



Saberes, sembradíos y trapiches

Sebastián Rosado Caicedo

Saberes, sembradíos y trapiches

Reflejo gastronómico
y memoria de un pueblo

Sebastián Rosado Caicedo

AREANDINA

Fundación Universitaria del Área Andina

Rosado Caicedo, Sebastián / compilador

Saberes, sembradíos y trapiches : reflejo gastronómico y memoria de un pueblo -- / compilador Sebastián Rosado Caicedo -- Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina, 2020.

ISBN (digital): 978-958-5139-13-8

56 páginas : fotografías ; 28 cm.

Incluye índice

.

1. Recetarios. – 2. Gastronomía - Investigaciones. – 3. Libros de cocina.

Catalogación en la publicación Biblioteca Fundación Universitaria del Área Andina (Bogotá)

641.6 – scdd22

Saberes, sembradíos y trapiches. Reflejo gastronómico y memoria de un pueblo

© Fundación Universitaria del Área Andina. Bogotá, noviembre de 2020

© Sebastián Rosado Caicedo

ISBN (DIGITAL): 978-958-5139-13-8

Fundación Universitaria Área Andina

Calle 70 No. 12-55, Bogotá, Colombia

Tel: +57 (1) 7424218 Ext. 1231

Correo electrónico: publicaciones@areandina.edu.co

PROCESO EDITORIAL

Dirección editorial: Omar Eduardo Peña Reina

Coordinación editorial: Camilo Andrés Cuéllar Mejía

Corrección de estilo, armada electrónica e impresión:

Xpress Estudio Gráfico y Digital

Carrera 69H No. 77 - 40, Bogotá, Colombia

Tel: 6020808

www.xpress.com.co

BANDERA INSTITUCIONAL

Pablo Oliveros Marmolejo †
Gustavo Eastman Vélez
Miembros Fundadores

Diego Molano Vega
Presidente de la Asamblea General y Consejo Superior

José Leonardo Valencia Molano
Rector Nacional y Representante Legal

Martha Patricia Castellanos Saavedra
Vicerrectora Nacional Académica

Ana Karina Marín Quirós
Vicerrectora Nacional de Experiencia Areandina

Karol Milena Pérez Calderón
Vicerrectora Nacional de Crecimiento y Desarrollo

Erika Milena Ramírez Sánchez
Vicerrectora Nacional Administrativa y Financiera

Felipe Baena Botero
Rector - Seccional Pereira

Gelca Patricia Gutiérrez Barranco
Rectora - Sede Valledupar

María Angélica Pacheco Chica
Secretaria General

Omar Eduardo Peña Reina
Director Nacional de Investigaciones

Eduardo Sánchez Navarro
Decano Facultad de Diseño, Comunicación y Bellas Artes

Viviana Nariño Bernal
Directora programa de Gastronomía y Culinaria

Camilo Andrés Cuéllar Mejía
Subdirector Nacional de Publicaciones

Tabla de contenido

Arrimando leña	9
Memorias con aroma a humo	15
María Inés Peña.....	17
María Belén Velásquez	18
Ana Edilma Rodríguez.....	20
Rosana Prieto Velásquez.....	22
Recetas de antaño	25
Tamales de picao.....	27
Masato de arroz	28
Turrún.....	30
Arepas de maíz pelado	31
Changua de arepa	33
Mute.....	34
Colaciones	37
Pan de maíz.....	38
Sopa de ruyas	39
Yotas	40
Envueltos enhuecados.....	42
Quisbones.....	44
Guarapo.....	45
Dulce de calabaza.....	46
Sudado de gallina	47
Reposando brasas	49

Arrimando leña



¿Por qué el Guavio? ¿Por qué un pequeño retazo de mapa perdido en el tiempo? Uno de esos lugares extraviados entre olvidos y nostalgias de los que ya la mayoría ni se acuerda, ni conoce. ¿Cómo es que un paladar inquieto y unas manos flageladas por los años llegan a girar su mirada a un panorama tan lejano y subestimado? La respuesta a todo esto, diría yo, es, ¿por qué no?

¿Por qué no dejarse enamorar por laderas fértiles y hostiles casi tanto como ese Dios en el que estas tierras deposita su fe día a día? Porque si la labor es persistente el señor provee, como muchos ya sabrán o habrán si acaso escuchado cual rumor de carretera; más aún, entre montes rodeados de helecho donde el alba asoma prematura curtiendo la piel con su sol de mediodía e inundando zanjas con borrascas atrevidas que reclaman lo que un día diera la creación cual seudónimo referente de sí misma, como regalo divino a sus ahora pobladores permanentes, con ventarrones que estremecen cañas de azúcar, mientras valientes y experimentadas manos moldean amasijos sobre piedras ardiendo. Entretanto un horno de barro tuesta masas que terminan en colaciones de la más alta calidad y un trapiche es movido por una yunta de bueyes que tempestuosamente hacen chirrear la madera curada por los años y gotas de jugo azucarado dando origen a la más pura miel, cual elixir misterioso que esconde tras de sí el secreto mejor guardado, ese que se necesita para saber acompañar un buen trozo de cuajada.

Todo esto y más, hacen de Claraval, Chuscales y el mismo Junín, hacedores en parte de lo que todos mencionan como el Bajo Guavio, un rinconcito empolvado, uno de los tesoros más preciados que pudiéramos vislumbrar entre la pradera cundinamarquesa, en donde mientras más te internas, más desenvuelves los susurros que durante generaciones fueron transmitidos de una abuela a una madre, que temprana en su quehacer lo heredaría de igual manera a sus retoños.



Mientras obreros amantes empedernidos de los frutos que la madre tierra concebía desde sus entrañas en formas inimaginables, sabores totalmente reconocibles y aun así, diferenciados unos de otros, los cuchichearon entre surcos sembrados de papa alardeando de inmensas arepas de laja, anfitrionas de las anheladas medias nueves que dividían contundentemente el jornal entre el trabajo y el deleite, aquellas recetas y procesos recitados en voz baja que bien escondidos entre hojas de raíz y las ramas de algún árbol que oculta en lo más alto uno que otro quiche, han ido dejando tras de sí un dejo de felicidad, felicidad extraviada por los años, disimulado tras ese sentir con aroma a maíz que más de uno notó en sus pechos al volver a casa y probar la comida de mamá tras una larga espera, un par de veces en la vida.

Entonces, es aquí donde surge el verdadero interrogante, y es el ¿cómo después de tal grandeza una tierra llena de tradición termina reducida a poco más que un recuerdo revivido en ocasiones, por chamizos consumidos en hogueras que cuentan la historia de cómo hace ya años sobre ellos se hervía una sopa de pintao' por un par de horas hasta dar su punto? Quizá la vida así lo quiso, o tal vez y sólo tal vez, como

último recurso para intentar justificar la más que trágica historia que rodea la gastronomía ancestral de nuestra tierra, podría argüir que fue un proceso casi automático, casi inherente al ser humano, casi imperceptible, que extrajo el potencial proveedor de la vida gastronómica hacia ciudades que no dan espacio a una estufa de leña, a una laja de piedra sobre un fogón de hierro, o tan siquiera a un par de vasijas de barro adornando la ventana y que no piden otra cosa que un olvido inmediato del legado que como campesino se lleva a cuestas al salir del terruño, de esa cuna que proporcionó alivio en ese primer contacto con el mundo, ese que vino acompañado de un llanto de recién nacido, los aventajados pasos entre vejucos de frijol y aquella primera mordida de un envuelto de mazorca.



Así de esta forma, es como todo se fue perdiendo, como aquellas manos expertas se vieron solas al echar la vista alrededor y ver su descendencia cruzando el arbol, partiendo hacia nuevas tierras, buscando horizontes inexplorados y dejando a la deriva aquellos frágiles huesos que desde siempre dieron forma a manjares chibchas, que con orgullosa maestría cubrían mesas con banquetes aciollados, las mismas que fermentaban masas marcadas con cruces como emblemas de bondad, llenaban bocas con las más tiernas amalgamas de granos y tubérculos que sus manos lograban conseguir y arrimaban brasas para calentar no sólo toscas y resistentes ollas moldeadas a mano, con engrudos como magma en su interior sino el corazón de un hogar que más que reflejado, se ve grabado al rojo vivo en cada uno de los platos ofrendados con las más puras intenciones sobre mesones de pino dispuestos para nada más que el deleite de quienes rodearan sus cercanías.

Y es entonces cuando la belleza surge de entre lo más profundo de la tempestad, cuando ese pequeño quemón debido a las brasas que saltan nerviosas desde la candela febril ya no duele sino que embalsama suavemente, dejando marcas sí, pero reconfortando el alma que a tientas ha empezado a amar los gajes del oficio, esa que ya no recrimina el canto del gallo cuando clarea el cielo, porque poco a poco fue creyéndose el cuento de que al que madruga Dios lo ayuda y que con un par de bultos llenos de frijol, papa, guatila y anhelos a cuestas sigue recorriendo un camino que exige y aún más que eso clama a gritos un sacrificio caritativo, que no deja espacio para el descanso pero que a cambio da de comer, sustenta ilusiones y alimenta el ser de familias enteras.

Un pequeño precio a pagar por una bendición tan exorbitante como antigua, y tal vez esta sea la verdadera razón por la cual centenares de almas siguen amando y entregándose, como si fuese el primer día a aquellas sofocantes cocinas que entre humo y vapor han ido adjudicándose a sí mismas el calificativo de hogar, que cual capullos de seda eclosionaron con paredes tiznadas en refugios llenos de sabiduría, acogiendo no solamente la pequeña descendencia que habita en sus entrañas sino a cualquiera que se dé la oportunidad de arrimar la leña, de sacar la ceniza desde el fondo de pequeños compartimientos guardados por portillos de acero gastado, de moler un par de tolvadas de maíz, de dibujar agraciadas figuras con una tusa sobre tiras de masa semiblanda y de decirse y decirle al mundo, que vale la pena apostar por un pequeño pueblito, escondido entre montañas y neblina que tantos nombres dio a lo que hoy podemos ver como el motor de una sociedad agrícola fuerte, que dio inicio de forma ingeniosa a un legado lleno de amasijos, cocción entre hojas, carne con sabor a leña e indudablemente mucho esfuerzo que indeleble se ha ido opacando tras los años, pero que de forma innegable aún no deja de brillar.

Memorias con aroma a humo



María Inés Peña



Más de 50 años de experiencia validan el gran recorrido de esta mujer, junto con su esposo, cada mañana hornea, muele y tuesta el maíz que durante lo pasado del año ha sido cultivado por el antes mencionado. Eduardo Peña Cifuentes, los dos, oriundos de Chuscales, ella rotundamente de esta región y él con ascendencia juninense conocidos de toda la vida, y casi distanciados por el “miedo al matrimonio” conviven desde hace 28 años, entre terruños y amasijos; ya encuentran en su haber arepas, quisbones, envueltos, miel de caña, dos hijos y dos nietos que son la razón de sus enmiendas cada semana porque “ellos extrañan el sabor del hogar”. Quizá la parte más importante de todo esto fue la razón por la cual unieron sus vidas, siendo estas las últimas palabras del padre de don Eduardo: “mijo, no se me va a quedar soltero”; tal vez, fue solo ese pequeño empujón que hacía falta para dar origen a la receta de las arepas de maíz pelado más tradicional de todo el pueblo.

Doña Inés, habituada a la preparación de lo que ella denomina “la cocina del campo” desde los 10 años, vivió en la región hasta los 16, cuando tomó la decisión que enrumbó sus pasos hacia Bogotá, explorando calles y avenidas llega finalmente a una casa de familia donde afinaría sus dotes culinarios sorprendiendo a cada uno de sus comensales con su primer plato, que sería también el primero de sus éxitos en la cocina, un cuchuco “campesino” que no era más que producto de sus años cocinando tras un fogón de leña junto a su madre, quien fuera su mentora y maestra en el arte de preparar comida, escondida tras su frase de “yo no sé cocinar” deslumbró a cada uno de los nietos de sus “patrones” quienes se reunían sin falta cada miércoles alrededor de la mesa de doña Inés, recuerda ella con nostalgia y vehemencia que a los niños se les cocina con cariño, así se da ese “toque” que hace que cada bocado sepa mejor y llegue más profundo al alma. Toda la vida, dedicada a su familia desde que volvió a enrumbar su camino hacia Chuscales, donde llegó después de 20 años con el fin de cuidar a su abuelo y para finalmente concretar un noviazgo que derivó en un duradero matrimonio, que hasta el día de hoy sigue firme como la laja que dora las arepas al amanecer en su cocina.

María Belén Velásquez



La nostalgia y las repentinas decisiones de la vida han acompañado desde su infancia a María Belén Velásquez de González, quien fuera criada a falta de su madre desde los 2 años y medio por don Valentín Velásquez hombre que más que su padre, fue su ejemplo de vida; campesino trabajador que desde siempre se dedicó a cultivar batata blanca, colorada y amarilla, chonque, fríjol partidor que desvenado y en vaina ya estaba listo para hacer parte de un buen cocido, habas, guatila, arracacha, entre diversas cosas que hicieran parte importante de la vida de toda la generación que pobló el área de Claraval por ese entonces; desde Guarumo hasta Jalisco, porque en esa época “había qué comer” ya que sin siquiera sembrar, las enredaderas nacían por los caminos, el tomate no se enfermaba y la papa no necesitaba cuidado alguno más allá de un poco de abono orgánico de fácil producción.

Doña Belén, nacida el 1 de enero de 1942, tuvo felizmente 13 hijos, aunque la desgracia de una bronconeumonía no tratada arrebató a cuatro de sus cunas a una muy temprana edad, luego la repentina muerte de su esposo la dejó sola, en su terruño que tanta falta le hace cuando se aleja del sitio donde nació y vivió desde siempre, aunque autodenominada “caprichosa” acepta que es el motivo por el que sus hijos no han logrado convencerla de irse bien sea con ellos, con alguno de sus treinta y ocho nietos o sus veintiséis bisnietos; porque finalmente la felicidad está donde extraña el corazón. Artesana de vocación, comerció con mochilas y lazos desde su adolescencia, recorriendo a diario un trayecto de a pie de más de siete horas porque si alguien posee esa habilidad de “buen coterero” es ella, con más de doce docenas de éstas, derivadas de una penca de fique entre unas y otras, con maleta y sin quimba porque así se hacía por aquellos días, subiendo por páramos, y bajando linderos por Palenque y Gama para llegar a Gachetá dispuesta a cumplir la labor, o bien viajando de la misma forma a Gachalá, con el objetivo de pasear, abastecerse de víveres, almorzar y ¿cómo no? comprar una buena panela gachaluna, hasta que los comerciantes empezaron a llegar, trayendo mercado a los habitantes de las zonas más distantes en mulas, recuerda ella que por cosas de Dios “aquí la vida no fue fácil”, tratándose inclusive de un paquete de cigarrillos, que de querer conseguirlo había que viajar hasta Junín. Pero se lidia con ello, así como con la soledad que solamente es por la noche, ya que en el día su tiendita es un imán de compañía, “cualquiera llega a comprar” y cuando no, sale a darle de comer a sus cerditos, a sus pollos o simplemente a caminar y disfrutar de esa tranquilidad

que durante años les fue negada, como cuando por enfrentamientos militares el día de una confirmación se les perdió toda “la ralea”, sus hijos que asustados por los disparos habían terminado encerrados en la cárcel pero sanos y salvos, “bendito sea el señor”.

De este modo sigue acá, en la inspección de Claraval donde siempre ha vivido y donde posiblemente pase el resto de sus días, debido a ese inmenso cariño y apego que le tiene al lugar que la vio nacer, que le entregó el amor de una familia, que le enseñó a amasar y tostar colaciones en hornos de barro, a hervir leche en moyitas y chorotes, a secar maíz para todo el año y finalmente a vivir, porque si de algo está segura es que “uno tiene que plantarse en el sitio a donde uno pertenece”.

Ana Edilma Rodríguez



Entre montañas que ofrecen paisajes memorables, casi tanto como sus preparaciones envueltas en hojas de plátano, nació Ana Edilma Rodríguez, el 5 de enero de 1961 en Topaipí, Cundinamarca, tal vez no muy distante de lo que es Claraval, si a su esencia nos referimos, atraída por su esposo a nuevas tierras, nuevas culturas y cambiando completamente su panorama, dejando la yuca a un lado para adoptar

el maíz dentro de sus ollas, fue esposa, madre, nuera y cocinera sobre todo, siempre por amor a sus hijos; empezó a aprender junto a su suegra quien aportó todo su conocimiento culinario y le enseñó el valor de cultivar, recolectar y cocinar los frutos que la tierra provee.

El chime y el chonque resultaron familiares en su nuevo hogar ahora rodeado por fogones juninenses, y aunque no fue tarea fácil, poco a poco el entorno dejó de parecer extraño, sus preparaciones ahora obras de arte esculpidas por manos principiantes entregadas al aprendizaje entero, empezaron a tomar forma antes de lo esperado, el ambiente húmedo de páramo se tornó en un entorno acogedor donde a partir de ello empezaría a edificar su historia sobre la bases de una familia numerosa a la cual había que dar de comer, las personas contemporáneas de doña Edilma fueron testigos de su labor y su entrega como cocinera, pasando hojas de raíz entre llamas para asarlas, untando masa sobre tallos de col que terminarán en yotas para sus comensales, empacando tamales que cada domingo antes de la misa vendiera en su pequeña tiendita, donde más que desayunos y almuerzos hasta el día de hoy, se siguen comprando sueños envueltos en ameros de maíz, atiborrados de carne sazónada o en forma de arepas rellenas de queso, como vale la pena hacerlas, así como revigorizan hasta el obrero más cansado, o incluso a su nieto, el último de su descendencia que queda por aquellos lares luego de las repentinas despedidas que da la vida por parte de las personas que más cerca estuvieron en algún momento. Sin embargo, la ilusión aún no abandona ni sus manos ni los ojos de quienes acuden a la cita con sus platos llenos de experiencia, cariño y entrega, esos que siguen contando la historia de cómo un día llegó para nunca ser olvidada a un pequeño pueblo por amor y de la misma forma un día partirá dejando atrás un par de recetas que nadie más prepara como ella.

Rosana Prieto Velásquez



Oriunda de la región, nació peleando por ser la primera en llegar al mundo con su hermana melliza el 10 de septiembre de 1970 en Claraaval hasta que a los diecinueve años partió a Faca y luego de ahí a Villeta durante catorce años, en donde aprendió a servir gallina y boca de pecho en hoja de plátano como le gustaba a sus patrones, aunque muy distinto a lo que acostumbrada había visto durante toda su vida, a meter caña al trapiche para fabricar miel, panela redonda y cuadrada y del peso que se pudiera imaginar, trabajando arduamente, porque “eso es para berracos”, hasta volver a su tierra a comienzos del milenio donde estaba todo aquello que ama, la familia que dejó atrás hacía años, las casas de adobe improvisadas del pueblo que la vieron crecer, la comida atiborrada de maíz, frijol y guatila, su longeva progenitora ahora menester de su cuidado, su horno de barro y las brasas que lo acompañaban. Desde siempre instruida por su madre en el arte de la panadería, recuerda con añoranza sus consejos frente al calor del primer barrido del horno que expulsaba tras de sí una tanda de colaciones, que dejaban atrás las altas temperaturas de la leña tumultuosa hasta llegar al punto óptimo de aquella incubadora de amasijos, lista para el pan de maíz y trigo acompañados de la segunda y tercera ba-

rrida, mientras se arrimaban y alejaban brasas en un efectivo intento de regular manualmente la temperatura del arcaico artefacto ancestral durante la labor que culminaba a media noche, cuando el largo y ajetreado trabajo del día terminaba por fin; eso sí, aprendiendo e instruyéndose en el arte por si algún día, como sugería su madre, montaba una panadería.

Lamenta, eso sí, las costumbres perdidas, la falta de artesanos fabricantes como ella en su momento de masas hogareñas, de arepas de laja o de yotas que ya casi nadie hace; así como las costumbres laboriosas de la gente de su época, las huertas caseras, las parcelas sembradas u ocupadas por animales de granja que tanto sustento dieron en su momento a familias que antiguamente tenían aquellos modos como precepto de vida. Ahora mismo, si fuera por ella devolvería el tiempo y lo estancaría en esa época donde todo se hacía a mano, donde se sancochaba la gallina con cariño y se servían trozos de amor con papa al almuerzo tal como lo sigue haciendo al mandar a sus niños al colegio despedidos por un par de arepas con café pintado o para sus frecuentes comensales, haciendo las veces de pop-up en su propia casa, en su acogedora sala o en el patio de atrás que da a la montaña, esos lugares que siempre están abiertos al público de siempre; así como al de paso, que de seguro siempre querrá volver después de pisar hogares como el suyo.

Recetas de antaño

Tamales de picao

Un domingo, como muchos desde que los habitantes de Claraval tienen memoria, se empieza en frente de esta primera comida. Pasada por el calor de la madera que se entrega al fuego, responsable de extraer los sabores más profundos de los frutos que brotan de este pedacito de tierra que pareciera bajado del cielo por su imponente naturaleza.

Muchas manos, entre ellas las de la señora Edilma se encargan de mezclar, cortar y empacar para colocar en el plato los poco llamados, pero bien conocidos Tamales de Picao. En la faena previa es necesario que se consideren los siguientes ingredientes para que, como por simple amor y dedicación por lo que se hace, aparezcan veinte presentes dispuestos a alegrar la distinta jornada de cada uno de estos días benditamente soleados; que invitan al descanso y a pensar en cómo serán las próximas citas frente al sagrado deber.

Arroz: 3 lb.	Aceite o Mantequilla
Calabaza: 1.5 lb.	Huevos: 5 Unidades.
Maíz pelado: 1 lb.	Zanahoria: ½ lb.
Carne de Pollo/Cerdo: 3 lb.	Arveja verde: 1.5 lb.
Cebolla Larga: 1 lb.	Sal al gusto
Color: 2 Unidades	Hojas de Raíz: 40 Unidades.



Para los tamales de picao, empezaremos cocinando el arroz junto con la calabaza partida en trozos, de este modo daremos ese sabor de siempre que buscamos en nuestra preparación, conjuntamente haremos un guiso de cebolla y mantequilla en el que cocinaremos las carnes mientras cocemos los huevos y los vegetales. Con el maíz pelado ya molido y hecho una masa mezclaremos el arroz, la calabaza ya tierna por el calor y un toque de color, de esto resultará la base que posteriormente se ubicará en hojas de raíz dispuestas en cruz para una envoltura doble, dentro de la masa acomodaremos cuidadosamente las carnes, vegetales y un trozo de huevo cocido que abrigadas por el maíz, el arroz y la calabaza, estarán listas para ser selladas entre las hojas de raíz, bridado este con un cordón de fique y cocinado a las brasas lentas de una estufa de leña o una hoguera improvisada por cerca de dos horas en el amalgamador fuego.

Masato de arroz

Perfecto acompañante de ese ramillete de opciones entretenidas que cobran cuerpo en los famosos amasijos de maíz. Digna opción de amenas charlas luego de la ardua labor diaria. Solo o al lado del amasijo de la predilección del momento, merece que nuestro paladar descifre las sensaciones que esta bebida le brinda. Que maravilla poder encontrarse a menudo con este y no solamente destinarlo a desfilar en un San

Isidro labrador o una festividad de la Virgen de la Asunción, nuestra patrona. Si se atreve a explorar este desvanecedor sabor asegúrese de contar con:

Cáscara de piña: 2 lb.

Arroz: 3 lb.

Panela: 1 ½ Kg.

Canela en polvo: Cantidad al gusto.

Guarapo: 500 mL.

Agua: 2 L.



Para un masato de arroz es necesario empezar con una base de cunchos de guarapo bien hervidos que serán los anfitriones de una fermentación prolongada durante días, a estos cunchos adicionaremos la cáscara de piña previamente lavada y una esquinita de un panelón de caña en un recipiente que puede ser bien de plástico o de barro tradicional.

Durante la siguiente semana, muy puntual y al empezar el día, revisaremos nuestra mezcla que pronto empezará a “hervir”, por la acción alcohólica de la levadura, que alimentada por los azúcares empezará a fermentar y a dar la fuerza que se busca en esta primera etapa de

la bebida. Pasados siete u ocho días, mientras graduamos el sabor del masato con ayuda de la adición diaria de un pedacito de panela y agua, cocinaremos el arroz sólo con agua en una proporción de 1 – 3 respectivamente; luego, cuando esté bien frío procederemos a licuarlo con la base que hemos venido fermentando en días anteriores y por último, adicionamos la canela en polvo para darle un toque aromático; eso sí, es necesario que el procedimiento sea realizado por una sola persona que lo haga con agrado porque para esto, hay que tener “buena mano”.

Turrún

Terminar un día acompañado de la familia, por la que se ha salido toda una jornada bajo el sol o el agua, en frente de un humeante plato de turrún cobra sentido. Alimento suave pero igualmente reconfortante, que nos dispone al descanso en las comúnmente noches frías de Claraval, Chuscales o del mismísimo centro de Junín. Querer hacer las veces de nuestras abuelas para ofrecer el abrigo de esta, tal vez mal llamada colada, exige que en frente tengamos:

Leche: 1 L

Harina de maíz tostado: 300 g

Panela: 400 g

Agua: 300 mL

Para empezar a darle dulzor a nuestra receta fundiremos la panela en un poco de agua hasta llegar a punto de ebullición, mientras disolvemos dos tercios de la harina de maíz tostado en leche, que seguidamente habrá que incorporar al melado hirviendo, cocinaremos hasta que espese mientras revolvemos la mezcla cuidando de no dejarla pegar en el fondo; en este punto, mojaremos el restante de la harina con un poco de leche y lo adicionaremos en forma de pequeños grumos que no se desintegrarán en la mezcla, sino que se cocinarán resultando en pequeñas masas dentro del engrudo, de este modo se le dará una textura diferente que bien podríamos llamar “el agrado de la mordida”.



Arepas de maíz pelado

Si estas hablaran, cuántas historias contarían producto de haber sido creaciones de manos artistas cuyas bocas y pensamientos dan razón de sin número de anécdotas, que con la excusa del amasijo salen a flote y llenan el ambiente de palabras que se entremezclan con ese olor de la laja cociendo, tan fiel acompañante de los habitantes de la Hoya Grande de Junín. Si el don de transformar invade su ser, permita que lo siguiente sea tocado por la astucia de quien solo desea sacar a correr el hambre amparado en el arte y la mera tradición.

Harina de maíz pelado: 3 Kg.

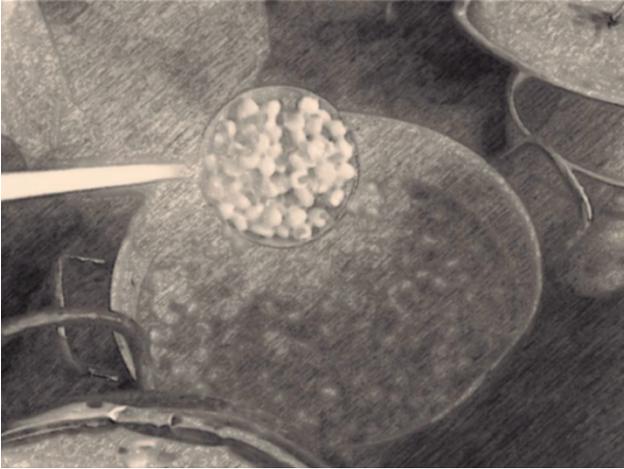
Mantequilla: 600 g.

Suero: 100 mL.

Leche: 100 mL.

Sal: 20 g.

Queso o cuajada: 500 g.



Al tener nuestro maíz bien pelado, lavado y molido, lo próximo es fundir la mantequilla y con ella mojar la masa, seguidamente agregar la sal, el suero y la leche que puede cambiar en su proporción teniendo en cuenta que el suero aportará un sabor más intenso a la preparación, en este punto es importante amasar bien hasta obtener el punto en donde podremos empezar a armar las arepas, para ello dispondremos de bolas del tamaño de la palma de la mano que se rellenarán con queso o cuajada, según se desee. Es importante recordar que a las arepas hay que “palmetearlas” hasta darles la forma, después de conseguir un disco uniforme, no muy grueso; lo siguiente, es ponerlas sobre una laja o plancha de metal donde se tostarán hasta pasar a la hornilla, que terminará de dorar los bordes, luego lo único que queda es raspar las partes más tostadas para mejorar su presentación.

Las arepas se dividían por su función, la cual determinaba el diámetro que éstas poseerían, así las arepas de las onces tenían una medida de 20cm mientras que las de la comida eran el doble de grandes, siempre fueron preparadas por las mujeres de la casa para sus esposos obreros que las llevaban como un tesoro a sus largos jornales de trabajo en el campo.



Changua de arepa

Sencillo y práctico como el diario transcurrir en este pequeño rincón del Bajo Guavio. Como invitando a hacer gala de la despensa abierta de muchas, por no decir de todas, las casas de la localidad. En el patio las gallinas que con su cacareo avisan la llegada de los benditos huevos, el chorrito de leche que acompaña las primeras horas de la mañana, el canasto de chusque que alberga el botín de arepas creadas con anterioridad pensando en la semana y la infaltable cebolla larga que, junto con el cilantro, todos ellos invitando a ser usados en la cocina para la creación de tan poco complejo festín matutino.

Agua: 2 L

Leche: 500 mL

Huevos: 5 Unidades.

Cebolla larga: 100 g.

Cilantro: 100 g.

Arepas de maíz pelado: 2 por porción.

Lo primero para preparar una changua de arepa es llevar el agua con sal a punto de ebullición, en este momento reduciremos la temperatura, así conseguiremos poner los huevos sin que el agua “arrebata-da” los rompa y de este modo se puedan cocinar hasta que cuajen. Después de tener todo listo procederemos a desmenuzar las arepas dentro del agua y adicionar la leche, esto se dejará hervir un poco hasta que las arepas den textura a la changua y esté lista para servir-se con un picadillo de cebolla y cilantro como decoración y guarni-ción aromática del plato.



Mute

Hablar de esta muestra gastronómica del Bajo Guavio es referirse a la razón por la que muchos tuvieron la fuerza para construir promisorios caminos que ampararon familias generosas en descendencia. El mute podría entenderse como uno de los motivos por los que quienes crecieron frente a este no pasan inadvertidos al chocar sus manos o al recibir un abrazo luego de la larga ausencia. Podría decidirse, probar lo dulce que puede resultar o si se quiere, explorar cuán versátil puede llegar a ser con ayuda de lo que tenemos al alcance de los frutos de esta maravillosa tierra.



Dulce

Maíz pelado: 1 Kg.

Panela: 500 g.

Leche: 1 L.

Luego de tener el maíz pelado y lavado se cocinará durante 2 o 3 horas hasta que se abra, en este punto adicionaremos la panela consiguiendo una especie de melado, al cual incorporaremos seguidamente la leche dejando hervir a fuego lento durante unos diez minutos, mientras el maíz toma el sabor y todo se amalgama conjuntamente.



Maíz pelado: 1 Kg.

Habas: 200 g.

Arveja: 200 g.

Salado

Papa: 300 g.

Carne de res: 300 g.

Cebolla larga: 200g.

Mantequilla: 100 g.

De igual manera, al tener el maíz abierto por la cocción procederemos a poner los vegetales picados en trozos pequeños junto con este, así como la carne, mientras tanto aparte prepararemos un guiso de cebolla que se incorporará al final de la cocción cuando ya esté totalmente cocinado todo y listo para servir.

Es importante lavar muy bien el maíz luego de pelarlo, así el sabor a lejía que es dado por la ceniza se irá casi por completo.



Colaciones

Ver la destreza con la que se mueven las manos de quien por toda una vida ha estado acompañada del horno de leña y los dulces amasijos, permite comprender las características de estas incomparables creaciones que en nuestro paladar motivan la alegría y casi que invitan a continuar con la siguiente luego de acabar con una de ellas.

Decorados con el movimiento maestro de una simple tusa de maíz son los signos con los que estas manos sellan sin iguales creaciones que nos entretienen en el preámbulo de los platos fuertes de este rinconcito de Junín en Cundinamarca. Definitivamente la sabiduría es la necesaria para que los siguientes materiales en la sincronía perfecta permitan llenar un plato de estas fabulosas entretenciones.

Mantequilla: 800 g.

Harina de trigo: 500 g.

Azúcar: 300 g.

Polvo de hornear: 10 g.

Harina de maíz: 2 Kg.

Leche: 50 mL.

Sal: 10 g.

Para empezar con este amasijo hay que pomar la mantequilla con el azúcar, la sal y el polvo de hornear, mezclarla con fuerza hasta obtener una crema muy suave, mientras agregamos de a poco la leche; luego, incorporar la harina de maíz y de trigo, amasando hasta lograr una mezcla homogénea, pero sin manipular demasiado. Luego, podemos tomar tiras de masa, aplanarlas, grabarlas con una tusa de maíz, un tenedor o nuestros propios dedos cortándolas para hornearlas a 200°C durante media hora.



Pan de maíz

Tal vez la distancia de las grandes ciudades haya provocado que el pan de maíz apareciera por estos lados. La levadura, innecesaria; un cuarto de crecimiento, para qué; aditivos, inoficiosos. Simplemente lo que vemos adelante y eso sí, un buen horno de leña para que con ayuda de las manos que saben y quieren, aparezca el diario acompañante en los desayunos o las comidas, con ese sabor y textura que solo le pertenecen a este y no a ningún otro pan. Y cómo olvidar su figura, por aquí las redondeces no se consideran, finalmente porqué traicionar la imagen de nuestros amasijos, los de siempre y por siempre.

Queso: 500 g.

Harina de maíz: 500 g.

Sal: 10 g.

Es importante amasar el queso antes de mezclarlo con la harina, luego con estos dos haremos una mezcla homogénea a la que se pueda adicionar la sal disuelta en un poco de agua, fácilmente, luego se pueden moldear los pequeños panes; eso sí, reservando un poco de queso para ponerle el ombligo que servirá de decoración para el pan y para dar un cambio de textura pasando de una masa suave y compacta a lo crocante del queso fundido en la superficie.

De ser posible, se puede usar cuajada para reemplazar el queso, así rinde más como en esos tiempos en que nadie sabía hacer queso y sólo había cuajada.



Sopa de ruyas

Plato como pocos igual, así como su nombre que invita a imaginar rollos de algo; que no es precisamente sin importancia, se trata de nada menos que del maíz pelado, aquél que, confundido con la cebolla larga, la sal y la mantequilla dan paso, luego de la magia, el arte y el saber, a eso que no se sabe desde cuándo los habitantes de este pedacito de cielo se han atrevido a llamar ruyas. ¿Qué cuál es su significado? Por lo pronto, no se sabe con claridad, de lo que si hay que estar seguro es que quedará asombrado de lo que se puede hacer con estas tales ruyas, acompañadas de estas otras bendiciones:

Frijol: 100 g	Masa de ruyas: 500 g
Arveja: 100 g	Harina de maíz pelado:
Mazorca: 200 g	500 g
Papa: 300 g	Cebolla larga: 200 g
Guatila: 200 g	Mantequilla: 100 g
Carne de res: 300 g	Sal: 20 g
Hojas de col: 200 g	

Para hacer la masa de ruyas haremos un guiso de cebolla y mantequilla, con el cual sazonzaremos la masa posteriormente, de este modo tendremos un amasijo salado con aroma que más adelante será el responsable de dar textura a nuestra sopa.

Hay que quitar los tallos de las coles y cortarlas en trozos pequeños, éstas serán las primeras en poner a cocinar, lo seguirán todos los vegetales exceptuando la papa que pondremos al mismo tiempo que la carne cuando los primeros vegetales ya estén dando su punto, la idea es dejar hervir la sopa por unos veinte minutos, así los sabores se esparcirán por todo el líquido; así en este punto empezaremos a hacer pequeños rollos de masa que saldrán sin esfuerzo al frotar en nuestras manos las ruyas. Ahora sólo debemos dejar hervir hasta que tenga una textura agradable, dada por la masa de maíz de las ruyas.



Yotas

Es posible que este sea uno de los platos más nativos de la localidad. Definirlo como un tamal o un envuelto, la verdad quedaría corto para la cantidad de sorpresas que ofrece. La imaginación definitivamente hizo estragos en esta creación, que para bien viene haciendo presencia en la mesa de quienes obviamente cuentan con ese don de creer que todo puede ser usado para ocupar el necesario espacio de los platos a la hora de reiniciar la jornada al son de una yunta de bueyes, el

arado, el mango de un azadón o el cabo de una pala, los que diestramente dan inicio a la aparición de lo siguiente para permitir la creación de las incomparables yotas.

Harina de maíz pelado: 500 g.	Hojas de col: 20 Unidades.
Cebolla: 200 g.	Calabaza: 200 g.
Mantequilla: 100 g.	Fríjol de año: 100 g.
Poleo: Al gusto.	Guatila: 200 g.
Ajo: Al gusto.	Arracacha: 200 g.
Tomillo: Al gusto.	Papa: 300 g.
	Carne de cerdo: 500 g.

Con una masa similar a la de las ruyas a la que le pondremos poleo, ajo y tomillo, de este modo empezaremos nuestra receta disponiendo de ella sobre las hojas de col con nuestra mano, con un grosor de entre 2 – 3 milímetros, de este modo cerraremos las hojas tapando completamente la masa con ellas, para luego ponerlas a cocinar en una olla donde previamente habremos puesto a cocer los vegetales y la carne con un poco de agua y leche al momento en que esto ya esté hirviendo.

Las yotas tienen que ponerse cruzadas al cocinar, de este modo el calor se dispersa de mejor manera. Ahora sólo debemos esperar a que la olla “zapatee” así sabremos que nuestra masa se cocinó por completo y están listas para ser servidas.



Envueltos enhuecados

Aquí los “tres puntas” no se usan para caminar, hacen que caminemos. Su energía, su sabor y los favores que generan en nuestro cuerpo lo inundan de la fuerza necesaria para aguantar la ardua labor diaria. Excelente para unas onces, al son de un café, de aquellos que se suelen servir por acá. Hay que contar con lo siguiente, sin olvidar que para aventurar a hacerlos se debe estar dispuesto a ir en busca de las hojas de quiche; sí, esas que nos miran pegadas a los hurapanes o los gaques en espera de aromatizar, como nadie lo puede hacer, a estos amasijos. Las mismas en cuyo centro se encuentra el manjar del oso de anteojos, el nuestro; que por fortuna volvemos a saber que está en nuestros bosques. Tal vez, podríamos rememorar con este plato a nuestro poco valorado símbolo natural.

Harina de maíz pelado: 2 lb.

Queso: 3 lb o más “pa’ que queden más ricos”.

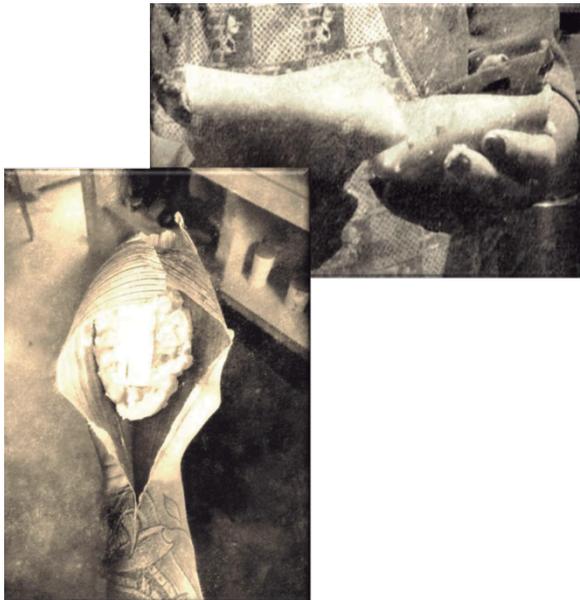
Mantequilla: ½ lb.

Sal: 50 g.

Azúcar morena: 1 ½ lb.

Suero. 200 mL

En principio habrá que derretir la mantequilla que mezclaremos homogéneamente junto con el resto de los ingredientes. Esta preparación requiere de un procedimiento de fermentación que se da de un día para otro, así pues, pondremos a enhuecar la masa resultante de la mezcla durante la noche haciendo una cruz sobre ella antes de tapan el recipiente donde se encuentre, cuando la masa haya crecido lo normal debido a la fermentación, la tomaremos por porciones que pondremos dentro de hojas de quiche dobladas en forma de cono y que luego se asegurarán con el tramo sobrante de ellas mismas o bien, si se quieren eludir las tres puntas esta misma masa, se puede disponer en ameros de mazorca, los mismos que se cerraran asegurando dentro de sí un pedazo de queso como acompañante ideal en su cocción. Asimismo, los envueltos se dispondrán en una olla sobre hojas de helecho o flor de maíz y agua dejando en el centro un espacio para que “respire” y de este modo se cuezan parejos por el vapor del agua hirviendo durante una hora después de que esta empiece a hervir, sin olvidar, claro está, hacer una elocuente señal de una cruz sobre la olla, para asegurarnos que la masa crezca como se debe, así como hay que asegurarnos que nadie más meta las manos a la preparación, ya que es una de esas celosas que no lo permiten.



Quisbones

Ese sabor a mazorca, a maíz puramente tierno, es el verdadero sabor el que inunda nuestro gusto y lo refresca. Por encima podría decirse que es un pancake, pero es más que eso, es la expresión más joven del maíz y por ello la más inquietante y sujeta a sorpresas. Como joven, los quisbones son ligeros, sin resabios, dispuestos a recibir lo que su paladar quiera probar, pero ciertamente necios en su sabor que por su juventud cautiva y difícilmente hacen que se les olvide. Pruebe, atrevase y disfrute, seguro no se arrepentirá.

Mazorca tierna: 3 Kg.

Mantequilla: 250 g.

Sal: 20 g.

Agua: Cantidad necesaria

Cuajada: 500 g.

Empezaremos moliendo la mazorca y separando la leche, ya que sta provocaría que la preparación se queme al momento de ponerla en la plancha, seguidamente mezclaremos la mazorca con la mantequilla fundida, la sal y el agua necesaria, para dar punto a la masa que debe ser líquida, procederemos a poner un poco de masa sobre una laja o plancha de metal previamente engrasada; luego, desmenuzaremos queso sobre ésta y la taparemos con más masa, así podremos voltear los quisbones para dorarlos por ambos lados y que de esta forma queden rellenos.



Guarapo

Bendito sofoco, aquel que resulta indispensable para que la tierra “coja calor” y dé buenas cosechas y sobre todo buen maíz. Calor que el buen parroquiano pretende saciar con una buena taza de guarapo. A veces fresco, a veces fuerte, igual siempre aceptado, porque un buen guarapo hace parte de la jornada ruda en los campos de Chuscales, Claraval, Junín y sus alrededores. Desde pequeños se aprende a “batir” porque aquí se trabaja todos los días y el guarapo como acompañante no puede faltar.

Panela o miel de caña: 500 g.

Cunchos: 400 mL

Agua: 10 L

De igual forma, esta preparación empieza con los ya conocidos cunchos hervidos, esta vez le daremos vida a la levadura de la misma manera que con el masato, adicionando un trozo de panela y agua en un recipiente junto con los cunchos. Y tapándolo para que empiece el proceso de buena forma, durante la siguiente semana se adicionará un trozo pequeño de panela acompañado de agua para graduar la acidez

y el nivel alcohólico de la bebida, hasta culminar el proceso que puede seguirse repitiendo por el tiempo que sea necesario con la simple fórmula que acabamos de aprender.



Dulce de calabaza

Por aquí no hay necesidad de sembrarla, parece que por arte de magia la calabaza se apodera de los potreros que se dejan descansar, al borde de las quebradas pareciese que se amañara ¡y qué frutos los que arroja! El comentario se trae desde que los abuelos eran niños, este dulce es otra muestra de que en la Hoya Grande de Junín lo que cae del cielo siempre tiene el mejor de los destinos. Su sutil sabor va haciéndose más fuerte en nuestro paladar como poco a poco aquellos trozos de esta “pepa” van acaramelándose con el paso de su preparación.

Calabaza: 350 g

Miel de caña: 350 g

Agua: 300 mL

Para un buen dulce se necesita que la calabaza esté bien dura, de este modo la cáscara mantendrá la forma de los trozos que cortaremos en dados de 4 cm x 4 cm que empezarán a cocinarse en el agua hasta que hierva, seguidamente adicionaremos la miel y cocinaremos unos 25 minutos más o hasta que esté tierna la calabaza, cuidando que no se deshaga a lo largo del proceso.

Si el deseo es probar con las añejas variaciones de esta receta lo mejor será reemplazar la calabaza por ahuyama, guatila o batata, las cuales también aportarán inmensas cantidades de sabor a nuestros dulces típicos, con tan sólo adicionarlos picados en los tamaños adecuados y con las medidas adecuadas de cariño para su oportuna cocción.



Sudado de gallina

Bien temprano cuando el gallo canta, las aves empollan sus nidos y la gente sale de su casa dispuesta a cumplir con su jornada, la conmoción aparece, esperando con ansia el medio día, momento idóneo para servir sobre hojas una exquisita gallina sudada, acompañada, cómo no, de sus fieles cómplices, tubérculos, bulbos, raíces y granos de formas, sabores y texturas inconfundibles, es entonces cuando se pone el agua a hervir, se estira el pescuezo, y se despluma por completo a la anfitriona de este día, una gallina campesina bien cuidada, a la que en su carne se le nota el maíz duro y el pasto verde al primer mordisco, el sabor que sólo una gallina de finca tiene y en la que resaltan facciones de aroma y textura no sólo en la boca sino en la cara

de quien la prueba, porque si de calidad hablamos, con sus modos arcaicos y elaborados de la manera más simple el campo tiene mucho que contar.

Gallina 1 Unidad

Guatila 1 lb.

Papa 2 lb.

Plátano verde 2 Unidades

Yuca 1 lb.

Cilantro 100 g.

Arracacha 1 lb

Cebolla larga 100 g.

Mazorca tierna 2 lb.



Para sancochar una gallina sólo es necesario una olla grande, con agua hirviendo donde quepan todos los ingredientes y el sabor que pondremos dentro, en principio cocinaremos la gallina hasta que su sangre coagule y nos indique el punto en que está la carne, luego de sacarla pondremos a cocinar el resto de los ingredientes empezando por los más duros y terminando con los más tiernos que no necesitan tanto tiempo de cocción, al final pondremos de nuevo la gallina despresada dentro de la olla y ajustaremos la sal del sudado, para finalmente servir con un picadillo de cebolla y cilantro sobre el caldo sustancioso.

Reposando brasas

Y después de agradecer, de montar la olla repleta de mute al fogón atestado de ceniza, de abrigar entre ameros masas enhuecadas, de ofrendar un par de tamales a la fe que se profesa a la gastronomía juninense, después de moldear una arepa más de diez veces hasta lograr un pobre remedo de la pericia y maestría de las verdaderas manos anfitriónas en esta obra, logramos ver de una manera más objetiva o tal vez idílica, la magnitud de lo que tenemos enfrente, de esos infinitos saberes que encierran las cordilleras del Guavio, bajando quizá una pequeña parte del telón, con un par de dudas en el trapiche aún por resolver, con porqués que sólo respondería un “porque así lo hacía mamá” y después del diverso mundo encontrado, tras días de sublime inmersión en las cocinas más folclóricas y acogedoras de Claraval – Chuscales, apropiando y aprendiendo saberes invaluableles; logrando de alguna manera dar fin a un pequeño ciclo, una etapa de encuentro con la parte más pura de la misma esencia, la cual no es más que una puerta de entrada a otro subsecuente y trémulo escondrijo de maestría, sin duda mucho más amplio y providencial que el ya recorrido, al cual sin duda estaría dispuesto a zambullirme sin restricción de horario alguno.

Puedo concluir con seguridad que lo aquí aprendido no se consigue en la mejor academia de gastronomía o en alguno de los lujosos restaurantes de las zonas concurridas de una gran metrópolis; porque de saberes egoístas el maíz no conoce, simplemente hace falta un par de hornillas, una ollita de barro, una laja de piedra, un cuchillo afilado ajustado por los años a la horma de una mano experta y los más puros ingredientes.

Lo que sea que se encuentre entre los surcos más cercanos para dar vida a una historia que de tener la oportunidad no escatimaré en envolver entre hojas, granos y masas a cada comensal, a cada experto de la comida tradicional o a cualquier altruista peregrino que guarde un espacio exclusivo y reservado para un turrún caliente en la noche, cuando el frío del páramo baja de las montañas, que se

permita deambular por sembradíos leguminosos de enredaderas infinitas recogiendo y desgranando vainas tiernas y secas destinadas a cocerse a fuego lento la tarde entera o se da la oportunidad de salir una mañana cuando las campanas de domingo, anuncian que la fiel cita entre devotos feligreses está por empezar, no sin antes destapar un tamal recién salido de la olla, con ese aroma a madera que lo caracteriza por completo.

Porque así definiría la gastronomía ancestral de nuestra tierra, como un suave murmullo con aroma a hojas cocidas que envuelve a quien la prueba, que orilla los deseos de cada afortunado catador a siempre querer más, y cómo no, a volver a refugiarse bajo un cielo estrellado que guarda bajo sus fauces la receta de la felicidad, de la elocuencia ambiciosa pero humilde de quien cocina con leña y sabe que en ningún otro lugar se hallará tal sabor o tan si quiera algo hecho con el amor de las manos que en la candela cuecen sueños y saberes en forma de comida.



De esto se trata todo, “Saberes, sembradíos y trapiches” no es más que el locuaz impulso de transmitir, de ser algo más que un conglomerado de ideas dejadas por el camino, de trascender a través de palabras, de imágenes fieles a su esencia y de vivencias que aglomeran un sinnúmero de realidades casi siempre indiferentes al mundo exterior, que poco a poco han ido tomando forma durante años hasta convertirse en el sustento de las páginas que hoy relatan una historia, no sólo acerca de cómo se preparan los tamales con ese sabor tan peculiar que no se logra distinguir, ese qué ¿Qué es? ¿A qué huele? ¿Es helecho? Cómo se come entre las montañas del bajo Guavio a media tarde cuando el sol baja y amenaza con seguir su rumbo dejando a oscuras la plaza de la iglesia, no es el simple afán de mostrar qué tanta temperatura aguanta el barro entre las faldas de la candela.

Es más bien las forma más factible y perpetua de concertar una cita entre crónicas perdidas en el tiempo, irrumpiendo de la forma más afable entre mundos de carbón y chamizos ardientes, de ceniza ineludible, de los cuentos de las abuelas que distienden el alma y la espalda al mismo tiempo, dejando listo el cuerpo para seguir con la labor de medio día, es el amor, la entrega, la gallardía y el esmero de esfuerzos intangibles que cobran sentido al sacar una sonrisa o notar la sorpresa al primer sorbo de esa sopa; es ese elocuente movimiento de las manos, que pudorosas dan forma a una masa demostrando lo que saben, porque saben lo que hacen, pero aun así guardan para sí la maestría del que tranquilo comparte sus avezados conocimientos pero intenta apropiarse los nuevos, es el obrero, el campesino que cultiva con destreza y luego cocina tras humaradas de pasión, pero que aun así guarda el recato de lo que puede ofrecer sabiéndose capaz de ello, el mismo que cuida el saber pero no lo oculta, que está siempre abierto a nuevas expectativas, que defiende lo añejo pero no rechaza lo lozano, porque tan solo de eso se trata, de ser lo que siempre se negó pero jamás se pudo ocultar, de sentirse parte de algo, algo que más allá de un par de fogones pueda llegar a tener eco, algo que retumbe y a través de un gastado espejo refleje cada uno de sus inconfundibles atributos; porque si de algo estoy seguro, es que la comida hace mella donde reposa.

Es la forma más factible de entablar un vínculo, uno como el que se encuentra en lugares llenos de magia como Junín, donde el cielo conecta con la tierra al amanecer, con humaredas borrascosas que indican que la mesa está servida.

