

Colaboraciones de los profesores:
Jesús Alonso Jaramillo y Teresita Alzate Yepes

PERSPECTIVAS EN NUTRICIÓN HUMANA
ISSN 0124-4108 Número 9 junio de 2003
Universidad de Antioquia. Medellín. Colombia pags. 107-111

Sabores del pasado es un texto que entraña un gran valor histórico y estético, por la riqueza del lenguaje, por aquellas expresiones propias de la época prehispánica que dejan claramente expuestas las relativas a pesos y medidas de alimentos, así como condimentos, utensilios y procedimientos para prepararlos; también se evidencian las relaciones cotidianas del hombre y su entorno para la supervivencia de ambos y el placer del primero.

Leer este texto deja una sensación de deuda, de reconocimiento a la grandeza de esos antepasados que forjaron las bases de la dietética floreciente y la descollante industria gastronómica de hoy.

Esta sección bastante versátil en el trato del alimento aborda en este número dos temas bien diferentes con dos lenguajes bien distintos, por un lado la caricatura, siempre humorística, siempre sarcástica y por el otro, la poesía de los simple, hecha prosa.

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

SABORES DEL PASADO

“PRÓLOGO

Las recetas de cocina que he retirado y seleccionado de *El Estuche* tiene vida propia y nos hablan gratamente de una época en que la vida tenía otras dimensiones, regidas por emociones íntimas.

Pero, ¿sí tiene y tenía cocina Bogotá? claro que sí. Aunque desde siempre el suyo fue un fogón de tono menor. No hay que ponerle vanidad al caso. A diferencia de México, verbigracia, para que nos

*Junto al bohío de
cónica
techumbre pajiza
y en cuclillas,
mientras el sol
se apagaba en
un infinito y
sobrecogedor
silencio, en
compañía de la
hembra
laboriosa y la
prole, el indígena
quizá aguzaba
los dientes y
daba buena
cuenta de la
confusa
mazamorra,
condimentada
simplemente con
el iracundo ají y
la sal de
Zipaquirá*

vayamos entendiendo, donde a la llegada del europeo y en la corte de Moctezuma "preparaban alrededor de trescientos platos, y mil más para la gente a su servicio, entre pavos, faisanes, cornejas, pichones o liebres, así como el tamalli, en muchas formas", según Bernal Díaz del Castillo, el muisca, en definición demás genuina se satisfacía apenas con el maíz (aba), la "turna de tierra" o sea la papa en muchas variedades, la arracacha, la ahuyama, el tomate, los ollucos o los cubios, hibus y chuguasque también la quinua, cuyas semillas nutrientes las consumían con instintiva sabiduría en puches o gachas (mazamorra), tal como hacían con el maíz, sazonados con sal, ají y yerbas odoríferas.

Los métodos de cocimiento sin duda eran muy limitantes, si tenemos en cuenta que casi todos los alimentos se sometían a los hervidos sobre las tres piedras, cuando en sus panzundas vasijas de barro elaboraban las mazamoras, que luego las novísimas lenguas dieron en llamar cuchuco y ajiaco. Aquellos nativos desconocían el hierro, y las labranzas las desarrollaban con instrumentos de madera o piedra, lo que constituía una rémora más para el progreso de sus actividades agrícolas, base y recurso de una gastronomía halagadora. "No existían animales de tiro, -reflexiona en reciente trabajo Georges Beudot sobre la América que encontraron los españoles- ni ruedas, ni desde entonces ninguna hoja metálica de arado u hoz para la cosecha. Sin herramientas ni

fertilizantes, a pesar de la irrigación de algunas plantas milagrosas, la situación del campesino, del hombre que vivía de la tierra, era bastante precaria y siempre dura".

Y como el conquistador llegó arrastrando, las crónicas son esquivas en presentarnos un relato más minucioso y exacto sobre las costumbres cotidianas de aquella civilización, esquilada, por lo demás, en poco tiempo. Pero por ciertas noticias de los coetáneos ha quedado establecido que la comida del altiplano no chibcha obedecía a una clara inspiración naturista. Allí, junto al bohío de cónica techumbre pajiza y en cuclillas, mientras el sol se apagaba en un infinito y sobrecogedor silencio, en compañía de la hembra laboriosa y la prole, el indígena quizá aguzaba los dientes y daba buena cuenta de la confusa mazamorra, condimentada simplemente con el iracundo ají y la sal de Zipaquirá. Es posible que en esa constelación de los farináceos entrasen el sucuy, el chihika, o sea el nervioso cuy, y el ágil venado, perdidos en los bosques circundantes y que la víspera debieron andar muy confiados por aquellas frondas.

Además de las bebidas elaboradas con el maíz y la quinua, tan usuales en las tierras recién descubiertas e incorporadas a la civilización de occidente, aquellos buenos muisca se nutrían y sosegaban a trechos el clamor de la sed con las prodigiosas frutas, tal vez muchas de ellas traídas de otras vertientes de su territorio. La chirimoya, de pulpa más delicada que la del

*La terminología
de la cocina y
del servicio de
mesa se codifica*

anón, piel femenina por su finura; la papaya de ternísima carne; la perfumada curuba, netamente andina y casi exclusiva de Colombia; la pitahaya o pitaje, de vengativa presencia si se abusa de ella; el ananás con que se le conoce en guaraní y nosotros bajo el nombre de piña, descocada en el aroma y efusiva en su dulzor cuando concede esa gracia; el níspero, la guanábana de femenil y conturbadora forma; la guayaba, el mamey y el capulí, entre tantos prodigios vegetales.

Condumios nutrientes, todos ellos elaborados con instinto vegetariano, más que con una vocación gastronómica, pero eficaces y válidos dentro de una dieta impuesta por las contingencias del ambiente y el regalo de la naturaleza, que vistos a la distancia del tiempo, y cuando los cambios de la civilización han establecido gustos diferentes, se revelan como unos bodrios insufribles. Pero debemos ser sensatos y aceptar como una revolución permanente las alteraciones que sufre el gusto, e inclusive de un conglomerado social a otro, hasta el extremo de que un lúcido escritor como Revel, ha podido sentenciar: "Los sabores, aromas, platos, los condimentos universalmente extendidos en la antigüedad, el *garum* de los romanos, la salsa camelina medieval, no evocan ya nada a nuestro paladar. La terminología de la cocina y del servicio de mesa se codifica. Hasta los mismos productos han cambiado con la evolución de los pastos, la agricultura, la horticultura, y no siempre para mal".

Res y entrañas

Asado

La primera condición para asar bien es que el fuego sea perfectamente igual, es decir, que el fogón esté encendido en toda la línea. Hay, pues, que tener cuidado de que la hornilla esté siempre llena de carbón de otro fogón de preferencia á carbón frío, el cual detiene el conocimiento. Fácilmente se comprende que si el fuego no está continuamente encendido es imposible determinar tiempo fijo para el asado.

Evítese las corrientes del aire muy fuertes por la hornilla, para que el cocimiento sea fácil.

Un rosbif de 3 libras de asa en
1 – hora.

Un rosbif de 5 libras de asa en
1 –45 minutos.

Un pedazo de vaca de 3 libras
50 minutos.

Un pavo gordo de 8 libras
1 – 40 minutos.

Una pava de 3 libras
45 minutos.

Un ganso de 3 libras
45 minutos.

Una gallina de 4 libras
50 minutos.

Un pollo de 3 libras
30 minutos.

Un pichón de paloma
35 minutos.

Un pato 35 minutos.

Una perdiz 30 minutos.

Aves pequeñas 15 minutos.

No debe ponerse á asar la presa hasta que el fuego no esté

Por supuesto que estas no son reglas precisas, pues se comprenden que por varias circunstancias especiales las nuevas carnes se cuezen en tiempos variables

perfectamente prendido. Al principio el cocimiento se tendrá un poco de caldo para regar, mientras se están asando, las grandes presas cinco ó seis veces y las pequeña tres veces.

Por supuesto que estas no son reglas precisas, pues se comprenden que por varias circunstancias especiales las nuevas carnes se cuezen en tiempos variables. El método más sencillo para saber si una carne está asada es el de apoyar fuertemente el dedo en ella, y si lo está suficientemente debe ceder á la presión sin oponer resistencia.

Arepas y Arepitas

Arepa de Maíz Pilao. Se pone una paila al fuego con agua y ceniza y se le echa el maíz. Se menea de un lado y otro, y de cuando en cuando se saca un grano y se refriega entre los dedos hasta que suelte el hollejo; cuando lo suelte yá está. Se aparta del fuego, se lava muy bien refregándolo y se le quita á cada grano la cabecita con una navaja para que no quede la arepa con sabor á lejía ni con pintas negras. Es bueno lavar el maíz ya descabezado, con lima para que adquiera buen olor. Se muele bien en la piedra, se le echa cuajada ó queso mantiquilludo y un poquito de gordura derrita de res ó de cerdo, y sal. Se soba esta masa y se extiende para hacer las arepas y echarlas al tiesto ó cazuela. Si la masa ha quedado muy blanda se pone sobre una hoja sobre el tiesto, y cuando haya dorado por un lado se voltea por el otro con nueva hoja, y cuando haya tomado alguna

consistencia se pone cerca del fogón para que acabe de asarse que es lo que llaman, poner la arepa en el asadero. Es mejor que quede un poco gruesa.

Arepas Inglesas de Maíz. (Johnny Cakes). Ciérmase 2 libras de harina de maíz en una sartén; hágase un hoyo en el centro de la harina y échesele media botella (375 gramos) de agua caliente. Mézclese la harina y el agua gradualmente hasta formar una mazamorra ó batido, echándole al mismo tiempo una cucharadita de sal; bátase aprisa y por bastante tiempo hasta que quede muy suelto; entonces extiéndase en capa gruesa é igual en una lata lisa y colóquese sobre un buen fuego, y cuézase bien. Córtense en cuadros y úntese, calientes, de mantequilla.

Arepitas de Canela. A media libra de harina de trigo, se le agregan cuatro onzas de mantequilla, seis onzas de azúcar, un huevo, clavos y canela en polvo, se soba todo muy bien, se hacen rosquitas y se meten al horno en el mismo temple que lo anterior.

Arepitas de Almidón. A una libra de almidón bien molido, se mezclan una libra de azúcar, dos libras de harina de trigo, una libra de mantequilla y seis yemas de huevo; se hacen las arepitas y se meten á un horno al temple de voltear el pan.

Arepitas Trasnochadas. Tolumenses. Bátanse siete huevos como para bizcochuelos; mézclesele al batido una libra de azúcar

blanca molida y sígase batiendo todo hasta que la mezcla esté muy blanca, entonces se le agrega un pocillo de almidon fino de maíz y se coloca un rato al sol; en seguida se pasa á una artesana en donde se soba agregándole dos libras de almidon de *achira* ó *chisgua*; despues de bien sobada, colóquese la masa por

montoncitos en latas y métanse á un homo bien caliente”.

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

Nota: La redacción y ortografía corresponde al texto original.

PICA - RESCA

Nueve de cada diez
especialistas en nutrición
recomiendan la comida
baja en calorías

