



# ÉPOCAS DE PARVA

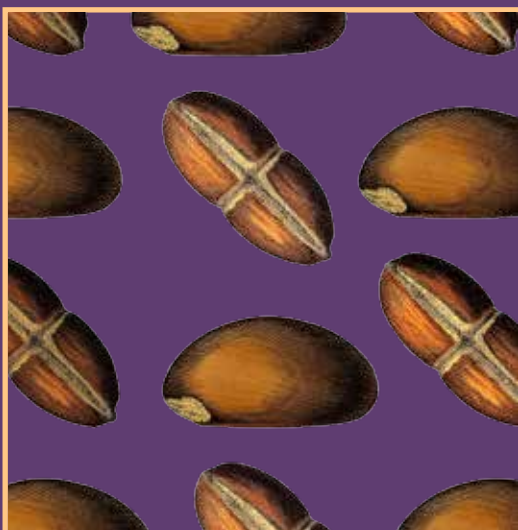
JULIÁN  
ESTRADA

**BC**

Biblioteca  
Básica DE  
Cultura  
Colombiana

■ cocina ■





ÉPOCAS  
DE  
PARVA

JULIÁN  
ESTRADA

**BC**  
-cocina-

*Catalogación en la publicación – Biblioteca Nacional de Colombia*

Estrada Ochoa, Julián, autor

Épocas de parva / Julián Estrada Ochoa. – Bogotá : Ministerio de Cultura : Biblioteca Nacional de Colombia, 2016.

1 recurso en línea : archivo de texto PDF (120 páginas). – (Biblioteca Básica de Cultura Colombiana. Cocina / Biblioteca Nacional de Colombia)

Incluye glosario e índice de recetas. -- Bibliografía: p. 89-91.

ISBN 978-958-8959-54-2

1. Pan (Cocina) 2. Hornería 3. Cocina 4. Libro digital I. Título  
II. Serie

CDD: 664.752 ed. 23

CO-BoBN- a994106

**Mariana Garcés Córdoba**

MINISTRA DE CULTURA

**Zulia Mena García**

VICEMINISTRA DE CULTURA

**Enzo Rafael Ariza Ayala**

SECRETARIO GENERAL

**Consuelo Gaitán**

DIRECTORA DE LA BIBLIOTECA NACIONAL



**Javier Beltrán**

COORDINADOR GENERAL

**Jesús Goyeneche**

ASISTENTE EDITORIAL Y DE INVESTIGACIÓN

**Sandra Angulo**

COORDINADORA GRUPO DE CONSERVACIÓN

**Paola Caballero**

RESPONSABLE DE ALIANZAS

**Talia Méndez**

PROYECTOS DIGITALES

**Camilo Páez**

COORDINADOR GRUPO DE COLECCIONES Y SERVICIOS

**Patricia Rodríguez**

COORDINADORA DE PROCESOS ORGANIZACIONALES

**Fabio Tuso**

COORDINADOR DE PROCESOS TÉCNICOS

**Sergio Zapata**

ACTIVIDAD CULTURAL Y DIVULGACIÓN

**José Antonio Carbonell**

**Mario Jursich**

**Julio Paredes**

COMITÉ EDITORIAL

**Taller de Edición • Rocca®**

REVISIÓN Y CORRECCIÓN DE TEXTOS,  
DISEÑO EDITORIAL Y DIAGRAMACIÓN

**eLibros**

CONVERSIÓN DIGITAL

**Adán Farías**

CONCEPTO Y DISEÑO GRÁFICO

Con el apoyo de:

**BiblioAmigos**

ISBN: 978-958-8959-54-2

Bogotá D. C., diciembre de 2016

© Julián Estrada Ochoa

© 2008, Fondo Editorial Universidad EAFIT

© De esta edición: 2016, Ministerio de Cultura –  
Biblioteca Nacional de Colombia

© Presentación: Julián Estrada Ochoa

Material digital de acceso y descarga gratuitos con fines didácticos y culturales, principalmente dirigido a los usuarios de la Red Nacional de Bibliotecas Públicas de Colombia. Esta publicación no puede ser reproducida, total o parcialmente con ánimo de lucro, en ninguna forma ni por ningún medio, sin la autorización expresa para ello.

# ÍNDICE

▪ PRESENTACIÓN	7
▪ I ABRIENDO EL HORNO	9
▪ II DE CÓMO HOGAZA Y HOSTIA SUPLANTARON AREPA Y CAZABE	15
▪ III EN ANTIOQUIA, LOS PRIMEROS AROMAS DE PAN CALIENTE SALIERON DE UN CONVENTO	27
▪ IV PUEBLOS PARVEROS... PARVA PUEBLERINA	49
▪ V PREGONES, AROMAS Y SABORES DE CAJONERAS	71
▪ VI DE CÓMO LAS SEÑORITAS DE LA ALTA SOCIEDAD ENTRARON A LA COCINA	87
▪ VII CERRANDO EL HORNO	101
▪ GLOSARIO	107
▪ ÍNDICE DE RECETAS	115
▪ BIBLIOGRAFÍA	117

## ▪ PRESENTACIÓN

ES COSTUMBRE DE LA UNIVERSIDAD EAFIT realizar una publicación referente a las tradiciones decembrinas. Para 2008, se le encargó al antropólogo Julián Estrada un texto relativo a las delicias de la panadería navideña. A medida que el proyecto cogía forma, el tema alzó vuelo y se convirtió en un pequeño tratado sobre el maravilloso campo de la culinaria conocido en la región antioqueña como *la parva*.

La expresión llegó de España, donde hace referencia al desayuno de los trabajadores del campo o a una corta porción de alimento. Por esa magia de las palabras que con el uso se amoldan, cambian de significado o adquieren otros contenidos, la parva se convirtió en los departamentos de Antioquia, Caldas, Risaralda y el Quindío en un «conjunto de cosas comestibles que se sirven para tomar el té, chocolate o café», según definición de Mario Alario di Filippo en su *Lexicón de colombianismos*. De esta acepción regional surgen otras derivaciones de uso cotidiano: parveado, parviado o parvera.

Vigente hasta los años sesenta del siglo XX, la parvera o cajonera hace parte de los mejores recuerdos de la infancia. Imborrable en la memoria el gran canasto en equilibrio sobre la cabeza y, sobre todo, al aroma celestial que emanaba cuando se desdoblaba el mantel de cuadros rojos y blancos que protegía el tibio tesoro recién salido del horno.

Doña Sofía Ospina de Navarro evoca uno de estos personajes: «Pero entre los vendedores ambulantes el personaje más grato fue siempre “la cajonera”. Rosa se llamaba la muchacha que diariamente entraba a nuestra casa meneando las redondas caderas, golpeadas al andar por una trenza terminada en cachumbo con lazo de cinta, llevando en la cabeza, sobre el rodete hecho de trapos, un cajón rebosante de cuantas fantasías fue capaz de crear la harina de trigo: bizcochuelos, rosquetes de anís, lenguas de gato y otros ricos bocados para los ansiosos paladares infantiles».

Nadie podía haber escrito un texto más saboreado que Julián Estrada, quien durante años ha rastreado la genealogía de nuestra cocina regional. Hurgó en refectorios conventuales, en emperifolladas alacenas de alcornica y en humildes vitrinas de tienda pueblerina para obsequiarnos esta bandeja parveada. Sin duda alguna degustaremos con fruición este texto, escrito más para la papila que para la pupila. ¡Buen apetito!

JUAN LUIS MEJÍA ARANGO  
Rector





I  
ABRIENDO EL HORNO



EN DÍAS PASADOS, COMPARTIENDO una mesa de restaurante con el rector Luis Mejía, nuestra conversación giraba alrededor de los encantos de varias cocinas del mundo; de manera espontánea hice dos o tres comentarios sobre algunos manjares de nuestra cocina vernácula y, sin haber finalizado mi argumentación, todo revirtió en una amable propuesta de trabajo, la cual he materializado en este sencillo texto ajeno y lejano a dogmatismos. Quede claro: *Épocas de parva* no pretende ser un recetario perfecto; por el contrario, apartado está de la rigurosidad cuantitativa que exige la repostería en asuntos de tiempos y medidas, y de manera premeditada —dada su claridad— se apoya en recetarios tradicionales por la sencillez de su redacción y sintaxis.

Pertenezco al grupo de personas que le encanta «mecatear». Desde que tengo uso de razón o, mejor, desde que tengo monedas en el bolsillo, caigo a cualquier hora con facilidad pasmosa en bocaditos entreverados entre el desayuno, el almuerzo y la comida. Imposible resistirme al olor

de pan caliente y mucho menos a los aromas y sabores de cualquier representante de nuestra parva. De otra parte, hace más de 25 años vengo mirando con alguna curiosidad todos los acontecimientos históricos y culturales alrededor de la cocina y la mesa de los antioqueños, recopilando un conjunto de crónicas las cuales actualmente conforman un trabajo que he denominado «historia de las trivialidades». Son muchos los temas que bajo esta categoría histórica pueden ser observados; personalmente me he dedicado a mirar el mundo del fogón y de la mesa, pues asumo el comer y el cocinar como dos ejes de vital trascendencia en la historia y la cultura cotidiana de los pueblos.

El concepto de lo artesanal en el mundo culinario tiene un valor especial difícil de defender ante las corrientes innovadoras contemporáneas. La Panadería es un capítulo de la gran cocina universal, el cual goza de procedimientos y tecnologías legendarias; sin embargo, la modernización tecnológica —nuevos equipos, herramientas y accesorios— y el conocimiento científico —avances de la física, la química, la agricultura y la botánica— le ofrecen cada día más líneas de acción y producción con resultados y calidad incuestionables. Sin embargo, en términos del buen sabor, soy un defensor a ultranza de los procedimientos artesanales, razón de mis pesquisas, y considero que aquello que hoy se clasifica como cocina vanguardista, cocina de autor, o cocina molecular, se debilita al constatar cómo el comensal moderno, viajero permanente por el mundo y habitante de la urbe cosmopolita, paga extremadamente caro por una carne al carbón y por un pan salido del horno

de leña.... Paradójico: en pleno siglo XXI se reconoce que los mejores sabores los otorga la energía del Neolítico.

Espero que esta cálida temática alrededor de las boronas del pan, las migas de arepa, el mojicón y el pandero constituya para el lector desprevenido una amable lectura de acontecimientos aparentemente sin importancia.

JULIÁN ESTRADA OCHOA





**II**  
**DE CÓMO HOGAZA Y HOSTIA**  
**SUPLANTARON AREPA Y CAZABE**





CON EL RESPETO QUE ME MERECE la historia política y económica de nuestro país, y conociendo la profundidad y empeño que numerosos investigadores colombianos han dedicado a temas de incuestionable importancia, en la materia de este artículo me siento obligado a pedirles licencia para comentar de manera no muy rigurosa las glosas que a continuación iré exponiendo. Existe gran desconocimiento acerca de un capítulo específico de la cocina antioqueña cuyo origen, vigencia y perdurabilidad son ignorados por el común de los comensales de nuestra tierra, quienes, cuando por algún motivo lo hacen tema de conversación, se refieren a él como: la parva.

No es osado aseverar que esta voz, de eminente origen sefardita, en Colombia sólo se emplea con el sentido de alimento en nuestra comarca, designándose con ella un conjunto de masas y amasijos, unos de sal y otros de dulce, cuyo ingrediente básico de preparación es una harina horneada y cuyas formas, tamaños, texturas y sabores hacen de él un genérico que comprende numerosas recetas emparentadas

en su lejanía con aquellas, bien de la panadería universal, bien de la repostería universal. Sin embargo, el vocablo en cuestión, aunque deriva del léxico propio de la siembra de los granos, también significa pequeño y en algunas regiones de España entre las gentes trabajadoras es sinónimo de *desayuno*.

Con la venia de los historiadores especializados en los viajes de Colón, me atrevo a imaginar que el desayuno del descubridor al amanecer del 12 de octubre de 1492 fue una tesa punta de hogaza remojada en vino con más de 60 días de haber sido horneada en Palos de la Frontera... Las diminutas boronas de aquel pan de salvado, que arrastradas por la brisa cayeron a la mar, fueron las primeras harinas mal cernidas que llegaron a las costas americanas.

Poco se conoce del bastimento que traía Colón para este primer periplo; sabido es que nunca consideró permanecer en las Indias durante un largo tiempo, pero al hacer las cuentas entre la fecha de su salida de España —agosto 3 de 1492— y la fecha de su regreso —marzo 15 de 1493— transcurren 153 días que permiten suponer cómo, más rápido de lo pensado, comenzó una obvia y contundente disminución de provisiones en las alacenas y despensas de las dos carabelas sobrevivientes. Bastante recatado es el almirante en sus notas de viaje para comentar sobre la angustia que se apoderó de los 90 estómagos de la tripulación que ya empezaba a quejarse por la escasez y el deterioro del condumio cotidiano, pasadas tres semanas de haber zarpado de la península. Según la bitácora del almirante, durante todos estos días sus carabelas fondearon

en una y otra ensenada y sus tripulaciones bajaron a tierra firme en diferentes fechas y lugares en busca de las anheladas especias y del legendario oro. Así las cosas, fueron varios los encuentros descritos por Colón con los indios taínos, de quienes retrata muy a su manera: fisonomías, vestuario, ornamentos, artefactos, animales, árboles y alimentos, cosas todas que para su saber jamás se habían visto en el reino. La exuberancia y rareza de todo aquel entorno puso a cavilar al navegante sobre la exactitud de su rumbo y más aún sobre la exactitud de su ubicación. Una vez más, no es difícil imaginar al almirante contemplando el atardecer del mar Caribe y pensando muy para sus adentros: «Estas nos son las Indias..., esto tan extraño debe de ser un Nuevo Mundo».

Cuando Colón dio la orden de preparar el regreso, el alboroto de empacar duró tres días. El 16 de enero bodegones, cavas y despensas quedaron atiborradas con todo aquello que durante más de 90 días toparon y trocaron con los nativos de Guanahani, Haití y La Española. Obviamente, ante un regreso que tomó 60 días, fueron muchos los tomates, los ajíes, los aguacates, las piñas y otras tantas frutas y hortalizas que, por descompuestas y enchichadas, a la mar fueron a parar. Paradójicamente, los pilares de la alimentación nativa —maíz y yuca— resistieron la travesía y acompañaron a Colón no sólo hasta su llegada a España —marzo 15 de 1493— sino por muchos días más. A mediados de abril el almirante es recibido por los reyes en el palacio del Tinell de Barcelona, donde rinde informe detallado de su viaje y presenta los seis indígenas

sobrevivientes, aderezados con sus filigranas de oro, quienes entre sus brazos y de manera solemne cargaban mazorcas y yucas, sacra pareja de productos que durante cinco siglos serían el santo y seña de la cocina indígena americana. Muy poco se sabe de cómo aconteció el referido informe de Colón a los reyes; es de suponer que recibió preguntas por parte de los sabios y consejeros de todas las ramas del saber. Preguntaron los astrónomos, preguntaron los navegantes, preguntaron los militares, preguntaron los banqueros, preguntaron los botánicos, preguntaron los teólogos y a todos supo responder. El reconocimiento fue absoluto: a Colón se le concedió el privilegio de incluir en su escudo de armas los emblemas oficiales de Castilla y de León, y se le otorgó una donación de mil doblones. El almirante se arrodilló agradeciendo a Dios. Acto seguido bautizaron a los indígenas; de su destino poco se sabe y en cuanto al maíz y la yuca, a los jardines del Alcázar de Sevilla fueron a enraizar. Solamente meses más tarde en vísperas de su segundo viaje, volvió a hablar Colón sobre estos alimentos.

La organización de este segundo periplo tuvo otras dimensiones. De la memoria de Colón no se borraba su exiguo desayuno en aquella mañana del 12 de octubre del año anterior, y mucho menos podía borrar las caras de su tripulación amenazante y agresiva por causa de la sed y el hambre. Este nuevo viaje no podría fallar en asuntos de intendencia. El reto era absoluto: 17 barcos y 1.200 hombres. Todo, absolutamente todo fue calculado con rigurosa precisión numérica, hasta que apareció fray Bernardo Boil,

capellán asignado a la expedición y quien en nombre de la Iglesia Católica preguntó por la cantidad de hostias que debería de encargar a las hermanas clarisas de Córdoba, para asegurar la evangelización cristiana a aquellas gentes del Nuevo Mundo.

Colón no cuantificó su respuesta, el almirante hizo alusión a los productos presentados en la Corte, acotando que de ellos se lograban harinas y panes muy similares al pan eucarístico ofrecido en la liturgia romana, pero estos argumentos no convencieron al capellán y, por lo tanto, aquella inquietud de fray Bernardo significó una depurada y afanosa búsqueda de harina y semilla de trigo en todo Cádiz y sus poblaciones circundantes. En menos de dos días, centenas de barriles y talegos fueron ubicados en las bodegas de los 17 barcos, asegurándose así un resultado histórico cuyas consecuencias nadie dimensionó en ese momento: el surgimiento de dos conflictivos panes para los pobladores de esta parte de la tierra, la hogaza para el cuerpo y la hostia para el alma.

Así llegó el pan de trigo a las cocinas de América; hoy, cinco siglos más tarde, su consumo se impone de manera contundente sobre sus homólogos de las cocinas aborígenes: la arepa y el cazabe; el hábito de usarlo cotidianamente permanece en poblaciones indígenas y campesinas, pero no es atrevido aseverar que día a día tiende a desaparecer de los grandes centros urbanos en todo el continente.





## RECETAS





## CAZABE

De la mano indígena a la negra, en el Caribe colombiano, aún se mantiene la tradición de la arepa de cazabe. Se preparan solas o rellenas de dulce de coco o mungo mungo.

### *1 kilo de yuca*

Pele y ralle la yuca. Escúrrala con un sebucán o con un liencillo fino, procurando exprimirle todo el jugo posible. Déjela secar. Pílela hasta que quede una harina uniforme. Sobre un sartén caliente ponga la harina de yuca en círculos muy delgados y deles vuelta cuando estén cocidos y duros. Termine dejándolos al sol para que después de secar no conserven humedad y duren más tiempo.

## AREPA DE MAÍZ

Más de 70 variedades de arepas se hacen en todo el país. La arepa antioqueña se gana todo el prestigio como si fuese única. Paradójico: es la más simple de todas.

*1 libra de maíz trillado blanco o amarillo*

*Agua*

*Sal al gusto*

Remoje el maíz el día anterior. Cocínelo en abundante agua evitando que quede demasiado blando. Escúrralo y muélalo en la máquina bien apretada, para que la masa quede suave al tacto. Amase bien y añada sal al gusto. Tome una porción de masa y forme las arepas —arepa de tela: cuando son planas y redondeadas; arepa de bola: cuando su forma es esférica—. Áselas en hornilla sobre carbón o en la estufa.



**III**

**EN ANTIOQUIA, LOS PRIMEROS AROMAS DE  
PAN CALIENTE SALIERON DE UN CONVENTO**



DESPUÉS DE LOS DOS PRIMEROS viajes de Colón las empresas con intereses de conquista se irrugaron por los cuatro puntos cardinales del continente americano, organizándose cada vez con mayor planificación en lo referente a sus provisiones y bastimento. La alimentación y la cocina de la Conquista difieren sustancialmente de aquellas de la colonización. Durante los primeros 60 años —duración del espíritu conquistador en busca exclusiva del oro y con regreso inmediato— las dificultades topográficas, las precarias vías de comunicación y otras tantas vicisitudes del terreno entorpecieron la penetración oportuna de los bastimentos necesarios de más de una hueste conquistadora, obligando a degustar aquellos frutos y productos indígenas que, en un principio, fueron rechazados despectivamente por los españoles, como consecuencia de sus remilgos de crianza.

En cuanto al colono —ya advertido— viene a estas tierras con el objetivo concreto de establecerse hasta el final de sus días. Por ello lo acompaña la nostalgia de su tierra

y sus antepasados, a quienes seguramente no volverá a ver. Trae consigo, entonces, los productos y comestibles que le permitirán una preparación de las recetas ancestrales. El colono no comerá como el indígena: intentará comer como en España, pero se verá obligado a complementar su comida con diversos productos locales. Aparece así la fusión entre costumbres, técnicas, utensilios y productos que desembocará en la materialización de una nueva cocina americana. No en vano 75 años después de la llegada de Colón a América (1567) inicia labores el primer molino del Nuevo Reino en los alrededores de Ubaté.

En el artículo «Historia del pan en Colombia desde el siglo XVI al siglo XIX» se afirma: «La industria panadera llega a Colombia con la misma conquista en los albores del siglo XVI, en el momento en que se da esa mezcla de comestibles indígenas y españoles donde se reemplazan unos por otros o se complementan, es decir, comienza el mestizaje culinario»<sup>1</sup>, y más adelante complementa: «La nobleza española, añorando consumir el pan blanco de su tierra, manda traer las semillas de trigo y ordena que se siembren en las diferentes regiones del territorio americano, de esta forma las zonas de clima frío cambian su labor agrícola por este producto; es así como se inicia la producción de la harina y el consiguiente pan y hostias

---

<sup>1</sup> Restrepo Manrique, Cecilia «Historia del pan en Colombia desde el siglo XVI al XIX». [En línea]. Consultado en diciembre de 2016 en la página web: <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/pancolombia.htm>

para el rito litúrgico»<sup>2</sup>. Desafortunadamente son muy precarios los anales que dan cuenta sobre la llegada de religiosas a Cartagena u otras provincias durante la primera mitad del siglo XVI, conociéndose con certeza la llegada de la Orden de Santa Clara o clarisas en 1573, y diez años más tarde la Orden de la Inmaculada Concepción o concepcionistas franciscanas en 1583. Unos años después de la Conquista, la transformación de las primeras aldeas en ciudades obedece en gran parte al establecimiento de conventos; las comunidades religiosas, enviadas por las autoridades eclesiásticas del reino para diferentes menesteres, tuvieron de manera especial el encargo de ejercer la exclusiva elaboración del pan símbolo de la eucaristía, pero, además, hay un hecho: el conocimiento culinario de las siervas de Cristo es históricamente incuestionable. Al respecto, Xavier Domingo en su libro *De la olla al mole* escribe: «La inmensa mayoría de los conventos de monjas que proliferaron por toda Iberoamérica en los siglos XVII y XVIII realizaron colosales fortunas con diversos negocios e inversiones, entre los que figuró desde el primer momento la pastelería, la dulcería y la conservería. La nueva aristocracia era golosa y las monjas traían las viejas recetas españolas que realizaban y vendían sin la menor competencia laica. En muchos casos también hacían y vendían pan y bollos, y muchas casas conventuales preparaban platos cocinados y aun comidas enteras contratadas por quienes deseaban

---

<sup>2</sup> Ibídem.

ofrecer meriendas o banquetes. Esta actividad duró hasta bien adentrado el siglo XIX»<sup>3</sup>.

En el caso de Antioquia, las comunidades religiosas de monjas llegan casi tres siglos después de la Conquista (1791) siendo las carmelitas descalzas españolas<sup>4</sup> las primeras en radicarse en Medellín, y sólo 85 años más tarde, en 1876, se establecen las Hermanas de la Caridad de la Presentación<sup>5</sup> provenientes de Francia, y quienes en menos de un año hicieron presencia en otras 18 poblaciones del departamento.

A diferencia de lo que acontecía en otras ciudades y provincias —Bogotá, Popayán y Cartagena—, donde la producción y el consumo de pan de trigo no sólo era costumbre de las élites chapetonas y criollas, sino también de indígenas y mestizos, en la provincia de Antioquia el pan de trigo fue considerado durante siglos bocado exclusivo para paladares religiosos o para aquellos potentados que podían traer la harina extranjera que tiraba por Cartagena o la harina nacional producida desde 1614 en molinos de Tunja, Villa de Leyva, Mariquita y Tocaima. Así las cosas, en Antioquia, con el advenimiento de las cocinas monacales, el aromático pan fue incursionando tímidamente en los comedores de todas las clases sociales donde reinaba su

---

<sup>3</sup> Domingo, Xavier. *De la olla al mole*. Madrid: Ediciones Cultura Hispánica, 1984.

<sup>4</sup> Castro Hernández, María Patricia. *Las comunidades religiosas femeninas de Antioquia 1876-1940*. Medellín: IDEA, 2003.

<sup>5</sup> *Ibidem*.



majestad la arepa. Y debemos al legendario conocimiento culinario de las monjas la llegada a los manteles paisas de unas masas cuyo olor, sabor y textura, privados de las harinas del maíz y de la yuca, y providencialmente mezclados con quesito, huevos y mantequillas, dan como resultado unas bolas, unas roscas y unas herraduras de las cuales todo el mundo se ufana... Fueron las monjas las responsables de que hoy tengamos buñuelos, pandequeso, pandeyuca, pandebono y almojábana, amén de otras tantas colaciones a las cuales, en su conjunto, en esta comarca llamamos parva.





## RECETAS



## OBLEA

Receta monacal por antonomasia, variante azucarada de la hostia de consagrar. Últimamente se ha convertido en un producto estrella para miles de colombianos que viven en la economía informal.

*250 g de harina de trigo*

*1½ pocillos de agua*

*½ cucharadita de mantequilla derretida*

*½ huevo batido*

*3 gotas de color caramelo*

*Azúcar y vainilla al gusto*

Se revuelven todos los ingredientes para formar una coladilla. Luego se cuela para eliminar posibles grumos. Finalmente, por cucharadas, se forman las obleas en fierros muy calientes especiales para este quehacer. Si no se poseen los fierros apropiados, en una sartén bien caliente, y ligeramente engrasada con la ayuda de una brochita, se esparce la coladilla en delgadas películas hasta que doren.

## HOJALDRE

Pasta fina y versátil de la repostería europea, enseñada por las monjas en los colegios de señoritas como base para la elaboración de recetas dulces y saladas.

*1 libra de harina*  
*400 g de mantequilla*  
*2 yemas de huevo*  
*1 cucharadita de azúcar*  
*½ cucharada de sal*  
*1 cucharada de jugo de limón*  
*1 pocillo de agua helada*

Para empezar se toma una cucharada de la mantequilla y el resto se reserva, dividida en cinco porciones iguales en la nevera. Se mezclan todos los ingredientes remojando con el agua poco a poco hasta obtener una pasta suave que se despegue de la mesa. Luego se deja reposar por 20 minutos. Se espolvorea la mesa con suficiente harina de trigo y se extiende la masa con la ayuda de un rodillo hasta que quede un rectángulo de un centímetro de grosor. Posteriormente, marque en dos partes la pasta, y en la primera ponga la mantequilla restante, dejando los bordes libres. Deslice la segunda sobre la primera, cubriendo por completo el espacio. Estire de nuevo la pasta dejándola de forma rectangular. Luego tome cada extremo y llévelos al centro de la pasta para de nuevo doblarlos uno encima del otro. Refrigere por 15 minutos y repita este doblez tres veces más. Recuerde que el hojaldre no se amasa: se estira y se dobla.

## PAN ALIÑADO

En las panaderías monacales, el proceso de aliñar se lograba con una pizca, bien de leche, bien de huevo o bien de mantequilla. Tan sutil detalle aumentaba su precio de venta.

*2 libras de harina*

*125 g de mantequilla*

*40 g de levadura*

*4 huevos*

*1 cucharada de azúcar*

*2 cucharadas de sal*

*1 pocillo de leche*

Primero se pone a tibar la leche con el azúcar para disolver en ella la levadura. Luego, en una coca, se deja reposar 15 minutos hasta que la levadura haga espuma. Mientras tanto, en una mesa se hace una corona con la mitad de la harina y en el centro se le añaden los huevos bien batidos, la sal y la mantequilla. Posteriormente se mezclan de forma circular estos ingredientes, incorporando poco a poco la levadura. Después se agrega el resto de la harina para formar una masa suave que despegue fácil de la mesa. En un lugar cálido se deja leudar. Una vez doble su tamaño, se amasa de nuevo y se toman las porciones del tamaño deseado. Finalmente se dejan en latas engrasadas por 30 minutos más y se meten al horno a 300 °F hasta que doren.

## ALMOJÁBANA

Típica preparación que representa el ingenio culinario religioso adaptando los ingredientes locales disponibles a la receta de origen, siendo el almidón de yuca el responsable de su sabor encantador.

*2 libras de cuajada*  
*1 libra de harina de trigo*  
*1 libra de harina de maíz*  
*½ libra de mantequilla*  
*3 huevos*  
*1 pocillo de leche tibia*  
*1 cucharadita de sal*

Empiece tamizando las harinas con la sal por lo menos tres veces. Luego, en una coca amplia, mezcle la cuajada con los huevos, la mantequilla y la leche tibia. Añada a esta mezcla las harinas y amase hasta que no queden rastros de harina. Para terminar, forme bolas disponiéndolas en latas engrasadas y llévelas al horno precalentado a 400 °F.



## MOJICONES

Fiel representante de la bollería religiosa española. Su particular sabor lo otorga la esencia de hinojo.

*500 g de harina de trigo cernida*  
*125 g de azúcar*  
*125 g de mantequilla*  
*3 huevos grandes*  
*1 cucharada de levadura en polvo*  
*½ pocillo de agua tibia*  
*1 cucharadita de esencia de hinojo*

Para iniciar se pone a crecer la levadura con el pocillo de agua tibia y un poco de azúcar. En una vasija honda se baten la mantequilla y el azúcar hasta que la mantequilla quede blanca y el azúcar bien integrado. Aparte se baten los huevos a punto de nieve y se unen a la crema. Sin parar de batir, se le agrega la levadura. Posteriormente, poco a poco se mezcla la harina con la crema para formar una masa suave que se deja reposar 4 horas, sin olvidar añadirle la esencia de hinojo. Luego se arman los mojicones y se dejan crecer en una lata engrasada por hora y media. Para terminar, se hornean a 350 °F y, antes de sacarlos del horno, se espolvorean con azúcar.

## BABARRÓN

El licor en las cocinas monacales fue ingrediente fundamental, y esta receta, que lo exige en cantidad, fue enseñada a las señoritas de la alta sociedad para que, llegadas al matrimonio, atendieran de la mejor manera reuniones y tardes de café.

*1 libra de harina*  
*½ libra de mantequilla*  
*½ libra de azúcar*  
*½ libra de ciruelas y uvas pasas*  
*½ botella de ron*  
*200 g de duraznos picados*  
*15 g de levadura*  
*1 pocillo de leche tibia*  
*1 taza de almibar*  
*1 pizca de sal*

Para comenzar se toma una cuarta parte de la harina y se mezcla con la levadura diluida en la leche y una cucharada de azúcar. Luego se amasa como un pan haciendo una bola que se deja crecer tapada en un lugar caluroso por 4 horas. Entretanto, añade en un recipiente dos copitas de ron, las pasas y los duraznos. Cuando la masa levante, tome en una coca amplia el resto de la harina y bátala con la mantequilla, el azúcar y la sal hasta cremar. Sin dejar de batir, agregue los huevos uno a uno hasta que se vea lleno de burbujas. Continúe con la levadura poco a poco revisando que quede bien incorporada. Para finalizar este proceso, agregue las

## ÉPOCAS DE PARVA

frutas y pasas mezclándolas bien. Tome unos moldes engrasados y vierta la mezcla hasta la mitad de ellos. Déjelos tapados con un liencillo hasta que doblen su tamaño. Luego se hornean a 300 °F. Aparte se mezcla el ron con el almíbar y se baña el baba una vez se enfríe.

## MERENGUES

Legendaria receta de claras de huevo batidas con azúcar que, al salir del horno, presenta una blancura inmaculada. Su delicadeza y sabor produce suspiros, razón por la cual así también se les llama.

*4 claras de huevo*  
*4 gotas de jugo de limón*  
*125 g de azúcar*

Bata las claras a punto de nieve adicionando las gotas de limón. Posteriormente, incorpore el azúcar, poco a poco, batiendo consistente y permanentemente después de cada adición. Sobre una lata engrasada deposite de manera separada la mezcla a cucharadas. Hornéelos a 200 °F.

## ALFAJORES

En Antioquia como en Argentina se usa la palabra «alfajor» para describir una galleta europea de origen árabe; sin embargo, en el departamento de Nariño, cuando se pide un alfajor, se recibe un dulce de panela con maní.

*1 libra de harina de trigo*  
*200 g de fécula de maíz*  
*300 g de mantequilla*  
*250 g de azúcar en polvo*  
*200 g de arequipe*  
*150 g de ralladura de coco, maní o almendras*

Primero se tamizan las harinas dos veces. Luego se baten la mantequilla y 150 g de azúcar hasta cremar; incorpore poco a poco las harinas para obtener una masa pareja. Estire la masa y córtela en diámetros iguales. Hornee a 350 °F y cuando estén dorados retírelos y déjelos enfriar. Una las dos galletas con el arequipe dejando que sobresalga por los bordes, para luego pegar el coco, el maní o las almendras. Finalmente espolvoree con el azúcar restante.

## MAZAPANES

Esta afamada pasta de la cocina árabe, considerada una de las mejores resultantes culinarias del mundo, hoy está tergiversada de tal manera que su ingrediente principal —las almendras— brilla por su ausencia. En su versión original, la versatilidad de esta pasta permite confeccionar en múltiples formas los más finos dulces que llevan este nombre.

*1 libra de almendras*

*1 taza de azúcar*

*2 claras de huevo*

*5 cucharadas de agua de azahares o de rosas*

*1 pocillo de agua*

Para comenzar, haga un almíbar con el azúcar y el agua a punto grueso. Posteriormente, muele las almendras —después de peladas— con las claras de huevo y las cucharadas de azahar. En un caldero, a calor bajo, mezcle las almendras y el almíbar. Revuelva continuamente hasta obtener una masa que no se pegue en la mano cuando se toque. Puede también adicionarle anilinas y formar toda clase de figuras.

## HOJUELAS

En Navidad estas delgaditas masas fritas no alcanzan a enfriarse: inmediatamente se ponen a escurrir son asaltadas por los insaciables glotones de todas las edades. En Antioquia acompañan las natillas y en el Cauca los desamargados.

*250 g de harina de trigo*

*1 huevo*

*1 cucharada de azúcar*

*1 cucharada de ron*

*1 cucharada generosa de mantequilla*

Para comenzar se bate bien el huevo. Luego, en un poco de agua tibia, se mezclan todos los ingredientes incluyendo el huevo para obtener una masa suave. Se le espolvorea harina a la masa y se extiende bien delgada, con la ayuda de un rodillo. Se cortan y se fríen las piezas en aceite caliente, se escurren sobre una lata y, aún calientes, se les agrega azúcar y canela molida.







IV

**PUEBLOS PARVEROS... PARVA PUEBLERINA**



HOY, EN LOS ALBORES DEL SIGLO XXI, Antioquia tiene 126 pueblos con los más variados y hermosos nombres y en las más disímiles topografías, cuyos paisajes sorprenden a propios y extraños, haciendo pensar a más de un viajero sobre la osadía de aquellos antepasados quienes, sin puentes ni carreteras, llegaron donde llegaron. La manera como se pobló Antioquia es, por sus características, completamente diferente a la forma como aconteció con otras provincias del país; en cuanto a su desarrollo social y económico, también se observan diferencias con otras tantas regiones de Colombia. Por su vocación minera, desde épocas de la Colonia, la pequeña propiedad es la más común entre las familias montaÑeras antioqueñas. Antioquia nunca fue tierra propensa a la agricultura extensiva, mucho menos a la ganadería y, apenas, entre mediados del siglo XIX y principios del siglo XX, con el cultivo del café en el sudoeste y los hatos ganaderos en el Bajo Cauca aparecen los hacendados y por consiguiente las grandes haciendas.

Los 126 municipios actuales no se fundaron de un día para otro; en otras palabras, esta representativa cantidad

de pueblos se fue formando en el transcurso de más de quinientos años, mediante un proceso lento y espinoso, pues sólo 9 poblaciones surgen durante los primeros trescientos años, y el resto de manera convulsionada y vertiginosa durante los siglos XIX y XX. Lo anterior significa que, antes de aparecer una gran ciudad con rasgos culturales de capital o metrópoli, en esta región la vida pueblerina fue de suma importancia en el proceso de formación de la actual cultura antioqueña. Que quede claro: tenemos un origen histórico campesino antes que ciudadano, razón por la cual, hasta finales de la década del 40 del siglo pasado, éramos más rurales que urbanos; hoy las cosas han cambiado.

La vida de pueblo es algo distintivo y la crianza pueblerina es algo que marca. Por una parte, se encuentra la ruralidad de las veredas con sus paisajes de montañas, llanuras, ríos y quebradas, amén de fincas y cultivos propios de la región y clima del entorno; por otra parte, se encuentra la llamada cabecera municipal, donde las calles, el mercado, la plaza principal, los edificios de gobierno, las abarroterías, las fondas, las cantinas y la iglesia conforman un escenario vital para sus habitantes. Las distintas generaciones se entreveran espontáneamente más allá de sus diferencias económicas e intelectuales. No se trata de una vida bucólica o ensimismada, pues allí, de la misma manera que aparece la alegría y el festejo colectivo, se presentan, también, el terror y la violencia; sin embargo, mal que bien, en esos pueblos de Antioquia la vida fluye más calmada que en la urbe.

Todo lo anterior es un atrevido y apretujado conjunto de causas y consecuencias que conforman la identidad

cultural del hombre de esta tierra. Mucho se dice del regionalismo a ultranza que respiran los antioqueños y no es difícil comprobarlo. Querámoslo o no, por encima de bandera verde y blanca, por encima de escudo e himno, el símbolo más representativo de la identidad regional deriva de su alimentación: se trata de la arepa. Para los antioqueños, arepa significa familia, significa mamá, significa tierra de crianza, significa historia, significa fortaleza, significa pujanza. En el lenguaje paisa, arepa es sexualidad, es ponderación, pero a la vez es torpeza; paradójicamente, los antioqueños han convertido esta bola de masa en su más ilustre condecoración; a propios y extraños se les rinde homenaje en esta comarca con un collar de arepas.

En el último siglo las cosas han cambiado de manera sorprendente y la arepa antioqueña no escapa a dichos cambios. Si bien la arepa ejerció su papel de pan cotidiano durante casi cuatro siglos después de la llegada del trigo a América, y aunque entre la población campesina y sectores populares de Medellín actualmente continúa haciendo presencia diaria en la alimentación, es un hecho que de manera casi imperceptible el pan de trigo con todos sus derivados, desde hace poco más de un siglo, tiene tambaleando la perdurabilidad del reino de la arepa. Veamos algunas causas probables: todo apunta a algunos acontecimientos comerciales y religiosos transcurridos a finales del siglo XIX. En cuanto a los primeros, hay que señalar el establecimiento en Medellín en el año 1888 del primer molino para cacao y harina de trigo liderado por el

empresario Carlos C. Amador<sup>6</sup>, molino que revoluciona de manera sorprendente la comercialización de la harina y estimula a más de un pequeño comerciante a incursionar en el negocio de la panadería. En cuanto a los religiosos, se trata de la decisiva presencia de más de 20 comunidades monacales que a partir de 1876 llegan a Medellín y en tan sólo cuatro décadas se dispersan por más de 47 poblaciones del departamento<sup>7</sup>; ejercen misiones evangelizadoras, pedagógicas y de caridad cristiana, y simultáneamente difunden, entre otros, el oficio de la panadería.

Si bien no existen fuentes históricas confiables sobre los incipientes negocios de panadería en los pueblos de Antioquia hace más de un siglo, fácil es imaginar la dificultad de su consolidación dada la obvia competencia que, desde las cocinas familiares, tanto de fincas como de casas de pueblo, se ejercía con la suculenta y cotidiana producción vernácula; sin embargo, es un hecho irrefutable que el ingenio culinario paisa, acompañado de la tutoría de aquellas cocinas monacales, originó un mestizaje de cocina en el que la harina de maíz, la harina de yuca, la panela, el quesito y el anís se convierten en ingredientes pioneros de la panadería regional. Los aromas de pan caliente, pandequeso, pandeyuca, panderos y cucas invaden desde hace más de

---

<sup>6</sup> Brew, Roger. *El desarrollo económico de Antioquia desde la Independencia hasta 1920*. Bogotá: Publicaciones del Banco de la República, 1977.

<sup>7</sup> Castro Hernández, María Patricia. *Las comunidades religiosas femeninas de Antioquia 1876 - 1940*. Medellín: IDEA, 2003.

un siglo las calles de Abejorral, Fredonia, Jericó, Marinilla, Rionegro, San Roque, Santa Fe de Antioquia, Sonsón, Santo Domingo, Sopetrán, Támeisis, Titiribí y Yolombó, así como las de otros tantos pueblos donde esos bocados se han convertido en patrimonio local.







## RECETAS



## GALLETAS CUCAS

En tiendas de carretera, en los caspetes de construcción y en las panaderías de pueblo nunca faltan. Para la sabiduría popular, esta es una galleta símbolo de la parva antioqueña.

*1 libra de harina de trigo*  
*3 astillas de canela*  
*1 libra de panela rallada*  
*1 taza de agua*  
*1 cucharada de dulce quemado*  
*2 cucharadas de mantequilla*  
*1 cucharadita de bicarbonato de sodio o*  
*polvo de hornear*  
*1 huevo*

En primer lugar se hace el melao calentando el agua, la canela y la panela hasta que se forme una miel; déjelo enfriar retirando la canela. Aparte tamice tres veces la harina con el bicarbonato y mézclela con el melao en forma muy suave, sin amasar. Termine de integrar los ingredientes y deje reposar por 30 minutos. Pasado ese tiempo estire la mezcla en una mesa enharinada y corte las circunferencias del tamaño preferido. Deje reposar otros 30 minutos y hornéelas a 400 °F en horno precalentado.

## ROLLO ROJO O LIBERALES

Anteriormente se ofrecían en las panaderías como brazos de reina o de gitana; más tarde, por los acontecimientos políticos del país, su nombre cambió al añadir en su receta anilina de carmín, identificándose con el color que representa el partido político.

*375 g de harina*

*750 g de azúcar*

*125 g de jalea de guayaba*

*6 huevos*

*200 cc de agua bien fría*

*1 cucharada de polvo de hornear*

*1 cucharadita de sal*

*1 cucharadita de anilina carmín*

Primero separe las yemas de las claras. Después bata las yemas hasta que queden muy esponjadas y añádale poco a poco el azúcar y el agua. Posteriormente, tamice la harina con la sal y el polvo Royal tres veces. Continúe batiendo a punto de nieve las claras. Inmediatamente agregue los ingredientes secos alternando con las claras a la primera mezcla. Sin parar de batir, incorpore la anilina color carmín. Esparza la mezcla en moldes rectangulares manteniendo menos de un centímetro de espesor y hornéela a 350 °F hasta que dore ligeramente. Al sacar el rollo del horno, voltéelo inmediatamente sobre un paño húmedo y rocíele azúcar. Recórtele los bordes y espárzale la jalea ligeramente batida. Enróllelo todavía caliente y déjelo enfriar envuelto en un paño húmedo para cortarlo en discos.

## GALLETA DE COCO

Es común verlas en todos los pueblos de Antioquia; su crocancia y sabor son característicos. Últimamente se han convertido en producto de venta ambulante en algunos peajes de Colombia.

*½ libra de harina*

*½ libra de coco rallado*

*125 g de mantequilla*

*1 huevo*

*170 g de azúcar*

*1 cucharadita de polvo de hornear*

Primero bata los huevos con el azúcar y la mantequilla hasta que tomen un color blancuzco. Incorpore poco a poco la harina, el coco rallado y el polvo de hornear. Cuando forme una masa suave y compacta, estírela y corte las galletas. Finalmente se hornean a 350 °F y se dejan enfriar en las latas.

## BIZCOCHUELOS DE SAGÚ

En algunos pueblos todavía se conserva la receta con harina de sagú. Para las viejas matronas pueblerinas, cuando se tiene bizcochuelo, está asegurado el postre para una eventual visita.

*12 huevos*

*1 libra de sagú*

*350 g de azúcar*

*1 copita de aguardiente*

*1 cucharadita de polvo de hornear*

En caso de no tener harina de sagú, utilizando el procedimiento puede prepararlos con los siguientes ingredientes:

*8 cucharadas de fécula de maíz*

*8 huevos*

*8 cucharadas de harina de trigo*

*16 cucharadas de azúcar*

*2 cucharadas de aguardiente*

Para comenzar, se tamiza la harina de sagú tres veces y paralelamente se separan las claras de las yemas. Luego, las yemas se baten con el azúcar hasta que se disuelven y, en otro recipiente, se baten las claras a punto de nieve. Por cucharadas, y sin dejar de batir, se incorporan la harina, las yemas, el polvo de hornear y el aguardiente. Posteriormente, la mezcla se vierte en latas engrasadas y se hornea a 300 °F, revisando que quede dorado y seco. Si desea

## ÉPOCAS DE PARVA

tostar los bizcochuelos, córtelos en porciones, déjelos enfriar y vuélvalos a meter al horno a 350 °F, cuidando de no quemarlos.

## COQUITOS

Pequeños picos nevados que no superan una falange de tamaño; sin ser confite, hoy se ofrece en todos los ventorrillos de dulces populares en Colombia.

*1 libra de coco rallado*  
*350 g de azúcar*  
*8 claras de huevo*  
*125 g de harina de trigo*

Se baten las claras sin dejar llegar a punto de nieve. Luego se mezclan con la harina, el azúcar y el coco. Cuando tenga una masa homogénea en una lata engrasada, ponga porciones en forma de picos y lleve al horno precalentado a 200 °F hasta que doren.



## TEJA DE CAPIO

Crujiente amasijo de artesanal factura, confeccionado sobre teja de barro. En los tiempos de arriería era muy apetecido por su durabilidad y por el gran sabor que le otorga el maíz capio. Actualmente se consigue en El Santuario, Antioquia, pero tiende a desaparecer.

*2 libras de harina de maíz capio*

*3 huevos*

*¼ de mantequilla*

*¼ de manteca o aceite*

*Sal al gusto*

Primero bata los huevos y las grasas. Luego, poco a poco, integre la sal y la harina. Finalmente ponga porciones sobre tejas españolas y hornee a 350 °F, preferiblemente en horno de leña.

## CARISECAS

Las más famosas se hacen en horno de leña, en Vélez, Santander, y se empacan en hoja de bijao, afectando su sabor y volviéndolas exclusivas.

- 1 libra de maíz amarillo*
- 2 cucharadas de mantequilla*
- 3 cucharadas de azúcar*
- 70 g de mantequilla*
- 1 taza de agua*

El proceso debe iniciarse desde el día anterior remojando el maíz. Al día siguiente, este se cocina cuidando que no quede ni duro, ni blandito, y posteriormente se muele. Aparte deslí la panela. Mezcle la mantequilla y el agua de panela con la masa del maíz. Luego se baten los huevos y se integran a la masa. Después de amasar muy bien se forman bolas un poco aplanadas en forma de arepa. Finalmente, se hornean a temperatura media hasta que doren. También se pueden asar sobre un tiesto no muy caliente y recostarlas al fuego para que reciban sólo el calor por un lado.

## BUÑUELO CRIOLLO

Admirable ocurrencia de la culinaria popular, por la cual más de una población en Antioquia se disputa la originalidad de su receta.

*1 libra de quesito*

*½ libra de harina de maíz*

*2 cucharadas de mantequilla*

*2 huevos*

Los ingredientes se mezclan hasta formar una masa homogénea. Luego pase la preparación por la máquina de moler dos veces, amase nuevamente y forme esferas del tamaño deseado. Finalmente se sofríen en aceite tibio y en una olla grande. No olvide de cuando en cuando remover suavemente toda la olla. La cantidad de aceite deberá ser la necesaria para que los buñuelos puedan voltearse solos.

## PANDEQUESO

Su aroma y sus ingredientes permiten modificaciones.  
Imposible cambiar su forma.

*2 libras de maíz*  
*2 libras de quesito*  
*2 libras de cuajada*  
*2 huevos*  
*100 g de almidón de yuca*  
*1 cucharada de mantequilla*  
*1 cucharadita de sal*

Primero se remoja el maíz de un día para otro. Luego se cocina en suficiente agua procurando que no quede ni muy duro ni muy blando. Posteriormente se escurre y se muele con el queso para mezclarlo con el almidón, la mantequilla, los huevos y la sal. Después de obtener una masa suave, se arman roscas y se mete al horno a 350 °F.

## PANDEYUCA

Paladares extranjeros le hacen venia a tan magistral receta cuando conocen que la harina de yuca mezclada con queso, en el horno, se hace pan.

*1 libra de almidón de yuca*

*½ libra de harina de maíz*

*1 libra de quesito*

*¼ de libra de cuajada*

*7 huevos*

*1 cucharadita de polvo de hornear*

*½ cucharadita de sal*

Empiece por moler el queso. Luego mézclelo con las harinas, el polvo de hornear, la sal y los huevos bien batidos. Una vez la masa está firme y seca, se forman medialunas que se llevan en latas engrasadas al horno precalentado a 400 °F.

## PANDEBONO

Con la almojábana y el pandeyuca forma una trilogía de sabor que el comensal común confunde. Famosos son los del Valle del Cauca, cuya simpleza es característica.

*1 libra de maíz*  
*2 libras de cuajada*  
*125 g de almidón de yuca*  
*1 pocillo de leche tibia*  
*50 g de panela o azúcar*  
*60 g de mantequilla*  
*2 yemas*  
*1 cucharadita de sal*  
*½ cucharadita de polvo de hornear*

Con tres días de anterioridad se pone a remojar el maíz, cambiando el agua cada día. Luego muélalo con la panela. En una coca amplia revuelva manualmente el maíz con el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla pegajosa y húmeda. Finalmente, haga bolas y póngalas en latas engrasadas para hornear a 400 °F hasta dorar.



V

**PREGONES, AROMAS Y  
SABORES DE CAJONERAS**





UN VERDADERO VUELCO SUFRE Medellín en su comercio de alimentos durante la última década del siglo XIX cuando, de manera institucional e inamovible desde 1784, el mercado semanal que se daba todos los viernes en la Plaza Mayor —hoy Parque de Berrío— fue reubicado por asuntos de progreso. En menos de cinco años se construyeron dos señoras plazas de mercado: inicialmente, al oriente de la ciudad, Rafael Flórez construye en 1891 la plaza que aún hoy conocemos con su nombre, y tres años más tarde, en 1894, se inaugura la Plaza Amador —conocida durante muchos años como Plaza de Cisneros, hoy desaparecida—. Dos plazas de mercado en menos de cinco años son una muestra perfecta del empuje que estaba tomando el comercio de alimentos en esta villa. En efecto, además de los numerosos puestos de abarrotería, grano, frutas y legumbres que se concentraban en las dos plazas —diariamente de 4:00 a.m. a 4:00 p.m.—, se multiplicaron los vendedores puerta a puerta provenientes de las veredas y los corregimientos más cercanos a Medellín,

quienes, con característicos pregones, anunciaban sus mercancías y competían con el comercio establecido. Al respecto, Lisandro Ochoa escribe: «Se trataba de hombres, mujeres y niños que, con los productos a sus espaldas o en la cabeza, tocaban de casa en casa, en días fijos y horario puntual. Se sabía entonces cuando llegaba *la lechera* con leche, mantequilla y quesitos; *la verdulera* con junca, cabezona, tomates, coles, zanahorias y repollos; *el revueltero* con papas, yucas, arracachas, plátanos y mazorcas; *la frutera* con zapotes, mangos, murrapitos, mamoncillos, piñas, guanábanas, chirimoyas, guayabas y ciruelas; *las vivanderas* o *los vivanderos*: las primeras con bateas repletas de frutas secas y caladas —papaya verde, cáscara de limón, cidra, coco rallado y pulpas de tamarindo—, los segundos con grandes ollas llenas de menudencias acompañadas del librilla, el callo o la pata de res; *el leñatero* con sus tercios de leña, y *el carbonero* con sus bultos de carbón»<sup>8</sup>, y para cerrar este ciclo tan especial de ofertas a domicilio, semanalmente también aparecía *la cajonera* con su mágico cajón de aromas y sabores.

Desde finales del siglo del siglo XIX y hasta la década de los 60 del siglo pasado, las cajoneras fueron verdadera institución en los barrios periféricos y las calles céntricas de Medellín. Famosa fue la “Ñata” Baena, fiel representante de ese grupo de mujeres catanas quienes, mucho antes de

---

<sup>8</sup> Ochoa, Lisandro. *Cosas viejas de la villa de la Candelaria*, Colección de Autores Antioqueños, vol. 8. Medellín: Imprenta Departamental de Antioquia, 1984.

comenzar la aurora, realizaban en modestos talleres de panadería la más variada y succulenta gama de repostería criolla. Estas artesanas, sin conocimiento alguno de tiempos y movimientos aplicados a la optimización de una producción en serie, atiborraban sus guacales con bizcochos de yema, encarcelados, achiras, panderos, moji-cones, polvorosas, almojábanas, pandeyucas, buñuelos, rollos, cucas, galletas de mantequilla, pasteles de Gloria y una gama tal de productos que, hoy, cualquier ingeniero industrial se asombraría por la eficiencia de tan rudimentarios hornos, cuya prolífera producción estaba preñada de pequeños detalles. Finalizadas las labores de amasijo, las cajoneras salían a hacer interminables recorridos, impecablemente vestidas con delantal almidonado; con limpio mantel de cuadros cubrían su mercancía, y el pecunio, en bolsa de trapo, era guardado religiosamente entre senos y escapularios. Estas mujeres de caminar felino portaban sobre su cabeza hasta una arroba de buen sabor y pregonaban con tonalidad negrera el contenido de su cajón, guardando siempre amabilidad y paciencia frente a párvulos y abuelas blancas que, sin consideración alguna, hacían cargar y descargar el cajón cuantas veces fuera necesario para cambiar una galleta. Como otros tantos realizadores de oficios artesanales, las parveras fueron víctimas de las leyes de la productividad y por lo tanto debemos conformarnos con su recuerdo.





## RECETAS



## MARRANITAS DE MANTEQUILLA

Delicada galleta azucarada determinada por la calidad y la cantidad de la mantequilla con que se elabora. Su nombre no es sólo por su forma, sino porque realmente engorda.

*500 g de harina*

*250 g de mantequilla*

*125 g de azúcar*

*1 cucharadita de polvo de hornear*

*3 gotas de vainilla*

Para empezar, bata hasta que esté cremosa la mantequilla con el azúcar. Luego añada el resto de los ingredientes y amase bien. Extienda la masa sobre harina y espolvoréele azúcar. Finalmente, con el molde en forma de marranita, corte las galletas y hornéelas hasta dorar.

## BIZCOCHOS DE YEMA

En las panaderías de principios del siglo XX, la de los bizcochos era la última lata que entraba en la noche al horno de leña, amaneciendo tostados por el rescoldo. Desafortunadamente la panadería contemporánea ha tergiversado su receta.

*1.200 g de harina*  
*½ litro de agua*  
*50 g de levadura*  
*120 g de azúcar*  
*150 g de mantequilla*  
*1 cucharadita de polvo de hornear*  
*1 cucharada rasa de sal*

Primero se mezclan todos los ingredientes hasta formar una masa manejable. Se estira varias veces con el rodillo y se moldea en bolitas. Posteriormente se debe tener una crema que se obtiene de mezclar 100 g de mantequilla con 50 cc de aceite vegetal, una cucharadita de sal y una cucharada colmada de harina de maíz, para con ella embadurnar manualmente cada una de las bolitas y después pasarlas a las latas. Dejarlas crecer a temperatura ambiente hasta que doblen su tamaño. Finalmente se barnizan con yemas de huevo bien batidas y se hornean a 400 °F.



## PANDEROS

Delicada galleta que en su consistencia se asemeja a los polvorones españoles. Su calidad se descubre cuando se desmorona en el paladar, impregnándolo de aromático anís.

*1 libra de almidón de yuca cernido*

*½ libra de azúcar o panela rallada*

*75 g de mantequilla*

*50 cc de aceite*

*2 huevos*

*1 cucharadita de polvo de hornear*

*1 copita de aguardiente anisado*

Primero se separan las claras de las yemas. Luego se baten el almidón de yuca, el aceite, la mantequilla, las yemas, el polvo de hornear y el aguardiente. Sin dejar de batir, poco a poco se le añade la panela o el azúcar. Se deja reposar la masa por 2 horas. Finalmente se arman los panderos y se marcan con los dientes de un tenedor. Antes de llevar al horno, barnice con las claras batidas. Hornee a 350 °F hasta que doren.

## ENCARCELADOS

Por la consistencia de su masa se asemeja al *pie* inglés. Su nombre se debe al enrejado que se hace con la masa dejando entrever el contenido de su relleno. También existe otra versión hojaldrada.

*½ libra de harina de trigo*  
*125 g de azúcar*  
*100 g de mantequilla*  
*1 cucharadita de polvo de hornear*  
*½ cucharadita de sal*  
*1 cucharadita de ralladura de limón*  
*4 cucharadas de dulce de cidra*  
*4 cucharadas de arequipe*  
*4 tiras no muy grandes de bocadillo*

Para empezar se baten la mantequilla, el azúcar, los huevos y la sal. Luego se integra poco a poco la harina y el polvo de hornear hasta formar una pasta suave. Se estira la masa y se cortan cuatro circunferencias, además de suficientes tiras para enrejar. En cuatro moldes engrasados se disponen las circunferencias de masa y se precalientan hasta que apenas tomen color. Se rellenan con los dulces por capas, se espolvorean con la ralladura de limón y se decoran enrejando con las tiras de masa. Se hornean a 300 °F hasta que doren.

## LENGÜITAS HOJALDRADAS

Producto característico e imprescindible de las cajoneras. La delicadeza de su sabor las convierte en inofensivas, razón por la cual conducen a la gula. Entre más doradas más adeptos.

*250 g de masa de hojaldre*

*2 claras de huevo*

*8 cucharadas colmadas de azúcar*

*Gotas de limón*

*Gotas de vainilla*

Para comenzar se estira la masa en la mesa bien enharinada, dejándola de medio centímetro de grueso. Luego, córtelas en forma de pequeñas lenguas y dispóngalas en una lata engrasada. Aparte, prepare un batido de merengue de la siguiente manera: bata a punto de nieve las claras de huevo; cuando estén duras, agregue poco a poco el azúcar y las gotas de limón y vainilla. Finalmente, con la ayuda de un pincel grueso, pinte las lengüitas con este batido y hornee a 300 °F un rato, luego baje el calor a 250 °F y, por último, apenas crezca la pasta, baje el calor a 200 °F hasta que doren.

## ROSCAS DE SAGÚ

Blanditas... están viejas. Lo que más caracteriza su frescura es su consistencia, la cual en más de una ocasión, antes de morderla, es necesario partirla. Esta es otra receta de la panadería artesanal que ha desmejorado su calidad como resultado de la panadería industrial.

*170 g de harina de maíz*

*60 g de harina de sagú*

*60 g de almidón de yuca*

*1 libra de queso fresco*

*2 huevos*

*30 g de mantequilla*

La preparación se inicia mezclando todos los ingredientes hasta que se forme una masa homogénea. Luego, la mezcla se pasa por la máquina de moler no muy apretada y finalmente se amasa para luego elaborar las roscas que se llevarán al horno una vez esté precalentado a 350 °F.

## ROSQUITAS DE ANÍS

Su trenzado es característico, pero más aún el sabor de su esencia. Por su tamaño se convertía en galleta ideal para la hora del desaparecido «algo» en familia.

*½ libra de harina de trigo*  
*2 cucharadas de mantequilla*  
*3 cucharadas de azúcar*  
*1 huevo*  
*50 g de levadura*  
*1 cucharada de anís en grano*  
*2 claras de huevo*

Para empezar, derrita la mantequilla y mézclela con la harina, el huevo, dos cucharadas de azúcar, una cucharada de anís y la levadura. Amase todo hasta que esté uniforme y, si encuentra que la consistencia es un poco dura, agregue leche tibia. Deje reposar la masa por 30 minutos en un lugar fresco. Arme las rosas de manera retorcida, píntelas con las claras de huevo y espolvoréele el azúcar restante. Hornee a 200 °F.





VI

**DE CÓMO LAS SEÑORITAS DE LA ALTA  
SOCIEDAD ENTRARON A LA COCINA**





CUALQUIER CUADRO DE COSTUMBRES del Medellín del siglo XIX obligatoriamente nos transporta a una sociedad absolutamente provinciana. Imposible una mejor radiografía sobre el Medellín de la época que este breve comentario de don Tomás<sup>9</sup> cuando, refiriéndose a la vida en sociedad de aquel entonces, escribía: «... la gente vivía como encantada en este como limbo de la monotonía y la rutina... la potestad paterna y sacerdotal eran tenidas como fuero divino. Los padres concertaban los matrimonios entre sus hijos y sus hijos se sometían. La vida de estos magnates, sin política, sin finanzas, sin prensa, sin espectáculos, sin clubes, sin cafés, sin parrandas, tenía que apacentarse en los remansos de la religión y el hogar. Con alguna salidilla en sociedad...». Todo apunta a que, por aquellos años, el suceso que marca de manera especial las costumbres sociales y gastronómicas en la aristocracia medellinense es

---

<sup>9</sup> Carrasquilla, Tomás. *Obras completas*, vol. 2. Medellín: Editorial Bedout, 1964.

la llegada, a la ciudad, de la familia del general Herrán. Su elegancia y modernismo imponen lo que, en su momento, se denominó «los recibos de la familia Herrán», caracterizados por el ofrecimiento de viandas y licores servidos con amabilidad y buen gusto; tales formas de recibir dieron mucho qué comentar y... mucho qué imitar.

A partir del acontecimiento referido, algunas de las esposas o, en su defecto, las hijas mayores de los grandes potentados de la época se entusiasmaron sobremanera con aquellas recetas, tanto de sal como de dulce, y más aún con las vajillas, la cristalería, la lencería y los demás artículos aprendidos en casa del general, razón por la cual viajar a Europa se convirtió para muchas de ellas en obligación marital. Viajar al exterior, en aquella época, era una decisión que los ricos tomaban, motivados por la necesidad de educar, en la universidad, a los hijos mayores; sin embargo, en múltiples ocasiones, terminaba involucrándose a todos los miembros de la familia y aquello significaba una ausencia por muchos años y el anhelado regreso para descrestar a los incautos parroquianos. Los varones iban a prestigiosas universidades inglesas a estudiar ingeniería; las señoritas a escuelas francesas de orientación familiar, donde el *glamour*, las maneras de mesa, el buen tono y la cocina constituían el culmen de formación para la mujer del momento. Pero la verdad sea dicha: en lo concerniente a la educación femenina no era necesario viajar a Francia, dado que el pènsum de los estudios superiores de colegios como La Enseñanza y La Presentación incluía materias como: historia universal, composición,

física, estética, economía doméstica, dibujo, modistería, piano, francés, inglés, dactilografía y cocina. La historiadora Catalina Reyes C.<sup>10</sup>, refiriéndose a dicha educación, la resume así: «La educación femenina de las clases altas se reducía a un barniz cultural y a una excelente preparación como futura ama de casa».

Con los antecedentes anteriores, en 1907 aparece, en el exiguo mercado editorial de Medellín, el primer recetario culinario de autora antioqueña; se trata de *El manual de cocina para la ciudad y el campo* de la señorita Elisa Hernández<sup>11</sup>. Es un recetario prolijo en donde la autora mezcla sofisticadas preparaciones extranjeras con productos vernáculos cuyo resultado dio lugar a las comidas que hoy se consideran «típicas» en numerosas familias de todos los estratos sociales. Gracias a sus primeras lectoras, las recetas de la señorita Hernández empezaron a institucionalizarse de familia en familia y de cocinera en cocinera; en su texto, sus interesadas encontraban desde las más detalladas indicaciones para preparar y servir un almuerzo francés o una comida de ceremonia, hasta el modo de encender el fogón de leña o la mejor manera de despescuezar una gallina. Paulatinamente el manual fue convirtiéndose en un referente necesario en las cordiales discusiones culinarias

---

<sup>10</sup> Reyes Cárdenas, Catalina. «Vida social y cotidiana en Medellín 1890-1940». *Historia de Medellín*, vol. 2. Medellín: Suramericana de Seguros, 1996.

<sup>11</sup> Hernández, Elisa. *Manual práctico de cocina*, tomo segundo. Medellín: Editores Félix de Bedout e Hijos, 1923.

de «algunos católicos de beneficencia», y el oficio culinario ejercido con pasión, arte y sofisticación cautiva a las señoras de la alta sociedad y las motiva a escribir sus propios libros de recetas. Mención especial merece doña Maraya Vélez de Sánchez, por su libro *Recetas de cocina* editado en París por Gallimard en 1915, cuya recopilación de libretas caligráficas de abuelas y de recetarios familiares y libros culinarios de todas partes del mundo se constituye en el fondo bibliográfico de cocina más importante de Antioquia; en dicha colección reposan manuscritos y textos sin editorial ni fecha escritos por señoras como: Isabel O. de Restrepo, Concha Restrepo Olarte, Helena Posada Soto, Faustina Posada Villa, Blasina Botero de Isaza y Eugenia Ángel de Vélez, entre otras.

En la década de 1940, otra matrona de la alta sociedad, doña Sofía Ospina de Navarro, publica un nuevo recetario: *La buena mesa*, el cual es objeto de una acogida sin precedentes. Saber cocinar se convierte en requisito indispensable para las mujeres de todas las clases sociales y el libro de doña Sofía se asume, no sólo como cartilla para recién casadas, sino también como guía diaria y obligatoria para las señoras del servicio doméstico, no obstante sus rudimentarios conocimientos de lectura. Durante varias décadas, la chismografía culinaria cunde en todos los salones de té de Medellín: damas, unas y otras, se disputan la autoría de las recetas y la buena mano para preparar las delicias de sal y de dulce; algunas se especializan en rellenar pavos y hacer pernils, otras en canapés, *muffins* y *petit fours*; la ahuyama y la arracacha logran estatus de cremas

y salen triunfantes; la parva antioqueña —pand queso y pandeyuca— ya no se hace en hornos de leña..., sale de hornos eléctricos americanos y compite en prestigio con brioches, croissants, *vol au vents*, y otras tantas delicadezas de la repostería europea que comienza a ponerse de moda. Es la época en que María Luisa, milhojas y bizcocho negro se presentan en sociedad, con un éxito tal que se proyecta hasta nuestros días; tales recetas se han constituido, en muchas familias, en emblemas que recuerdan la sazón de la finada abuela o, aún más, en panacea para la economía familiar.





## RECETAS





## PASTEL DE GLORIA

Difícil encontrar una preparación con más versiones sobre el origen de su nombre. No en vano, prestigiosas reposterías de Medellín se disputan la originalidad de su receta.

*1 libra de harina*

*10 huevos*

*200 g de mantequilla*

*100 g de bocadillo*

*100 g de dulce de cidra*

*100 g de arequipe*

*2 cucharadas de polvo de hornear*

Para comenzar, separe las claras de las yemas y bátalas a punto de nieve. Luego agregue poco a poco el azúcar y las yemas. Continúe con la harina, el polvo de hornear y la mantequilla. Amase hasta que se desprenda de la mesa y déjela descansar 20 minutos. Estire la masa y corte dos círculos. Ponga uno sobre un molde engrasado y rellénelo con los dulces. Cúbralo con el otro círculo de masa, repuje los bordes y hágale tres incisiones con un cuchillo afilado. Finalmente, hornee a 300 °F hasta que dore.

## MILHOJAS

Elaboradas con finas y numerosas planchas de hojaldre, de donde se deriva su nombre; pasaron de ser un manjar exclusivo y de alto costo a principios del siglo XX a mecate popular actualmente.

*500 g de pasta de hojaldre*  
*125 g de azúcar*  
*125 g de azúcar (tres equis)*  
*1 litro de leche*  
*2 yemas de huevo*  
*5 cucharadas de fécula de maíz*  
*2 cucharadas de vainilla*

Primero se extienden tres partes de pasta hojaldrada. Luego se hornean a 300 °F por separado y bien chuzadas para que no se encojan. Aparte, en una olla, se pone a calentar la leche con el azúcar. Luego añada la fécula disuelta en un poco de leche y revuelva hasta que cuaje. Apague el fuego y, sin dejar de revolver, agregue las yemas y la vainilla formando una crema. En un recipiente por separado disuelva con un poco de agua el azúcar (tres equis), procurando que no quede muy líquida. Para finalizar se arman las milhojas, poniendo la crema, todavía tibia, entre cada capa de hojaldre y el azúcar disuelto sobre la última capa de hojaldre.

## BIZCOCHO NEGRO DE NOVIOS

Una receta más, legado de la refinada repostería europea. Sus posibilidades de preparación son infinitas, dependiendo de la calidad y la cantidad de sus ingredientes, que no todos son básicos. En otras palabras, todo depende del presupuesto.

- 1 libra de harina*
- 1 libra de mantequilla*
- 1 libra de azúcar*
- 1 libra de uvas pasas*
- 1 libra de ciruelas pasas*
- 1 libra de nueces*
- 1 libra de almendras*
- 1 libra de frutas cristalizadas*
- 1 libra de brevas*
- ½ libra de quemado de panela*
- 16 huevos*
- 4 cucharaditas de polvo de hornear*
- 2 cucharaditas de nuez moscada rallada*
- 2 cucharaditas de canela en polvo*
- 2 cucharaditas de clavos de olor en polvo*
- 2 cucharadas de ralladura de cáscara de limón*
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja*

Desde el día anterior, se envinan con una parte del moscatel las frutas cristalizadas y las pasas. Luego se mezclan con la ayuda de una batidora con todos los ingredientes para obtener una crema muy untuosa y homogénea. Posteriormente, en un molde se hornea a 300 °F. Finalmente se deja enfriar y se envina con el resto del moscatel por cuatro días.

## MARÍA LUISA

El gran éxito de esta torta radica en la calidad de la mantequilla y la factura de su dulce de moras. Actualmente se hace con arequipe, pues todo lo que ahora lleve este dulce de leche vende.

*6 huevos*

*½ libra de harina*

*½ libra de mantequilla*

*½ libra de azúcar*

*2 cucharadas de azúcar pulverizada o en polvo*

*2 cucharaditas de polvo de hornear*

*1 pocillo de mermelada de moras*

*1 pocillo de leche*

Tamice la harina dos veces. Bata la mantequilla y el azúcar hasta que se ponga blanca. Luego agréguele, sin dejar de batir los huevos uno a uno, la harina, el polvo de hornear y la leche. Vierta la mezcla en dos moldes iguales previamente engrasados y enharinados. Hornee a 300 °F hasta que, al introducir un cuchillo, salga limpio. Unte la parte superior de cada torta con el dulce. Monte una torta sobre la otra y vuelva a untar el dulce sobre la parte superior de la torta. Finalmente, espolvoree el azúcar tres equis hasta formar una ligera capa.



VII  
CERRANDO EL HORNO



EN LOS ALBORES DEL SIGLO XX, los negocios de panadería en esta ciudad funcionaron como talleres domésticos en cocinas traseras de las casas y poco a poco se convirtieron en panaderías de barrio. Este tipo de negocio, casi siempre de organización familiar, se fue consolidando por los cuatro puntos cardinales de la ciudad, permitiendo aseverar que durante muchos años el aroma mañanero de pan caliente se sintió en muchos barrios populares y algunos de clase media. Famosas fueron las Ceballos, reputadas damas caucanas quienes venidas a menos económicamente, en su Popayán de origen, en Medellín volvieron a hacer fortuna debido a la indiscutible calidad de sus recetas; mención obligada debemos hacer de las Lalinde, de quienes se dice que «sacaron toda la familia adelante a punto de parva caliente»; sin embargo, el mito vigente es la Panadería Palacio, oriunda de Santa Rosa de Osos y que funciona en Medellín desde 1913; llamada por todo el mundo las Palacio hoy, próxima a cumplir un siglo de actividades y convertida en auténtica institución de la tradicional parva antioqueña.

Mención importante exige la llegada en la década del 30 de ciudadanos suizos y alemanes quienes fundaron las reposterías La Suiza y el Astor, la primera ya desaparecida y la segunda próxima a cumplir 80 años entre nosotros. Sin lugar a dudas, estas dos empresas revolucionaron la bizcochería y la panadería de la ciudad con una oferta cuya variedad de preparaciones y sabores muy pocos conocían y la gran mayoría de golosos provincianos jamás la habían degustado. Se trataba de una auténtica repostería europea y de una panadería suiza y alemana que, por su calidad y presentación, durante muchos años no tuvieron competencia; sin embargo, años más tarde, con el ingenio y la buena mano de dos curiosas y emprendedoras señoras de Medellín, aparecen en la ciudad dos nuevas reposterías: la Santa Clara y la Santa Helena, que emulan y compiten, con creatividad y originalidad, con aquellas prestigiosas casas europeas y logran también un reconocimiento nacional que pone en evidencia el tesón del matriarcado antioqueño.

A partir de la década de los 70 se inicia en la ciudad una serie de fusiones entre talleres familiares de panadería de reconocida tradición, con nuevos y acaudalados empresarios, originándose así un proceso de modernización en la producción y distribución, el cual golpea la estabilidad comercial de la panadería artesanal, tanto rural como urbana. Surgen así importantes empresas industriales de la panificación... y para los sectores populares nace la bien llamada parva plastificada.

En los últimos 20 años (1990-2008), en casi todos los centros comerciales y en las zonas de comercio lejanas al



centro de la ciudad, se establecen originales negocios de panadería y repostería de excelente calidad. La mayoría responde a una reivindicación del oficio de la panadería como fenómeno nacional. En efecto, hoy las nuevas generaciones pertenecientes a las clases media y alta, durante muchos años reacias al estudio culinario como alternativa de formación profesional, encuentran en esta profesión —amable y lucrativa— una actividad de gran potencial laboral, que está permitiendo dar a conocer la panadería y la repostería de las más recónditas regiones del mundo.



## ▪ GLOSARIO

### ▪ A

**ACEMAS:** Pequeñas arepas dulces de pan tostado cuyo ingrediente principal es el salvado.

**ALFAJOR:** Preparación o pastel que consta de dos masas horneadas delgadas o galletas, unidas por un dulce. También se denomina alfajor o rosquillas de alfajor a la pasta horneada hecha con almendras, nueces, miel cocida y pan tostado rallado. Procede de la palabra árabe-persa *alajú*, que define un dulce hecho de pasta de almendras, piñones —nueces— pan, miel y especias.

**ALFEÑIQUES:** Proviene del árabe *alfainid*. Es uno de los productos resultantes de la caña de azúcar, de presentación delgada y alargada. También conocidos como

pastas de azúcar amarradas con aceites de almendras, cocidas y extendidas en tiras delgadas y retorcidas.

**ALFANDOQUES:** Etimológicamente se atribuye su origen a la influencia árabe, aunque existe un instrumento musical elaborado con la caña y de ascendencia y uso negro que comparte el mismo nombre. Se describe como alfandoque a la pasta hecha con melado, queso y anís o jengibre.

**ALMÍBAR:** De origen árabe, la palabra almíbar define al azúcar disuelto en agua y espesado al fuego hasta que tome consistencia de jarabe.

**ALMIDÓN:** Proveniente del latín, el almidón define en términos culinarios a la fécula que se encuentra en las semillas de los cereales y de

algunas raíces de varias plantas que se utilizan para espesar salsas y hacerlas mantecosas.

**ALMOJÁBANAS:** De origen árabe, las almojábanas son tortas o panes de harina y queso horneados de forma redonda y de alto consumo en Latinoamérica.

**AMASAR:** Acción de formar o revolver para hacer la masa.

**AMASIJO:** Porción de harina amasada para hacer el pan.

**AREPA:** Amasijo de maíz cocido y molido. Son diversas y se diferencian por la calidad y los ingredientes de su masa, la variedad del maíz o por la manera como se preparan. Algunas de la gran variedad que representan a Antioquia son: arepa aliñada, arepa de mote, arepa de chόcolo, arepa de maíz pelado y de maíz sancochado.

**AREPITA:** Con este diminutivo se diferencia de la arepa una galleta dulce que en ocasiones, según la receta, tiene como ingrediente harina de maíz.

**AREPUELA:** Arepa del norte de Colombia hecha con harina de maíz y con un poco de anís, freídas con forma de rosca.

**ARIQUIPE, AREQUIPE:** Son nombres comúnmente usados para nombrar diferentes tipos de dulces latinoamericanos. Los términos ariquite y arequite se usan para describir un dulce a base de leche.

**AZUCARILLO:** Confito de almíbar batido al que se le añada azúcar en polvo. También es llamado azúcar rosado por la anilina color carmín que sugiere la receta.

## ■ B

**BARQUILLO:** Hoja delgada de pasta hecha con harina de trigo, azúcar y enrollada de manera cilíndrica o cónica. Ideal para acompañar helados.

**BASTONES:** Amasijo dulce, achocolatado y almendrado al que se le da forma de bastón antes de meterlo al horno tibio.

**BATIDO:** Término que de manera general indica bebida enriquecida con huevo o helado. En los recetarios colombianos de principios de siglo XX, definía preparaciones para merengues.

**BAVARESA:** Delicado postre de leche y yemas, espesado con colapiscis y

enriquecido con chocolate y vainilla.

**BIZCOCHITO:** Pan sin levadura cocido dos veces para conservar.

**BIZCOCHO:** Proveniente del latín y usado para describir diferentes preparaciones. El bizcocho es un bollo o galleta de harina, huevos y azúcar cocido al horno.

**BIZCOCHUELO:** Masa horneada esponjada compuesta de harina, huevos y azúcar.

**BOCADILLOS:** Preparación que se suele tomar entre almuerzo y comida. El término bocadillo suele usarse para denominar cualquier alimento presentado entre dos pedazos de pan. En Colombia, es común su uso para describir un dulce de guayaba de textura firme. También usado para describir algunos dulces de coco o de boniatos.

**BODERA:** Señora muy distinguida por conocer y dirigir todos los preparativos de una boda.

**BOLLOS:** Panecillos de harina amasados con huevos, leche, entre otros ingredientes, que pueden ser moldeados de diferentes formas y tamaños. El término bollo es también usado para nombrar

un mazapán relleno con conservas. Además, define un conjunto de amasijos de cereales o tubérculos que se cocinan en agua hirviendo.

**BRAZOS:** Bizcochuelos alargados y enrollados de manera cilíndrica con rellenos de mermeladas, arequipes o cremas.

**BUDINES:** Alimentos cocidos al baño maría en molde para luego ser servidos fuera de este.

**BUÑUELOS:** Proveniente del latín. Preparación o envuelto recubierto por pasta de harina y frito en abundante aceite muy caliente. Los hay dulces y salados.

## ■ C

**CALADOS:** Galletas delgadas, acanaladas.

**CAÑAS:** Amasijo o pasta suave dulce que se enrollan en cañas de macana delgada, para darles forma de tubo antes de freír. Ideal para acompañar el chocolate o el té.

**CARAMELIZAR:** También llamado acaramelar. Untar de azúcar líquido a punto de caramelo.

**CARAMELO:** Pasta resultante de cocer el azúcar al fuego, puede

impregnarse de distintos aromas o sabores.

**CARAMELOS:** Confitos fruto de la unión del azúcar caramelizado con la leche y porcionado en pequeños trozos.

**CARLOTA:** Torta hecha con huevos, leche y azúcar. En Colombia es la base de un grupo de tortas en las que se montan conservas de diferentes frutas.

**CERNIDO:** Dulce de fruta licuada y cernida al que se le da punto en el fogón con azúcar o panela.

**COCADA:** Dulce de azúcar, coco y leche.

**COLACIONES:** Pequeño refrigerio, conjunto de dulces, grupo de productos de panadería o dulce de corozo garrapiñado de azúcar.

**COMPOTA:** Puré de fruta. Hervido y refrigerado para su posterior consumo.

**CONFITE:** Pasta hecha de azúcar y mezclada con diversos ingredientes —colorantes, extractos de frutas y de especias—. Los hay de diferente forma y tamaño.

**CUAREZMEROS:** Bizcochito de maíz añejo, grasas de palma y manteca de cerdo.

**CUBIERTA:** Pasta que cubre al bizcocho.

**CREMAS:** Helados, pastas con las que se hacen las cubiertas.

**CHURROS:** Frutos de sartén o masas fritas, alargadas y unidas por sus extremos, preparados con harina, agua y azúcar. Espolvoreada con azúcar comúnmente.

## ■ D

**DULCES:** Diferentes productos derivados del azúcar líquidos o caramelados.

## ■ E

**EMPANADAS:** Pastel o preparación encerrada en un molde de masa de pan o de hojaldre y cocido después en el horno. También pueden ser fritas y de masa de maíz u otros cereales.

**ESPAÑOLETAS:** Bizcochos que se hornean en papeles de envolver.

**ESPEJUELOS:** Dulce de fruta cuajado y traslúcido.

**ESPONJADOS:** Flan poroso, producto de horno suave y poroso en su interior.

▪ **F**

**FLAN:** Preparación que se cuaja en un molde al baño maría; si es dulce lleva yemas, leche y azúcar.

▪ **G**

**GALLETAS:** Pastas de harina y azúcar que se dividen en trozos pequeños de formas diversas y se cocinan al horno.

**GELATINA:** Sustancia blanda, transparente, insípida e inodora obtenida de parte de la cocción de ciertas partes de animal o de las pieles y semillas de algunas frutas con las que se hacen diferentes platos fríos y preparaciones dulces.

▪ **H**

**HARINA:** Polvo que resulta de la molienda del trigo o de otras semillas. También denomina al polvo despojado del salvado o de la cascarrilla, y al procedente de algunos tubérculos y legumbres.

**HOGAZA:** Pan grande de más de dos libras, pan de harina mal cernida que contiene algo de salvado.

**HOJALDRAS:** Finas tiras de hojaldre horneado y azucarado;

bizcochuelos de fécula de maíz muy esponjado.

**HOJALDRE:** Masa delgada de pastelería que al cocerse hace muchas hojas superpuestas.

**HOJALDRES:** Productos hechos con masa de hojaldre.

**HOJUELAS:** Masa de harina muy extendida y delgada pasada por aceite y azúcar.

**HOSTIAS:** Hoja muy delgada e insípida de masa de harina y agua cocida.

▪ **J**

**JALEA:** Conserva de jugo de fruta cocida con azúcar de consistencia sólida y elástica.

▪ **L**

**LENGUAS DE GATO:** Chocolates pequeños con forma de lengua; amasijo horneado cubierto de azúcar.

**LIBERALES:** Nombre que se les da a algunos productos de panadería que se identifican con un color rojo, el mismo que reconoce el partido político colombiano de ese nombre.

■ **M**

**MAGDALENAS:** Bizcochos pequeños redondeados.

**MAICENA:** Dulces o jugos de frutas cuajados con fécula de maíz.

**MANJAR:** Dulce de leche cuajado.

**MANTECADOS:** Bizcochuelos enriquecidos con abundante mantequilla.

**MARAVILLAS:** Pastelitos huecos espolvoreados con azúcar y fritos.

**MARÍA LUISA:** Torta partida transversalmente en dos y unidas las partes con mermelada de moras o arequipe.

**MARZOS:** Milhojas. Finas capas de hojaldre cubiertas por dulces o cremas.

**MERENGUE:** Dulce o cubierta hecha de claras de huevo y azúcar.

**MOLLETES:** Panecillos esponjados dulces similares a los *muffins* ingleses.

**MORONAS:** Pedazos pequeños sobrantes de pan; migajas de pan.

■ **N**

**NATILLA:** Plato dulce que se elabora cocinando yemas, azúcar, leche y huevos. En Antioquia es una de las preparaciones insignes

de la Navidad y se reemplazan las yemas por fécula de maíz.

■ **O**

**OBLEAS:** Hoja muy delgada de masa ligeramente dulce de harina y agua cocida con la que se elaboran barquillos o se cubren de mermeladas y arequipe.

■ **P**

**PACIENCIAS:** Pasta pequeña elaborada con huevo, harina, azúcar y canela.

**PAN:** Proveniente del latín, el pan es una porción de masa de harina y agua, cocido al horno. Lo hay de diversas formas y preparaciones.

**PANDERO:** Galleta elaborada con panela o azúcar, almidón de yuca, huevos y mantequilla ligeramente anisada.

**PANECILLO:** Mollete esponjado sin azúcar.

**PANELITAS:** Dulces de consistencia sólida hechos de panela, leche, azúcar y/o coco.

**PANQUÉS O PANQUEQUES:** Productos derivados de la preparación inglesa *pancake*: especie de *crepe* espeso y perfumado.



**PARVA:** Pequeño, corta porción de alimento. Entre la gente trabajadora: desayuno. Del hebreo yidis o *parve* que agrupa aquellos alimentos que no son ni cárnicos ni lácteos. Palabra introducida a Suramérica por los sefardíes al denominar así a galletas y productos frescos de harina.

**PASTEL:** Pasta o masa que sirve de envase o base a diversas preparaciones. Se elabora frito y horneado.

**PIONONO:** Bizcochuelo cubierto de crema y cubierto de azúcar.

**PONQUÉ:** Torta de mantequilla redondeada.

**POSTRE:** Bocado dulce que acompaña la comida. Preparaciones compuestas de bizcochuelos y dulces o de molletes y cremas.

**PLUM CAKE:** Bizcocho inglés con frutas confitadas, pasas y sultanas aromatizado con ron.

**PLUM PUDDING:** Pastel de ciruela y grasa.

**PUDDING:** Pasteles de pan o bizcochuelo que pueden ser fríos o calientes dulces o de carnes.

## ■ Q

**QUESO:** Producto lácteo. Dulce de frutas y clara de huevo.

## ■ R

**REGAÑONAS:** Pequeñas galletas de mantequilla, fécula de maíz, huevos y panela raspada.

**REPOLLAS:** Masa horneada y rellena con dulce, arequipe o crema.

**ROLLO:** Arrollado de pan o bizcochuelo relleno de mermeladas, dulces o cremas y espolvoreado con azúcar.

**ROSCAS:** Amasijos de sal o de dulce horneados en forma de rosca.

**ROSCONES:** Amasijos de rellenos dulces horneados en forma de rosca.

**ROSCUITAS:** Roscas pequeñas elaboradas con harinas, féculas y quesos.

## ■ S

**SABOYANAS:** Bizcochuelos de yemas.

**SOPLADOS:** Especie de suflé dulce al que una vez sale del horno se le espolvorea azúcar.

**SUBIDO:** Preparación con almíbar de panela que se le da punto cada que sube el hervor.

**SUSPIROS:** Merengues o delicados confites cuya delgada cubierta de azúcar envuelve un almíbar

de licor. También son unos pastelitos de almendras y claras de huevo o un dulce de harina, azúcar y huevo.

■ T

**TARTA:** Es una pasta de harina dulce o salada que se hornea para servir de envase a preparaciones.

**TARALETA:** Una tarta en moldes pequeños.

**TELAS:** Nombre que se le da a las arepas planas o a las preparaciones en el sartén; finas películas de colada dorada por lado y lado.

**TEMBLEQUES:** Almíbar de jugo de frutas espesado en el fogón con fécula de arroz y refrigerado en molde.

**TORTA:** Masa de harina, de figura redonda que se hornea a fuego lento.

**TORTETES:** Galletas de harina de maíz y de trigo con forma de rombos cubiertos de azúcar.

**TORTICA:** Buñuelo resultante de la mezcla de huevo y harina con verduras, carnes o sobrantes de preparaciones que permitan su reutilización.

**TURRÓN:** Masa fina y delicada de consistencia dura de almendras o piñones, miel o azúcar.

**TOSTADAS:** Porción de pan que se hornea de nuevo después de enfriarse.

■ W

**WAFFLES:** Masa de consistencia líquida, espesa, dulce o salada prensada en una wafflera y cuyo resultante es una galleta crujiente.

## ▪ ÍNDICE DE RECETAS

Alfajores	45	María Luisa	100
Almojábana	40	Marranitas de mantequilla	79
Arepa de maíz	26	Mazapanes	46
Babarrón	42	Merengues	44
Bizcocho negro de novios	99	Milhojas	98
Bizcochos de yema	80	Mojicones	41
Bizcochuelos de sagú	62	Oblea	37
Buñuelo criollo	67	Pan aliñado	39
Carisecas	66	Pandebono	70
Cazabe	25	Pandequeso	68
Coquitos	64	Panderos	81
Encarcelados	82	Pandeyuca	69
Galleta de coco	61	Pastel de Gloria	97
Galletas cucas	59	Rollo rojo o liberales	60
Hojaldre	38	Roscas de sagú	84
Hojuelas	47	Rosquitas de anís	85
Lengüitas hojaldradas	83	Teja de capio	65



## ▪ BIBLIOGRAFÍA

- Arango Díez, Nora. *Astor: corazón de Medellín. 75 años*. Medellín: ColorOffset, 2005.
- Brew, Roger. *El desarrollo económico de Antioquia desde la Independencia hasta 1920*. Bogotá: Publicaciones del Banco de la República, 1977.
- Carrasquilla, Tomás. *Obras completas*, vol. 2. Medellín: Editorial Bedout, 1964.
- Castello Yturbide, Teresa. *Libro de cocina del hermano fray Gerónimo de San Pelayo*. México: Ediciones Conaculta, 2000.
- Castro Hernández, María Patricia. *Las comunidades religiosas femeninas de Antioquia 1876-1940*. Medellín: IDEA, 2003.
- De Mastromatteo, Yolanda Musella. *La cocina al gusto de todos*. Bogotá: Escuela Tipográfica Salesiana, 1954.
- De Sagastizabal, Javier (coord.). *Secretos culinarios de las hermanas clarisas*. España: Editorial Planeta, 1997.
- Delgado, Carlos. *Diccionario de gastronomía*. Madrid: Alianza Editorial, 1985.
- Díaz Lafuente, Antonio. *Fogones granadinos*. Granada: Ediciones Miguel Sánchez, 2002.
- Dikanka, María. *De viandas, sancochos y amasijos*. Bogotá: Quebecor, 2003.

- Dirección de Nutrición. *Maíz opaco: 67 recetas*. Bogotá: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Imprenta Nacional de Colombia, 1978.
- Domingo, Xavier. *De la olla al mole*. Madrid: Ediciones Cultura Hispánica, 1984.
- Muñoz Duque, Juan Jacobo. *Platos de las abuelas*. Cocina tradicional de Popayán. Popayán: Imprenta Patriótica del Instituto Caro y Cuervo, 1974.
- Estrada Ochoa, Julián. «La alimentación desde la época prehispánica hasta nuestros días». *Historia de Antioquia*. Medellín: Suramericana de Seguros, 1988.
- — —. «Historia de las trivialidades». *Crónicas del Nuevo Mundo*. Edición Fascículo 10. Medellín: CINEP / ICANH / *El Colombiano*, 1992.
- — —. *Mantel de cuadros. Crónicas acerca del beber y el comer*. Colección de Autores Antioqueños. Medellín: Imprenta departamental de Antioquia, 1995.
- — —. «Evolución y cambio de los hábitos alimenticios en Medellín durante el siglo XX». *Historia de Medellín*, tomo II. Medellín: Edición Suramericana de Seguros, 1996.
- Gómez Villa, Jimena. *Cocina de antaño hecha fácil*. Bogotá: Intermedio Editores, 2005.
- González Sevilla, María Emilia. *A la mesa con los reyes de España. Curiosidades y anécdotas de la cocina de palacio*. Madrid: Ediciones Temas de hoy, 1998.
- Hernández, Octavio. *El paladar de los caldenses*. Caldas: Fondo editorial de Caldas, 2000.
- Hernández, Elisa. *Manual práctico de cocina*, tomo segundo. Medellín: Editores Félix de Bedout e Hijos, 1923.
- Hoppe, Alices. *Glosario gastronómico*. Santiago de Chile: Grupo Lobby, 1999.

- Jaramillo, de Arroyave Mercedes. «Cocinando con mis mejores recetas», Medellín: Editorial Gama, 1979.
- Muñoz Duque, Juan Jacobo. *Platos de las abuelas. Cocina tradicional de Popayán*. Popayán: Imprenta Patriótica del Instituto Caro y Cuervo, 1974.
- Ochoa, Lisandro. *Cosas viejas de la villa de la Candelaria*. Colección de Autores Antioqueños, vol. 8. Medellín: Imprenta Departamental de Antioquia, 1984.
- Ordóñez, Carlos (comp.). *Gran libro de la cocina colombiana*, Bogotá: Círculo de Lectores, Instituto Colombiano de Cultura, 1984.
- Ordóñez, Carlos. *La cocina paisa*. Bogotá: Editorial Printer Colombiana Ltda., 1986.
- Real Academia Española, *Diccionario de la lengua española*. [En línea]. Consultado en diciembre de 2016 en la página web: <http://dle.rae.es>
- Restrepo Manrique, Cecilia. *La historia del pan en Colombia desde el siglo XVI al XIX*. [En línea]. Consultado en diciembre de 2016 en la página web: <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/pancolombia.htm>
- Restrepo, Zaida. *Nuevo manual de cocina*. Zaida Restrepo de Restrepo, 1958.
- Reyes Cárdenas, Catalina. «Vida social y cotidiana en Medellín 1890-1940». *Historia de Medellín*, vol. 2. Medellín: Suramericana de Seguros, 1996.
- Sánchez Vélez, Elena. *Recetas prácticas de cocina*. París: Editorial París-América, 1927.
- Vélez, Luz Marina. *Sólo del maíz vive el hombre*. Medellín: Institución Colegiatura Colombiana, 2005.



**Biblioteca  
Básica DE  
Cultura  
Colombiana**

Este libro no se terminó de imprimir en 2016. Se publicó en tres formatos electrónicos (PDF, ePub y HTML5), y hace parte del interés del Ministerio de Cultura y la Biblioteca Nacional de Colombia —como coordinadora de la Red Nacional de Bibliotecas Públicas, RBNP— por incorporar materiales digitales al Plan Nacional de Lectura y Escritura «Leer es mi cuento».

Para su composición digital original se utilizaron familias de las fuentes tipográficas Garamond y Baskerville.

Principalmente, se distribuyen copias en todas las bibliotecas adscritas a la RBNP con el fin de fortalecer los esfuerzos de promoción de la lectura en las regiones, al igual que el uso y la apropiación de las nuevas tecnologías a través de contenidos de alta calidad.



MINCULTURA



Biblioteca  
Nacional  
de Colombia



**TODOS POR UN  
NUEVO PAÍS**  
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN