemente experimentos de un nuevo invento para conservar la manteca de vacas por medio de algunos ácidos.

Los resultados obtenidos han sido muy satisfactorios. El nuevo procedimiento consiste en la siguiente composición: 98 partes de agua; 2 de ácido salicílico.

Esta preparación permite conservar por tiempo indefinido la mante-

quilla, siendo de buena calidad, aun á las temperaturas elevadas.

Afirma el inventor que el sabor acidulado que el ácido láctico contenido en el licor antiséptico en dosis mayores comunica á la manteca, no es desagradable, y desaparece con un simple lavado con agua y leche descremada, añadiendo un poco de bicarbonato de soda para impedir la coagulación de la caseína. Este lavado no sólo hace desaparecer el ácido láctico y el mal gusto, sino también el ácido salicílico en disolución, hasta el punto de no quedar trazas apreciables por la reacción enérgica del cloruro de hierro. Este procedimiento, además de ser fácil resulta muy económico.

Nuevo procedimiento para la fabricación de mantequilla

En el momento en que se pone la leche en los baldes ó artesas se la calienta, por medio del vapor a una temperatura de 50 grados centígrados. Esta temperatura volatiza ciertas sustancias que perjudican para la conservación de la leche. En seguida se enfria la leche por medio de tubos con agua fria colocados en los baldes. Este enfriamiento hace subir la crema á la superficie. Se tapan las vasijas para que no les dé aire. En este estado la leche se conserva por más tiempo que por el método comun, lo que da tiempo para reunir las sustancias que forman la crema o nata. La mantequilla y la nata que dan la leche así calentada, son en mayor cantidad y de superior calidad.

BEBIDAS

Chicha. – Se cocina un palito de maíz yucatán hasta que esté bien blando y reventado; se deja enfriar hasta el otro día, se muele bien, se le agregan seis panelas molidas, se mezcla y se pone a fermentar en una olla por cuatro días este masato. En ese mismo tiempo se pone a curar una tinaja echándole *cunchos* ó heces de chicha. Cumplidos estos días se puede mezclar la chicha del modo siguiente: se disuelven dos *totumados* de masato y diez panelas en once *totumadas* de agua, se pasa por un cedaso y se echa en la tinaja curada, se le pone un poquito de canela, clavos ó jengibre molidos, se tapa bien y á los tres ó cuatro días está para tomar. Una *totumada* es poco más ó menos un litro. Si sobra masato puede servir para revolver otra tinaja.

Chicha de Maíz Tostado. A media libra de maíz tostado, que sea amarillo, como del que hacen la chicha bogotana, se machaca, se le echa á una botija de agua, se le agregan nueve libras de azúcar, morena y media onza de canela, media onza de clavo y un pedacito de ajengibre, todo se machaca y se incorpora con el agua batiéndola bien, y se echa en una vasija, tapándola y poniéndola con un poco de paja para que fermente pronto.

Chicha de las Antillas. Se mezclan en una vasija de barro doce botellas (900 gramos) de agua; libra y media de azúcar y el zumo de catorce limones; á esto se le echan

las cortezas de los limones, nuez moscada rallada, canela, clavo, un poquito de pimienta, todo machacado y puesto en un saquito ó muñeca. Se tapa la vasija con una servilleta; se pone al sol y al sereno por ocho días ó más hasta que fermente. Al tiempo de servirse se le pone azúcar y canela en polvo. Si estuviere muy fuerte se le agrega agua.

Chicha Europea. Échese en un barril de capacidad de 150 litros (200 botellas) la mezcla siguiente bien disuelta: Agua, 10 litros (13 ½ botellas); miel de caña, 3 kilogramos (6 libras); pasta de pan de trigo á tiempo de meter al horno, 2 kilogramos (4 libras). Acábase de llenar el barril con agua, revolviendo bien todo; póngase en seguida el tapón sin apretarlo. Después de tres semanas ó antes, según el clima y consiguiente temperatura, la bebida está clara y se puede tomar.

POSTRES Y REMILGOS

Arroz de Leche Imperial. Se toman 4 onzas de arroz y dos botellas (1 ½ litros) de leche. Se lava el arroz y se pone al fuego con la mitad de la leche; á medida que va mermando ésta, se le va poniendo, poco á poco, la otra botella; luego se endulza á gusto de cada cual; se baja del fuego y se deja reposar y se le añaden tres yemas de huevo ligeramente batidas en un pocillo de leche, que para este efecto se habrá reservado; se vuelve al fuego y se deja espesar; se baja del fuego y se deja reposar; entonces se le añade una copa de vino ge-

neroso. Se pone en una fuente y se le espolvorea canela por encima.

Biscochos de 'Pic- Nic'. Tómese dos onzas de mantequilla fresca y amásese bien con ella una libra de harina de trigo. Mézclesele con una cucharadita de carbonato de soda y dos onzas de azúcar; sóbase la masa echándole cucharadas de leche poco a poco hasta un cuarto de botella, amásese hasta que la masa esté suave y extiéndase del grueso de una pulgada, córtese en círculos del tamaño de la abertura de una copita; una vez cortados páseseles el bolillo y adelgásense mucho; póngase en latas espolvoreadas de harina y métanse á un horno suave. Si se usa crema en vez de leche los bizcochos ó galleticas serán riquísimos.

Biscochos de cuchara. Se preparan las claras de ocho huevos de sus yemas y se echan éstas en una vasija, en que se habrá puesto el peso de ocho huevos de azúcar en polvo, con un poco de sal, la cáscara de un limon picada muy fina y un poco de azahar, batiéndose las yemas hasta que queden blancas; se mezclan después las claras, y cuando se hayan batido de modo que cueste trabajo separarlas del palo de batir, se echa en un tamiz el peso de cinco huevos de harina secada al horno, y se va espolvoreando con ella el batido, meneándolo ligeramente hasta que esté todo bien mezclado; se acomodan los bizcochos sobre papel blanco, con una cuchara comun, y se bañan con azúcar en polvo muy seco y pasado por un finísimo tamiz, metiéndose en

seguida al horno, que no debe estar muy caliente, a fin de que los bizcochos queden ligeros.

COMPOTASY CREMAS

Crema al Baño de María. Admitiendo que se quiera preparar 10 tacitas ó cremeras se toma una cantidad de leche igual a lo que puedan contener las 10 tacitas. Se hace hervir la leche y cuando esté en la ebullición se le echa un pedazo de vainilla y se deja reducir un poco. Se ponen 8 yemas de huevo en una vasija de barro mezclándole unas tres y medias libras (250 gramos) de azúcar en polvo y un grano de sal. Se vacia la leche, poco á poco y meneando todo en esta mezcla hasta que las yemas y la leche queden bien incorporadas y en seguida se pasa por un tamiz finísimo. Hecho esto se pone la crema en las tacitas, y se colocan estas en una cacerola grande llena de agua, de modo que llegue dicha agua hasta las orejitas de las tazas; se coloca la cacerola al fuego, y se le cubre con su tapa á la que se le pone fuego por encima, á fin de que el calor absorba el vapor del agua. Es preciso tener cuidado de conservar el agua casi hirviendo durante todo el tiempo del cocimiento, que es el de una hora poco más ó menos, cuando la crema esté de punto (es preciso que tenga una consistencia temblorosa, pero no firme) el cual se conoce sacudiendo suavemente las tacitas de tiempo en tiempo. Se bajan del fuego y se dejan enfriar antes de servir. En vez de la vainilla se

le puede poner á la leche hirviendo una raja de canela o corteza de limón; o bien, agregarle en el batido de las yemas con azúcar, azahares, esencia de café ó chocolate disuelto previamente en agua. En estos casos toma el nombre de sustancias.

PANESY OBLEAS

Modo de Calentar el Horno. Cuando la masa comiense á fermentar, lo cual se conoce cuando la harina con que se le ha cubierto, se hiende, se debe prender el horno.

Para calentar bien un horno, se hace quemar la leña sucesivamente, sobre todas las partes del hogar; á medida que un plato ha quemado, se retira la brasa hácia la puerta por medio de un hurgon encorbado. Si la leña no arde activamente, se levanta con el hurgón puntiagudo. Se conoce que el horno está suficientemente caliente cuando la bóveda se vuelve uniformemente blanca y cuando al choque del hurgon al restregarlo fuertemente contra la bóveda se vuelve

uniformemente blanca y cuando al choque del hurgon al restregarlo fuertemente contra la bóveda ó el hogar, hace salir chispitas. Se retira entonces casi toda la brasa, dejando sin embargo una pequeña porción cerca de la boca y en el interior del horno y se limpia el hogar por medio de la escoba.

La cantidad de leña que se debe emplear varía según la dimension del horno, su construcción y la leña que se emplee.

Para meter el pan al horno, se apoya la paleta de la pala en el reborde exterior de la puerta del horno; se espolvorea con harina la pala para que no se pegue la masa; un ayudante alcanza el pan, lo pone sobre la pala, se le dá rápidamente con la mano la última forma al pan y se mete al horno.

Moreno Blanco, Lácydes. Sabores del pasado: recetas y hechos diversos. Santafé de Bogotá: Panamericana, 1999.

Nota: la redacción y ortografía corresponde al texto original.