

Fogón Caldense: remembranzas de cocinas y cocineros

“Nuestra patria ancestral no se encuentra en algún lugar remoto, casi inalcanzable, sino que está incrustada en nuestros genes y preferencias alimentarias”.

Gary Paul Nabham, Porqué a algunos les gusta el picante.

Para mi mamá América Mejía de Macía, la mejor cocinera que he conocido.

Rosa Helena Macía Mejía. Cocinera. Docente Gastronomía Colombiana. Programa Artes Culinarias y Gastronomía. Grupo de investigación Diseño y Complejidad. Universidad Autónoma de Manizales.

A veces hay felices coincidencias, como el que la Cátedra Caldense que realizó la Universidad Autónoma de Manizales, siendo rector Ernesto Gutiérrez Arango, se abriera el 29 de Septiembre de 1983 con la lectura de un análisis regional realizado por don Otto Morales Benítez y esta segunda Cátedra de Historia Regional realizada con el auspicio de la Universidad de Caldas, no sólo lleva el nombre de don Otto, sino que fue abierta por su hijo Olympo Morales Benítez el 18 de Julio de 2017.

La primera cátedra, dio nacimiento a un pequeño libro llamado Cátedra Caldense, editado por el desaparecido Banco Central Hipotecario en 1984 como un homenaje a la Universidad Autónoma de Manizales y que pone en evidencia cómo fue don Otto, un visionario y un pionero en muchas de sus apreciaciones siendo también un enamorado de lo propio, de lo mestizo, de ésta tierra. La presencia de don Otto nos ha acompañado a lo largo de estas consideraciones acerca de las cocinas de nuestra región, desde la lectura de algunos textos suyos y desde una aproximación a sus gustos a la hora de comer.

Si afirmamos que desde la mirada de la nutrición somos lo que comemos y desde la mirada del patrimonio comemos lo que somos, al reflexionar sobre nuestra comida paisa montañera siendo como es una realidad diaria e irrenunciable que está presente en nuestras historias y recuerdos, suscitando sentimientos de pertenencia a una región y a un grupo humano, podemos afirmar que a nuestras cocinas paisas montañeras las vemos desde dos miradas diferentes pero complementarias una la mirada desde la nutrición que afirma: somos lo que comemos y dos la mirada desde el Patrimonio que dice: comemos lo que somos. El encontrarse tres veces al día como mínimo con la necesidad fisiológica de comer, es una realidad diaria e irrenunciable, que está presente en nuestras historias y recuerdos, suscitando sentimientos de pertenencia a una región y a un grupo humano, queramos o no, no es nuestra elección. Los sabores tradicionales tienen todo que ver con la memoria y los afectos, los saberes tradicionales relacionados no sólo con el territorio sino con sus cocinas, con prácticas agrícolas y con la salvaguardia que mediante transmisión oral que por línea matriarcal preferentemente se ha hecho de ellos no sólo de los ingredientes de los platos, sino también en la manera de cultivarlos, cosecharlos, guardarlos,

conservarlos, cocinarlos, presentarlos, servirlos. Es un universo muy complejo, mucho más de lo que parece a primera vista y donde nuestras memorias gustativas tienen que ver con muchos más factores que solo el gusto.

Es audaz afirmarlo pero en los regresos a nuestras Itacas, los paisas montañeros añoramos unos fríjoles, un chicharrón, unas arepas, unas tajadas de plátano, un sancocho de uña con carne molida y ensalada caldense de repollo, un tintico, un chocolate en agua panela y muchas otras de éstas preparaciones tradicionales que nos hacen sentir que se llegó a donde era, que nunca se partió, que se pertenece a un sitio: nuestro sitio, ese sitio mágico que existe en la memoria así estemos lejos de nuestra tierra y que con un olor o un sabor, nos hacen sentir que formamos parte de un grupo humano, ese olor que bien puede ser “la nostalgia del olor de la guayaba” como bien afirmaba Gabo y que nos puede hacer viajar en el tiempo sin movernos del sitio. Me enteré de que don Otto no era ajeno a estas nostalgias, y el horario de los vuelos desde Bogotá era buscado para que le permitieran pasar por la fonda a borde de carretera para comer los chorizos de Filadelfia, embutidos a mano y acabados de preparar, en el paso hacia su hacienda Los chorros.

Don Gabriel García Márquez, en su texto: Por un país al alcance de los niños, que forma parte del informe educativo Un país al filo de la oportunidad, describe mejor que nadie éstas nostalgias, al hablar de los colombianos que viven fuera del país:

“Sin embargo, la virtud que más se les nota es que nunca fueron tan colombianos como al sentirse lejos de Colombia.

Así es. Han asimilado las costumbres y las lenguas de otros como las propias, pero nunca han podido sacudirse del corazón las cenizas de la nostalgia, y no pierden ocasión de expresarlo con toda clase de actos patrióticos para exaltar lo que añoran de la tierra distante, inclusive sus defectos.

En el país menos pensado puede encontrarse a la vuelta de una esquina la reproducción en vivo de un rincón cualquiera de Colombia: la plaza de árboles polvorientos todavía con las guirnaldas de papel del último viernes fragoroso, la fonda con el nombre del pueblo inolvidado y los aromas desgarradores de la cocina de mamá, la escuela 20 de Julio junto a la cantina 7 de Agosto con la música para llorar por la novia que nunca fue”.

Hace unos 15 años afirmaba el investigador ecuatoriano Fernando Carrión, que la comida era Pequeño Patrimonio, pues la comida no había sido objeto de un estudio profundo ni en su ritualidad, ni en sus artefactos, ni en su simbología: fue por mucho tiempo un tema menor dentro de la concepción integral del patrimonio. Algo ha mejorado a la fecha, mediante la Convención para la salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial, formulada por la Unesco en el 2003 y acogida por nuestro Ministerio de Cultura, que con la formulación de la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de las Cocinas Tradicionales del Ministerio de Cultura en 2012, hizo de Colombia el primer país de toda América que elaboró una política oficial para proteger nuestras cocinas y para rematar, o hablando en términos de cocina, el que se vaya a reflexionar sobre nuestras cocinas en esta Cátedra, habla de cómo se ha puesto en valor el tema, es la cereza sobre el pastel.

Al hablar de cocinas la receta incluye anécdotas, preparaciones, platos o sea la historia con minúscula, pero también al ampliar la mirada y ver la relación de la comida con el territorio, con la interacción con el paisaje, (como en el caso del Paisaje Cultural Cafetero Colombiano, resultante del cultivo del café), con casi todas las actividades humanas, con la calidad de vida, y otros tantos aspectos que no se alcanzan a considerar, ya entramos en el campo de la Historia con mayúscula.

Hablar de nuestras cocinas tradicionales toca fibras muy sensibles pues a la realidad de comer nos tenemos que acercar todos los días, (queramos o no) y, como bien afirmaba George Bernard Shaw: “No hay amor más sincero que el amor por la comida” y en estos amores y odios personales e irracionales es bien difícil aceptar análisis o intromisiones.

Una mirada sobre las comidas familiares, los mecatos de la tienda de la esquina o de la escuela, siempre pasará por el filtro de nuestros amores, de nuestros más caros recuerdos de infancia, porque las cocinas tradicionales no están sujetas al vaivén de las modas ni de las tendencias por su arraigo en nuestras memorias gustativas, en nuestros afectos y en las costumbres regionales pues al tener características, sabores e ingredientes propios, las variaciones que se dan en cada casa o municipio son mínimas para poder seguir respondiendo a expectativas comunes y poder sentir y/o decir: esa es la comida de mi casa, de mi familia, de mi región: Ésa es...

Las interpretaciones e innovaciones para “modernizar” las cocinas tradicionales, no logran aceptación o arraigo porque al ser las cocinas tradicionales parte de nuestra identidad no conocen, no aceptan modas ni tendencias: simplemente son.

Hace dieciseis años, al empezar con charlas sobre Patrimonio Gastronómico en el programa Juventud y Patrimonio dirigido a estudiantes de colegio, aunque el concepto estaba implícito, no se conocía una definición, se fue construyendo y se compartió hace unos trece años. Esta definición será el hilo conductor de éstas reflexiones, junto con unas preguntas más cómo sembradoras de inquietudes que como productoras de certezas, (preguntas que se han venido utilizando y que no serán reemplazadas hasta que no se encuentren otras), que servirán para acercarse al tema, las respuestas que en ningún momento son ni definitivas, ni las únicas posibles, aunadas a la memoria de don Otto Morales Benítez, un buen caldense, gran miembro de familia, amigo de sus amigos, un paisa montañero a la hora de comer, como ya les iremos contando: un gourmet o como diría mi madre: un “boquisabroso”, para referirse a quien no ingería nada mal preparado, defensor del chontaduro, de las arepas y los chicharrones, de los chorizos de Filadelfia, de las colaciones de Supía, dulcero irredento quien no se negaba nunca al placer de unas buenas brevas caladas en panela, de una torta casera o de un dulce de plato de los que se tenían antes en las casas para ofrecer al visitante y, a quien no le gustaban ni el aguacate ni el tinto, pero era un amante del café con leche “pintado” o “pintadito” de nuestra región, lo mismo que del té y las aguas aromáticas, comensal moderado que nunca fue de excesos ni en el comer ni en el beber, pero si le gustaba “picar” de distintas viandas, siendo de alguna manera también un precursor de los modernos “menús degustación”, donde se sirven pequeñas porciones de diferentes preparaciones; trataremos que su memoria nos acompañe.

Mezclando la definición con las preguntas y la memoria de don Otto, quien da nombre a esta cátedra, y cuyo recuerdo nos acompañará por haber sido un visionario y el primer defensor de la identidad mestiza: de lo tradicional, de lo propio, que es en últimas la base y sustento de todas las cocinas tradicionales y nuestra cocina paisa montañera, no es la excepción, nos aproximaremos a nuestras cocinas paisas montañeras.

La definición dice así:

Patrimonio Gastronómico, el valor cultural inherente y añadido por el hombre a los alimentos – su cultivo, empaque, preparación, presentación, fechas u ocasiones en los que se comen o beben, sitios, artefactos, recetas, rituales–, que responde a unas expectativas tácitas, forma parte de una memoria común y produce sentimientos o emociones similares con sólo su mención, evocación o consumo.

Y la vamos a desglosar:

1.-Patrimonio Gastronómico es el valor cultural inherente y añadido por el hombre a los alimentos.

El pasar del nomadismo al sedentarismo guarda estrecha relación con al aprender a cultivar y el desarrollo de la agricultura; la aparición de los excedentes de producción trajo consigo las primeras diferencias de clases, el viaje de Marco Polo trajo, entre otras, las pastas (aparentemente de origen chino) a Italia, el descubrimiento de América o encuentro entre dos cocinas, se dio por la búsqueda de un viaje para llegar a la India a buscar las costosas y necesarias especias que adobaban las viandas en épocas en las que no existía refrigeración y se necesitaban para esconder sabores rancios y avejentados. Los alimentos están ligados a la historia del hombre y del hambre, todos los días y en todos los ámbitos, también están ligados a guerras, a disputas por territorios, a sitios de ciudades y cambios de locaciones a lo largo del tiempo. No es descabellado pensar que la colonización antioqueña tuvo dentro de sus motivaciones no sólo el liberarse del yugo de la concesión González Aranzazu, y el buscar un mejor camino para llevar el oro hasta Mariquita u Honda, para poder salir desde Barranquilla surcando el Río Magdalena, sino también el mejorar las exiguas raciones de comida que la mala paga permitía. Los colonizadores antioqueños trajeron costumbres de Antioquia la Grande, pero el trayecto difícil e inhóspito hizo que los ingredientes y los artefactos usados empezaran a adaptarse a las condiciones imperantes, por lo que fueron creando un sistema alimentario con características propias. Por ejemplo, en el carriel se cargaba la panela o “dulce macho”, bien fuera como alimento que proporcionaba energía o para hervirlo con agua y preparar agua panela o chocolate y, es gracias a éste desplazamiento con bueyes para el transporte, (que no vacas ni terneros) que somos la única región que toma el chocolate con agua panela o “agualate”, ésta misma panela que se usaba como energética en medio de las largas jornadas; además, aunque ya existían vajillas, cargarlas era dispendioso y se corría el riesgo de romperlas, entonces a cada persona se le tallaba una vasija, taza o “coca” donde se comía lo de sal y lo de dulce, posiblemente de esta circunstancia viene también nuestra costumbre de hacer “migotes”, que no es otra cosa una macana salamineña, o los fríjoles servidos con el arroz, las tajadas de plátano maduro fritas y la ensalada adentro, todo mezclado... El marrano fue compañero de los

colonizadores y tuvo, y tiene, una presencia importante en nuestras mesas y en nuestras celebraciones, la matada de marrano, ya casi desaparecida en Europa, sigue siendo tradicional en nuestra región.

Entonces los alimentos tienen un valor propio y también dado por el hombre, por poner un ejemplo la abundancia de víveres se ha relacionado con status. Sabemos que la misma libra de papa tiene una forma de presentación y exhibición, una forma de empaque, un precio bien distinto, de acuerdo con el sitio donde la vendan... y es la misma papa, que si se compra en un supermercado con parqueadero, vendedores y cajeras con dentaduras perfectas y uniformes impecables bien puede doblar el precio que tendría de ser comprada tirada sobre un costal, directamente del productor. Y no cambia la papa, cambian los imaginarios, los sitios donde nos gusta estar o sentirnos cómodos, donde nos encontramos, o sea que el valor es añadido por el hombre.

2.-Su cultivo, empaque, preparación, presentación, fechas u ocasiones en los que se comen o beben, sitios, artefactos, recetas, rituales— que responde a unas expectativas tácitas, forma parte de una memoria común, produce sentimientos o emociones similares con sólo su mención, evocación o consumo.

Una cebolla larga picada para un hogao, no es igual a otra troceada para un “chorrio” boyacense, ni tampoco la macerada para adobar un asado huilense, y su mención trae imágenes diferentes para un paisa, un cundiboyacense o un opita y para un extranjero solo es una lista que no se asocia con ningún recuerdo de infancia. El cultivo y siembra de café en ladera, ese característico del Paisaje Cultural Cafetero Colombiano, para los habitantes de ésta región es la imagen de cada día, para un visitante de otras latitudes es algo sorprendente y lo mismo ocurre con los empaques, el uso de hojas de plátano, congo, bijao, maíz, tan usuales en nuestros dulces, bocadillos, tamales, envueltos, que también nos resultan familiares, (a pesar de la amenaza de su desaparición por la prohibición que de su uso hace el decreto 3075). Y al mencionar natilla, buñuelos, hojuelas, brevas y miel de estancia, a los mayores las imágenes mentales nos hablan de navidad, a plato de nochebuena y a cómo hace unos años se intercambiaban entre vecinos y amigos, escogiéndose el mejor cada año; porque tenemos una memoria común, una identidad sostenida en nuestras memorias relacionadas con los alimentos.

3.-Que responde a unas expectativas tácitas.

En cuanto a las cantidades a servir, a los sitios ocupados en las mesas, a los “casaos”, ahora llamados en gastronomía “maridajes”, a veces por similitud a veces por contraste, los utensilios, vasijas, horas en las que se sirven los alimentos, clases de comidas servidas en cada ocasión o fecha importante, así como las ollas acostumbradas para cocinar cada ingrediente o las vajillas y/o utensilios para el servicio, que cambian bastante de una región a otra, pero son fácilmente identificables en la misma región, definen una unidad frente a unas expectativas, pero éstas normas no están escritas en ninguna parte, pertenecen a una tradición, a una identidad, se van transmitiendo y aprendiendo de generación en generación. Es más, hasta las compras de mercado semanales que se hacen en una región difieren completamente de las que se acostumbra a comprar en otras, y ni qué decir de los espacios en los que se guardan. Hasta en la preparación de

remedios caseros con hierbas y ramas, las expectativas difieren de acuerdo con cada grupo humano.

4.-Forma parte de una memoria común.

En los recuerdos y relatos aparece la comida o las comidas que se han acostumbrado en diferentes circunstancias, y con sólo decir cocina de navidad, la memoria que viene a cada uno está relacionada con la región donde nació, donde se crio, con la edad que tiene y con la procedencia de los vecinos y amigos que compartieron con cada uno en estas fechas. Estas memorias gustativas no se pueden cambiar, forman parte de un modo de ser, de un saber hacer, de una identidad que une a un grupo humano alrededor de sus recuerdos comunes sobre la comida, no se puede esperar que haya desarrollo como grupo humano sin cultura y el elemento fundamental de un pueblo es su comida, cuyo entramado se va construyendo a lo largo del tiempo, no de la noche a la mañana.

La colonización antioqueña nos trajo costumbres de Antioquia la Grande, la creación del departamento con terrenos tomados de Antioquia, Tolima, Cauca y Chocó, nos hizo un territorio muy rico en influencias gastronómicas, amén de la segunda colonización: la boyacense en la mitad del siglo xx y merced al desplazamiento generado por la violencia partidista. Los ingredientes, los artefactos usados, la adaptación de las semillas traídas, de los saberes aportados como el del cultivo de la papa y la industria de la leche y sus derivados, empezaron a presentar diferencias que fueron creando un cuerpo con características propias. Por ejemplo, la panela se usaba para ponerla en una olla con agua de cualquier río, quebrada o nacimiento y bolitas de chocolate cargadas en arcones, dando nacimiento al chocolate en agua panela o “agualate”, propio de nuestra región; cerca de La Dorada nacieron los quesillos, en el Páramo los quesos molidos, el de prensa, y el doble crema de San Félix, quesos propios de nuestro Caldas.

5.- Y produce sentimientos o emociones similares con sólo su mención, evocación o consumo.

Nombrar en estos lares una oblea de Chipre, un pionono de Aguadas, unos corchos de Neira, unos huevos al vapor de Salamina, unas moriscas de Filadelfia, unos chorizos de Villamaría, unas chuletas del títere en Chinchiná, unas “rellenas” de Neira, por poner algunos ejemplos, nos hace evocar momentos, emociones, sabores, así mismo la sola mención de natilla, buñuelos, hojuelas, brevas caladas en panela y miel de estancia empacada en canutos de guadua sellados con una tusa, nos hablan de navidad o plato de nochebuena para intercambiar entre amigos y vecinos: costumbre casi desaparecida a la fecha.

De alguna manera al reflexionar sobre nuestras cocinas se tocan fibras muy sensibles pues la realidad de la comida a la que nos tenemos que acercar todos los días con sentimientos de amor, fastidio, odio o indiferencia, desde distintas miradas: algunas desde recuerdos de infancia, otras desde las comidas familiares, algunas desde los mecatos de la tienda de la esquina, los “alcos” de la escuela y las de más ingrata recordación: las comidas ingeridas por vergüenza o bajo la amenaza de una “pela”. Las memorias de las comidas que tienen algún significado en nuestra historia, pasan por el filtro de nuestros amores y odios.

- Las cocinas tradicionales no están sujetas al vaivén de las modas ni de las tendencias, por su fuerte arraigo en nuestras memorias gustativas, en nuestros afectos y en las costumbres regionales, pues al tener características, sabores e ingredientes propios, las variaciones que se dan en cada casa o municipio son mínimas para poder seguir respondiendo a unas expectativas comunes. Como bien afirma Gloria López Morales del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana: “Cada pueblo tiene su cocina, que es la mejor del mundo, y cada persona tiene también la mejor del mundo: la de su mamá” y a ese sentimiento no nos escapamos como grupo humano.

Las preguntas:

Desde éste, nuestro territorio, tomaremos como guía unas preguntas, (sin afirmar ni que son las únicas, ni que son las mejores), que se han venido utilizado para aproximarse al tema:

¿Qué se come? ¿Por qué se come? ¿Cuándo se come? ¿Con quién se come? ¿Dónde se come?
¿Cómo se come?

Al responderlas, nos acercamos a nuestras historias desde las cocinas y este trabajo no será la excepción, no afirmo que sean las únicas, ni siquiera las mejores, pero han dado buenos resultados hasta ahora, en esta ocasión le añado dos: ¿cómo nos ven desde afuera? y ¿cómo nos vemos?

¿Qué se come en Caldas? Acerquémonos un poco a nuestro Caldas, que además de conservar muchas raíces antioqueñas, tiene influencias caucanas, tolimenses, chocoanas, italianas, inglesas, francesas, alemanas, árabes y tiene tradiciones regionales como el chocolate batido en agua panela, o las bolitas de chocolate aliñado que preparaban las señoras con cacao, panela, clavo, canela y harina de trigo o maíz y permitían preparar un aromático chocolate, con solo añadir agua de cualquier fuente y algunas veces más panela. Tenemos un estilo especial para preparar carnes, tal vez como una herencia de cuando no existía refrigeración y la carne se secaba al humo en porciones muy delgadas. En Caldas no son usuales los cortes gruesos y se adelgaza la carne con un mazo o piedra y se consiguen en algunas ferreterías de pueblo unos instrumentos metálicos con agarradera, para apisonar la carne mientras se asa o fríe, hasta dejarla seca, sin jugos. Los términos medio y tres cuartos para un caldense raizal que no ha abandonado su región, resultan desagradables al paladar. Somos también grandes consumidores de cerdo, tanto que Antioquia, Caldas, Quindío y Risaralda consumimos más del 50% de todo el país y no es gratuito, el marrano acompañó fácilmente a los colonizadores y en las ciudades jóvenes, casi cada casa tenía en el solar uno o dos puercos para el consumo familiar, a pesar de consumir cerdo, tenemos el tamal con más cantidad de masa de toda Colombia y no he encontrado respuesta a este hecho.

Es interesante anotar que en Caldas existen influencias gastronómicas importantes:

1. La indígena con quimbayas, pozos, paucuras, ansermas, marquetones, cartamas, palenques, concuyes o armas, chamíes, pícaras, carrapas, pantágoras,
2. La afro descendiente con los mineros que llegaron a Marmato, Supía, (con su comunidad del Guamal), Riosucio y Anserma.

3. La de la colonización antioqueña con su tradición paisa y
4. La de la colonización boyacense que nos aportó la papa, sus formas de cultivo y la enseñanza de la preparación de derivados lácteos.
 - Amén de la influencia caucana, tolimense, chocoana y cundinamarquesa.
 - La italiana llegada con los integrantes de la compañía Papio y Bonarda, don Ángel Papio y don Giancarlo Bonarda, quienes se instalaron con sus familias en Manizales después del incendio y trajeron a otros ingenieros constructores como Mario Gherardio y Carlos Bartoli, trayendo sus costumbres culinarias y algunos de sus ingredientes; más adelante en el siglo xx el restaurante Vitiani, fue un excelente establecimiento regentado por don Julio y doña Yolanda Vitiani, quienes llegaron desplazados por la segunda guerra mundial y regentaron uno de los primeros restaurantes a manteles que existió en Manizales, cuya influencia aún perdura.
 - Los alemanes nos enseñaron a preparar las albóndigas que hoy consideramos tan nuestras y que se preparan y sirven en casi todas las mesas siendo ingrediente de la sopa de arroz con albóndigas o “sopa de cura en vereda”, en el negocio conocido como Míster Albóndiga de propiedad de don Oscar y doña Regina, o en el negocios de los Hainsfurth, conocido inicialmente como la Salsamentaría Alemana y luego como la salsamentaría Rex, ya desaparecida, existió otra salsamentaría en la calle 30 con carrera 20, que al desaparecer dio nombre a un café que funcionó en el mismo local y se llamó: Café la Salsamentaría.
 - La influencia inglesa, nos dejó entre otras preparaciones que consideramos hoy muy nuestras, la ensalada caldense de repollo, muy similar a una ensalada tradicional del norte de Inglaterra, y el consumo de repollo y coles que no es propio de nuestros vecinos pero sí de Inglaterra y Alemania o el sirope, bebida ingenjada por caldenses, inspirados en el sirope de maple o arce que consumían los ingleses, mezclado con soda o agua, hielo y limón influencia que ingresó por la zona minera de Marmato, Riosucio y Supía.
 - Una deliciosa cocina conventual en la tienda del monasterio de la Visitación en Manizales, comunidad que llegó en 1925 y con marcada influencia francesa vendía dulces, desamargados, frutas cristalizadas y “parva” fina, también en los Colegios Santa Inés y la Presentación hubo presencia de religiosas francesas; estas cocinas nos aportaron igualmente “parva” fina o delicada y también la preparación de mistelas y fermentados, conservada hoy en el convento de la visitación en Pensilvania Caldas, donde preparan vino de consagrar y de limón. Al Colegio Santa Inés llegaron religiosas suizas, alemanas y francesas y ésta influencia estuvo presente en las clases de culinaria que recibían las estudiantes, por estos aprendizajes entraron a nuestra ciudad entre otras preparaciones los encurtidos y antipastos, las mermeladas, las conservas y algunas tortas y postres, como la Fantasía Caldense de Guayaba o postre de pan, que utiliza la vieja técnica francesa del Pain Perdu.
 - La presencia por muchos años de pastelería y confitería europea con la apertura de La Suiza en Manizales en 1952 y la Lucerna en Armenia y Pereira, con productos propios como los acordeones, hoy en día tradicionales propios de nuestra ciudad, y donde nos hemos

acostumbrado a las milhojas, los chocolates, los turrone, considerándolos como propios y sintiéndonos orgullosos de éstas preparaciones.

- El primer restaurante chino que se abrió en la primera mitad del siglo xx con hermosos budas de porcelana exhibidos en una vitrina sobre 23 entre carreras 22 y 21; hoy día la presencia de restaurantes chinos en Manizales es notoria.
- La cocina ecuatoriana estuvo presente con las parrilladas de La Chimenea de propiedad de Marcelino Carantón, situado en el sector de Campohermoso.
- La cocina argentina con el restaurante Cuezzo.
- La cocina árabe, con el restaurante Las Redes de la familia Nauffal.
- La cocina del Pacífico con el restaurante La Clave de Mar.
- Hoy en día Manizales cuenta con 560 Restaurantes inscritos en Cámara de Comercio, (faltando los sin inscribir), lo cual arroja un promedio de 716 personas aproximadamente por restaurante, incluyendo niños y jóvenes; además las inversiones iniciales de algunos de ellos exceden los \$1.000.000.000, lo cual merecería un estudio de otro tipo. Ya existen cuatro zonas gastronómicas bien diferenciadas en Milán, Palermo, la Estrella y Chipre y la oferta es muy amplia, pero la oferta de cocinas colombianas y/o cocinas caldenses, brillan por su poca presencia.

De cocineras y cocineros.

Mencionaremos a algunas personas que han aportado con sus conocimientos y trabajo a la gastronomía caldense: Empezamos por Soffy Tobón y su hermana Carmelita regentes de la afamada cocina del Hotel Europa, con un servicio impecable y vajillas de porcelana checa Epiag marcada con el logotipo del hotel; seguimos con Edith Trujillo de Uribe, maestra de maestras de la cocina de celebraciones y reconocida por la belleza y creatividad de sus ponqués de novia, bautismo, primeras comuniones y fiestas de quinceañeras; a Olga Callejas de Latorre, ejemplo de emprendimiento, quien además de ser excelente cocinera viajaba con menaje y preparaciones a montar eventos en municipios vecinos, tuvo en su casa un enorme horno donde se llevaban a asar las tortas bajo su sabio cuidado; a Martha Lucía Eastman, pionera con su escuela El Gourmet en la capacitación en cocina, quien fue también exitosa organizadora de eventos con un protocolo impecable, una maestra de la cocina y las buenas maneras con varios libros publicados y su hija Lina María Gómez Eastman, una de las primeras docentes de cocina que tuvo el Sena Regional Caldas; a Lola Marulanda, con sus morcillas frescas en el matadero; a las Cadavid, que llegaban con su canasta de chorizos al café El Polo; a María Giraldo de Galeano, emprendedora que tuvo la fortuna de ser la primera de cuatro generaciones de su familia dedicadas a la restauración, hoy el más visible es su nieto Jon Giraldo, del galardonado restaurante Spoonik de Barcelona; a Lidy Gómez de Villegas, quien tuvo a su cargo por muchos años el restaurante del Club Manizales y luego el Restaurante el Virrey; doña Pepita Duque de Velásquez y María Elena Jaramillo de Mejía, las tres últimas precursoras de la prestación de servicios de alimentos y bebidas para eventos, conocido ahora con el anglicismo de “catering”, que según la RAE debe usarse como cáterin... de algunas de ellas se conservan sus recetarios, algunos se pueden conseguir, otros

desaparecieron, uno o dos existen pero los portadores de éstos tesoros no están dispuestos a compartirlos. Seguimos con Lilian Montes Sáenz, Pepa Lara de Salazar, venida de Rionegro Antioquia, Ana Mejía Tobón, Maruja Mejía de Larrea, Leonor Salazar de Sanint, las Hermanas Torres, Martha Callejas, quien ha escrito tres libros de cocina, uno que se llama Mis mejores recetas, otro sobre microondas y uno sobre la Historia de la cocina y las cocineras de Manizales,. Doña Ligia Estrada de Ángel, quien tiene un libro de tres tomos en fotocopias; doña Fanny Ochoa de Montes, quien tenía raíces payanesas y con sus mejores recetas sus hijas publicaron el libro: Las recetas de mi mamá; Teresa Vélez de Arango, quien tiene un libro publicado y vendido por las egresadas del colegio del Sagrado Corazón; Gloria Inés Jaramillo, compiló un libro de recetas para sus hijas, es de destacar no sólo el empuje de éstas cocineras, sino el trabajo en redes que hacían, pues se prestaban menaje, cubertería, mantelería y se apoyaban unas a otras cuando la ocasión lo ameritaba. Matilde Jaramillo de Londoño, Beatriz Uribe de Prieto, Bertha Botero de Gutiérrez, la Mona Upegui, Inés Álvarez de Estrada, Lucía Arango de Robledo y Kamelia Pinzón de Ángel, nunca cocinaron por encargo, pero fueron reconocidas como excelentes cocineras y estar invitado a sus casas, era todo un privilegio. Las arriba mencionadas “boderas” reconocidas no sólo por la amplitud de sus conocimientos y sus destrezas, sino también por su capacidad de organizar, sin contar con personal profesional capacitado, eventos de gran tamaño, ilustran la existencia de una tradición culinaria y gastronómica en Manizales, preferentemente femenina, y no podríamos dejar de mencionar a las hermanas Osorio con sus restaurantes las Cuatro Estaciones y Giovanni, a las hermanas Gloria Mercedes y Myriam Salazar con el restaurante El Colmado en Chipre, a Ligia González con sus ponqués de novia batidos a mano, a Juliana Sanint de Ocho repostera con una torta negra de factura impecable y sabor memorable, a Soledad Londoño Álvarez llena de sabiduría y conocimiento, a las “bigotudas” con su venta de arepas cerca del cementerio, o la famosa doña Estela con sus empanadas fritas en fogón de leña, en el sector de la Linda. En asados tradicionales: Caliche, Motor y los chuzos Casablanca y son reconocidos en la ciudad los chicharrones de don Juaco.

En el Sena Regional Caldas se orientaron cursos nocturnos para profesionales de otras disciplinas, con la participación de algunos cocineros aficionados como Eleonor Dyer de Uribe, Ana Beatriz Fajardo, Pilar Jaramillo, Jorge Eduardo Valencia, Ángela Matilde Arango, Ignacio Arias, Carlos Arboleda González, Carlos Corrales Toro, Carlos Castaño Muñoz entre otros, cursos que tuvieron muy buen recibo y gracias a ellos, todavía algunos estudiantes se reúnen cada mes en tertulias gastronómicas, eso sí, anotamos, que ni técnicas ni recetas colombianas ni caldenses fueron incluidas en el programa.

Hoy día gracias a la formación en la carrera profesional en Artes Culinarias y Gastronomía de la Universidad Autónoma de Manizales que inició en 2012, al Sena Regional Caldas y el Politécnico Nacional, que forman técnicos laborales, la oferta en Manizales se ha ampliado brindando un abanico de profesionales capacitados imposibles de encontrar hace 15 o 20 años.

Tiendas, Abundancias y Revuelterías

La Francesita era un almacén situado en la plaza de mercado que llamamos La Galería y vendía sus productos en la primera mitad del siglo pasado, era atendido por su propietaria que ofrecía brevas caladas, alfeñiques y palomitas de azúcar, bocadillos de arroz, bombones de colores,

bombones de panela y coco, gauchos, el quemado de panela y otros productos de dulce de fabricación artesanal y para la preparación de tortas, quedaba en el pabellón donde vendían los quesos y los huevos y era el sueño de los niños de la época, podríamos decir que fue el antepasado de las queseras actuales, en la calle 26 entre carreras 22 y 23 el Cuartillo era un establecimiento que vendía buñuelos, brevas caladas, dulce de grosellas con panela, rebanadas de tortas, todas de fabricación casera y preparadas por doña Matilde Bernal. Isabelita Tobón quien tenía un negocio de venta de ropa en su casa, vendía también unos caramelitos de chocolate envueltos en papeles celofán rojo o azul de su factura, se iba a tocar a su casa para comprar confites artesanales fabricados y empacados por ella, la melcocha preparada por Ángela Vélez de Olarte en el barrio Estrella, desapareció por completo, así como su receta, los bizcochitos de sagú que vendían en la tienda de don Rafa en el mismo barrio, que tampoco se volvieron a ver.

Los nombres de los establecimientos donde se venden víveres, no han carecido de poesía: en el Viejo Caldas tenemos “Revuelterías” y “Abundancias”, la primera para vender el “revuelto” o sea papas, yucas, arracachas, plátanos, lo que en otras regiones se conoce como recado, vitualla o bitute; las abundancias, ya tienen como su nombre lo indica más productos que la revueltería, como algunos enlatados y conservas; en el siglo xx el almacén La Colmena situado en la carrera 23 en el centro de la ciudad y de propiedad de don Antonio Llano, así como el de don Rumenus Rad en la esquina de la carrera 23 con calle 46, tenían hermosas vitrinas en madera y vidrio y anaqueles adosados a las paredes y eran los sitios junto con la Plaza de Mercado y las tiendas de barrio, o la memorable Abundancia Lleras, situada en el barrio del mismo nombre, (con un surtido excelente donde se conseguían alcachofas, ruibarbo, apio, berenjenas y productos que todavía no eran muy comunes en la ciudad, y con unos precios por encima de lo acostumbrado, lo que le mereció el remoquete de: “la abundancia del buen ladrón”... lo que no se conseguía allá, simplemente: no se conseguía), donde se mercaba, antes de la aparición de los supermercados y las cadenas, se pagaba con dinero en efectivo, sin impulsadoras, ni degustaciones ni mucho menos domicilios y los productos estaban a la vista.

Riqueza Gastronómica De Caldas: Caldas tiene una enorme fortaleza en su riqueza y variedad gastronómica:

Gastronomía caldense hecha de café o tinto,
de mazamorra con panela,
de chocolate amargo batido en agua panela,
de tinto o chaqueta también con agua panela
de mistelas y jarabes espirituosos caseros,
de chichas de maíz y de cáscara de piña,
de jugos de frutas batidos con molinillo.
de frijoles, chicharrón y arepa,
de cerdo asado, cocido o frito, en sopas o en secos,

de sudaos y calentaos de todo tipo,
de muchas variedades de sancocho, de sancocho de “uña” o “pellizcao”
de sopas de guineo, yuca, arracacha y papa o de arroz con albóndigas,
de mondongo para comer con banano picadito adentro,
de chorizos fritos, asados o cocinados
de caldo de chorizos con arepa redonda
de albóndigas con caldo
de arepas de chόcolo, maíz blanco y amarillo
de arepas de mote de Pastora Agudelo
de mazamorra de maíz blanco o amarillo con panela quebrada o bocadillo de guayaba
de plátanos maduros asados, fritos, cocinados y crudos,
de patacones de plátano verde y centavitos,
de yucas fritas, cocinadas, en pasteles y tortas,
de aromático y colorido hogao,
de ensalada de repollo, zanahoria, cebolla de huevo, cilantro, tomate, limón y sal.
de encurtido o picadillo de cebolla junca o larga con cilantro, limón y sal,
de tamales tolimenses, antioqueños y vallunos,
de lechona, insulsos, envueltos y chiquichoques
de chuleta de cerdo,
de chuzos, carne asada, molida, frita, desmechada, sudada, en posta o en polvo
de hígado frito, asado, sudao
de asadura sudada
de pollos asados o sudaos
de pescado frito, asado o sudao
de sudao y rellena de oveja en Marulanda
de sopa de asadura en La Dorada
de mampureo en Supía o cacheo en Anserma y otros lares
de cacheo de menudencias de pollo en Aranzazu

de orejas de cerdo y pezuñas en las ollas callejeras
de lengua en salsa criolla, de alcaparras o rellenas
de gallinas rellenas con la técnica de María Conde
de gallinas rellenas con la técnica de Soledad Victoria
de chicharrones de siete escalas
de empanadas fritas en leña donde Estela, en la Linda
de sangos de bolo, auyama o arracacha
de pionono de Aguadas,
de panderos, cucas, cañas, borrachos y cuajadas
de bizcochuelos y hogagatos
de colaciones con corozo en Supía
de tirados y gauchos crocantes
de cucas, barrancos y moriscas
de brevas caladas en panela
de dulces caseros de papayuela, tomate de árbol, moras, cidra, toronja y arracacha
de bizcochos y bizcochuelos
de nalgas de ángel, alfandoques y polviaos,
de pasteles gloria rellenos de bocadillo
de gelatina negra y blanca fabricada con pata de res y panela,
de corchos de Neira derivados de las anteriores
de manjar blanco y arequipe con arroz del oriente, arequipe con cebolla junca del norte de caldas
y arequipe con mazamorra en Supía
de leche en abundancia, para macanas salamineñas y
de quesitos paramunos frescos y recién molidos
de quesillos de La Dorada, doble crema y blanditos,
de guamas cogidas a la sombra de un cafetal,
de guayabas agrias y mangos viches para comer con sal,

de mangos, bananos, uchuvas, naranjas, mandarinas, manzanas salamineñas, limones, guayabas, grosellas, papayas, papayuelas en fin de una comida montañera, llena de influencias, adaptaciones, mezclas y resabios.

¿Por qué se come? La gastronomía hace parte esencial del patrimonio cultural inmaterial, definido por la UNESCO. En el caso de Caldas se han generado unas cocinas que ofrecen una unidad y características comunes: una comida paisa montañera que las hace únicas en el país y en el mundo, diferentes de las cocinas de otras regiones en Colombia, constituyendo una gastro-región con características propias.

Este territorio abrupto, difícil, montañoso, ofrecía limitantes grandes para traer viandas desde otras latitudes. Entonces nació una comida simple basada en los productos agropecuarios que se tenían en el terruño y a la mano: frijoles, maíz, marrano, cebolla, pero no la blanca de bulbo o huevo, que ingresó a éstas tierras a mediados del siglo XX, sino la cebolla larga o de rama o unas pequeñas ovaladas y moradas; el tomate se daba casi silvestre y lo llamaban “de castilla” (las variedades chonto, de riñón y larga vida son más recientes) pero ahora a ese humilde tomate se le llama tomate cherry, y al que ahora le dicen “perlita” se conocía como pajarito, el repollo, la panela, casi todo estaba en las fincas y a la mano. Además, el día se abría y se cerraba con una comida repetitiva: en las mañanas, arepa con quesito y chocolate y en las tardes fríjoles o frijoles, frísoles o frisoles con arroz, tajadas de plátano maduro, carne o huevo, arepa redonda y de sobremesa mazamorra con panela o dulce macho. Nunca faltaba en las casas la olla con agua panela o agua de panela, para “bogar” y tampoco el refrescante claro. Los embutidos eran caseros: la morcilla y los chorizos, con recetas propias de cada casa, pero todos con tocino, entresijo, ajo, comino, naranja agria y cebolla larga, y las carnes picadas, no molidas.

Los principales productos cultivados en Caldas son el café, la caña panelera y el plátano.

¿Por qué, cómo y cuándo comemos?

Sí existe una unidad en las cocinas tradicionales del Caldas, en lo que hace a:

Sabores, olores y colores.

- Se encontró que hay términos que identifican usos comunes a la hora de comer:
 - comida de sal y comida de dulce,
 - de sopa, seco y sobremesa, en el plato del seco tenemos
 - el "principio"
 - los granos (legumbres)
 - comida normal
 - comida rara
 - comida elegante

- comer “pelao” (sin proteína animal)
- sobremesa y sobremesear que puede ser tomar leche, agua panela, chaqueta o jugo de frutas al finalizar las comidas.
- dulces de plato, un bocadillo de guayaba o en su defecto un trozo de panela acompañado de un vaso de leche y se llama “la sobremesa”
- chaqueta y cafiote
- Se preparan frutas en almíbar preferentemente con panela y muchas veces se les añaden clavos y canela. Estas preparaciones en cocina se llaman conservas y que en Caldas se llaman frutas "caladas" o dulces de plato.
- Se consumen quesitos (que no quesos), frescos y molidos para tomar con agua panela o chocolate calientes, agregados a la taza, en una costumbre que desconcierta a los extranjeros que nos visitan, de uso muy común en las inmediaciones del nevado del Ruiz y en muchas casas de familia y, la cuajada saladita y envuelta en hoja de congo o plátano para comer con arepa caliente. El mal llamado queso mozzarella (sin serlo), de pronto como una afirmación de que no avergonzamos de lo propio y nos parece de más alto nivel si le ponemos un nombre europeo, se usa en emparedados, lasañas y para gratinar, técnica muy difundida entre nosotros que como bien afirma Julián Estrada, a los ojos de cualquier señora paisa, en éste caso caldense, mejora cualquier preparación: chochitos gratinados, emparedados gratinados, arepas gratinadas... un trozo de queso derretido es de muy buen recibo en nuestra tierra.
- Se cultivan matas de bijao (heliconia bihai), o congo (alpinia aromática), para envolver la carne, los quesos, la mantequilla, los tamales, los envueltos.
- Se cultivan frutales para el consumo diario: bananos, naranjas, limones, en algunos casos papayas, tomates de árbol, en tierra templada y fría, brevas, papayuelas y duraznos. (A las manzanas salamineñas, las diezmo una plaga...)
- Se goza de una gran variedad en materia gastronómica y lo mejor, la creatividad en lo que a mezclas y recetas se refiere no obedece a reglas, encontrándose por ejemplo dulces de guanábana con auyama, licuados con leche de yuca cocinada con azúcar, batata, bore, mafafa, yacón, por solo poner ejemplos.
- Hay que mencionar el profundo disfrute de las buenas viandas, agradables compañías y la generosidad con los visitantes.
- Hay ingredientes siempre presentes: fríjoles, maíz, panela, papa, yuca, arracacha, tomate, cebolla larga, ajo, comino, cerdo, gallina, res, repollo, zanahoria, habichuelas, cilantro, arepas, papas criollas, ají pajarito, aguardiente.
- Las formas de cocción: cocido y frito preferentemente y asadas las arepas en fogones de leña.
- Técnicas: cocina de reciclaje, reutilización de sobras o restantes, verduras y hierbas picadas muy finamente, embutidos artesanales picados a mano y ahumados encima de las estufas

de leña, maíz remojado molido crudo para diferentes preparaciones, hojas de congo y plátano para envolver, cocinar al vapor y asar, nixtamalización del maíz con ceniza para las arepas de mote.

- Emplatados: un emplatado descuidado y en el que se mezclan todos los ingredientes, como una reminiscencia de la colonización antioqueña en la que cada páter familias tallaba a mano un cuenco o taza de madera, donde se servían juntos todos los ingredientes, origen también de los “migotes”.
- Cantidades: muy abundantes, excesivas, tal vez por el duro trabajo en el campo.
- Calentados o recalentados: una tradición en todo Caldas, lo que sobró del día anterior, mezclado con arroz y hogao.
- Bebidas con café, panela o maíz o frutas.
- Comida repetitiva, todos los desayunos con chocolate en agua panela y arepa, todos los días al almuerzo tajadas de plátano maduro fritas y ensalada caldense de repollo, toda las noches fríjoles en el campo y una arepa con café con leche en la ciudad,
- Muy poca diferencia entre la comida rural y la urbana.
- El tinto o café es la bebida que se ofrece en las casas a los visitantes y se pregunta: ¿”le provoca un tintico”? tenemos una forma propia de prepararlo con agua panela y colador de tela, ésta bebida se llama chaqueta si está caliente y cafiote si está fría.
- No existen diferencias sustanciales entre las cocinas urbanas y rurales, los básicos fríjoles, sudaos, sopas, sancochos, todos somos orgullosamente agro descendientes.
- Existe una gran fortaleza en dulces de plato: dulce de moras, de tomate de árbol, de brevas, de victoria, de auyama, de bolo, de papaya verde, de cidra, de mango biche, bollos de leche, marielitas, panelitas de cáscara de naranja agria, arequipes y como dato curioso se acostumbra a añadir una pizca de sal a los dulces con leche y un gajo de cebolla larga para que espesen.
- Se tiene también una gran fortaleza en comidas de mano: empanadas, buñuelos, pandebonos, cucas, empanadas de cambray, borrachos, barrancos, moriscas, acordeones, pasteles de yuca, de papa, de arracacha, de pollo bocadillos de guayaba, de plátano maduro, bizcochuelos, piononos, aborrajados, patacones, deditos fritos con queso y bocadillo.
- Los chorizos son de carne de cerdo picados a mano, con tocino, ajo, cebolla larga y comino, son embutidos a mano en tripas de cerdo, se cocinan, se fritan o se utilizan las dos técnicas. El caldo de la cocinadura, se toma con cilantro y se acompaña con arepa caliente, Caldas tiene una tradición de chorizos y rellenas o morcillas artesanales de gran calidad, me atrevo a afirmar que la mejor y con más amplia oferta: en cada municipio hay quien los prepare, de toda Colombia.
- Las arepas, el pan nativo hecho de maíz acompañan el desayuno, el almuerzo y la comida y a veces, los algos.

- El hogao es la salsa reina o madre se prepara con tomate, cebolla junca, ajo, sal naranja agria y manteca de cerdo, acompaña casi todas las preparaciones y cuando baña o napa un plato se llama: a la criolla.
- Se comen muchas leguminosas: fríjoles, arvejas, garbanzos, blanquillos, lentejas, en sopas o como principio en el seco y los llamamos: los granos.
- Una víspera de Navidad sin matada de marrano, fritanga de chicharrones y costillas en los corredores de las fincas, acompañados de patacones de verde, tajadas maduras y arepas redondas y natilla hecha en leña, mecida con cagüinga o mecedor de guadua y preparada en paila de cobre, (la de los dulces, porque la otra era la de los buñuelos), no es Nochebuena.
- El más utilizado de los cubiertos es la cuchara sopera.
- Existen categorías propias:
- de comida normal: “fríjoles, sancocho, lentejas, sudao” y
- de comida rara: “toda la internacional o novedosa” y en este comentario se refleja el alma tradicional del paisa, apegado como pocos a sus costumbres y comidas, con una gran resistencia al cambio. Es bien difícil encontrar en Colombia un paladar más “resabiado” y difícil de cambiar que el de un caldense: no se acostumbra al desayuno con pan y añora la arepa, se prefiere la taza al pocillo, le cuesta mucho trabajo probar nuevas preparaciones.
- El “corrientazo” de los restaurantes es muy similar en todos los municipios: una sopa con cilantro, y una bandeja con fríjoles u otra leguminosa como lentejas o garbanzos, ensalada caldense de repollo, tajadas de plátano maduro, pollo asado o carne de res o de cerdo sudada o frita y jugo de frutas o claro o mazamorra.

En Caldas nos endulzamos la vida

Caldas es un departamento muy dulcero como lo fue don Otto, un almuerzo o comida, sin dulce o torta con leche de sobremesa, queda incompleto... así sea un trozo de panela o un bocadillo, pero es una costumbre bien arraigada y gracias a ella, se conocen o se han creado muchas preparaciones, algunas de ellas muy nuestras, mencionamos algunas: esponjado de piña, postre de naranja con maicena, postre de “cocas” de guayaba, postre de maracuyá con gelatina servido en la misma cáscara, tortas fritas de dulce, torta de bolo, dulce de papaya verde, dulce de papayuela, duraznos calados, dulce de auyama calado con panela (para servir en taza con leche), bolo calado con panela (para servir en taza con leche), dulce de victoria calado con panela (para servir en taza con leche), plátanos maduros calados con panela, bananos calados con leche, brevas caladas en panela, subidos de panela, mermelada de guayaba, tirados de panela con corozos, tirados de panela, alfandoque bobo o polviao, colaciones, alfeñiques, gauchos, jaleas o gelatinas de pata de res, negra y blanca, corchos de Neira, y los que no conocemos.

Dulces de plato: (nombre que se le da en la región a un dulce servido en un plato pequeño, generalmente se acompaña de leche): De coquitas de guayaba, de moras, de zanahoria, de brevas,

de tomate de árbol, de uchucas, de tomates de aliño calados con coco rallado, de auyama, de cidra, de guanábana, de zapote, de mango, de mango biche, de guayaba agria, de cuajitos, de queso, de bananos calados, de bolo, de plátano maduro calado, de guineo calado, de victoria, de cidra con pimentón y maracuyá, de tajadas maduras fritas caladas con leche, conserva de cáscara de café, plátanos cocinados con cáscara en fondo de panela, dulce de frutiño con maicena en capas, arroz con leche, chuyaco de guanábana, de papaya verde asoleada, de papayuela.

Amasijos parva: cuajada o torta de pan, parva de tienda, barranco, recortes, peras, bombas, boquirrajos (Riosucio), cañas, lenguas, bizcochuelos, rosquillas, moriscas, cucas, piononos, liberales, brazos de reina.

Dulces con leche: arequipe de sidra, de chachafruto, de fríjol, de arracacha, bollos de leche, marielitas, panelitas con cáscara de naranja agria, bienmesabe, dulce de cuajitos, panelitas.

Tortas: De auyama, de zanahoria, de piña, de arroz, de plátano, de panela de yuca, de bolo, de sidra, de pan, de sagú, de chocolate, de masa de arepas, de banano, el tradicional ponqué negro envinado, torta blanca y hojaldra.

Regiones Gastronómicas de Caldas.

El criterio de división y agrupamiento obedece más a los productos que se cultivan y a las vías de transporte.

- Región 1: Marmato, Supía, Riosucio
 - Denominador común: dulces y productos derivados de la caña panelera.
 - Marmato: morcilla, sirope, sancocho de cancana.
 - Riosucio: cena de gallina en hojas de bijao, chicha, chiquichoques, bollo subido, nalgas de ángel.
 - Supía: colaciones de azúcar y de panela, mazamorra con arequipe, panderitos, guarapo y alfandoques o polviaos, hogagatos.
- Región 2: Belalcázar, Viterbo, Risaralda, San José de Caldas, Anserma.
 - Denominador común: mecato y parva.
 - Anserma: empanadas de cambray, caspiruleta
 - Belalcázar: pandebono montañero, bizcochuelo.
 - Risaralda: patacones de yuca con hogao y yuca calada en fondos paneleros
 - Viterbo: pescado frito, gauchos, conservas de grosellas con panela.
 - San José: cachama, parva, aguacates y mecato, mermelada de cacao.
- Región 3: Chinchiná, Manizales, Neira, Palestina, Villamaría

- Denominador común: cerdo, asados y chorizos.
- Manizales: carne asada a la parrilla, chuzos, chorizos, empanadas, mondongo, obleas, acordeones, gelatina negra de pata, parva fina, obleas, sancocho de uña.
- Neira: morcillas, corchos hechos con gelatina de pata y leche y con su fórmula celosamente guardada, lo mismo que el dulce de la cereza del café producido en Pueblo Rico, quesadillas, mazamorra con panela.
- Palestina: chorizos de cerdo, chicharrones, fritanga de carne de cerdo, frutas, quesadillas.
- Chinchiná: carne asada a la parrilla, chuzos, chorizos cocinados, las chuletas del Títere.
- Villamaría: chorizos de cerdo que hoy son marca registrada de una firma de embutidos nacional, mazamorra con panela. En la zona del nevado changua o caldo de papas y agua panela caliente con queso.
- Denominador común: mecato y parva fina.
- Aguadas. pionono y torta negra.
- Aranzazu: chorizos, ponqué blanco, chicha y vino de moras.
- Filadelfia: bizcochuelos con almidón de yuca, en reemplazo de la harina de trigo, moriscas.
- Salamina: macana, huevos al vapor, huevos al vapor con salchichón, trucha en la Cuchilla, chorizos del Zacatín, aguardiente “señoritero” servido en “ternos de tinto” para que no se note, tirados y cuca con kumis.
- La Merced: pandequeso en horno de leña, para el “casao” con cuca, chorizos ahumados de la Locha.
- Pácora: gelatina blanca, bizcochuelos asados en latas vacías de sardinas, galletas y parva, subidos de panela, torta de bolo.
- Marulanda: sancocho, rellena y sudao de oveja.
- Región 5: Manzanares, Marquetalia, Pensilvania.
- Denominador común: parva, aguacate y productos derivados de la caña de azúcar.
- Manzanares: aguardiente amarillo (de caña gorobeta), hoy en día marca registrada de la licorera del Departamento, tinto con limón y pan manzanareño, gelatina de pata blanca y negra, grandes cultivos de aguacate haas y están en el proceso de fabricación y comercialización de una salsa de aguacate con receta de una portadora de la tradición local. (Lamentablemente y por ese creer que lo nuestro vale más por tener nombre extranjero, le dicen guacamole, sin serlo. Esperemos que salga al mercado con un mejor nombre y más local).
- Marquetalia: alfandoques, plátanos y yucas cocinados con cáscara en los fondos paneleros.

- Pensilvania: dulces de toronja y papaya verde en almíbar, parva delicada de sal y de dulce, bocadillos, vinos y dulces de Feijoa, vinos de limón y para consagrar, fabricados por las monjitas del convento de la Visitación.
- Región 6: La Dorada, Samaná, Victoria.
- Denominador común: frutas, pescado, aguacates. Sincretismo gastronómico entre Caldas, Tolima y Cundinamarca.
- La Dorada: con su festival de la subienda variedades de pescado, lechona, masato de maíz, limonada natural con panela desleída, caldo de cuchas, bollos subidos, tamal tolimense, jugos de frutas en la plaza de mercado, chocolate en leche, sudao de asadura.
- Samaná: pescado frito, alfandoques, panela.
- Victoria: son famosos sus asados y el pescado, son peculiares sus desayunos con caldo de papa con costilla, pan, chocolate en leche, huevos y queso, pan y arepa, aguacates.
- Norcasia: pescado frito, frutas, mangos, aguacates.
- NOTA: en La Dorada, Norcasia y Victoria, la influencia del Tolima es evidente, se come pan “mariquiteño” amasado con manteca de cerdo, se come mucho pescado por la cercanía del Río Magdalena, no se cultiva café y el chocolate se bate con leche.

¿Cómo nos vemos?

Es triste constatar que nuestras cocinas caldenses, no tienen en el concierto nacional una imagen que corresponda a la realidad, no sólo se piensa que somos iguales en todo a Antioquia la Grande, sino que se desconoce que tenemos fortalezas como los mejores chorizos artesanales de cerdo de Colombia, una gran variedad de sopas donde vale la pena destacar las de “vigilia”; que en dulces y conservas con panela clavos y canela, ofrecemos una deliciosa variedad, que en comida de mano tenemos que ofrecer, y además de las publicaciones de recetas mencionadas antes, tenemos libros publicados que corresponden a investigaciones serias, tales como:

- El Paladar de los Caldenses, un poético y hermoso texto del maestro Octavio Hernández Jiménez, publicado en el 2000 por la secretaría de Cultura de Caldas.
- Sabores de Antaño, una publicación acerca de cocinas tradicionales en riesgo, publicada por la Fundación Escuela Taller de Caldas en 2013
- Memorias de la cocina caldense una investigación realizada por el Sena Regional Caldas con su programa Sennova, libro publicado en 2016
- En el libro La caficultura como patrimonio cultural social y productivo, Paisaje Cultural Cafetero de Colombia, cinco años como patrimonio Mundial Manizales, publicado por la Cátedra Unesco, el Ministerio de Cultura y la Federación de Cafeteros, se incluyó un artículo sobre gastronomía en el Paisaje Cultural Cafetero Colombiano llamado: ¿Qué se ha cocinado en el PCCC desde el 2011 hasta el 2015? Editorial Matiz 2016

- Panela, una tradición publicada por el Centro BEKDAU de Supía, la Universidad de Caldas y la Universidad Autónoma de Manizales en 2017.
- El periódico El Recreo, publicado por la fundación del mismo nombre y con el apoyo de Sibarca, Asociación de bares y restaurantes de Caldas, en los seis ejemplares de distribución gratuita que lleva publicados, siempre incluye un artículo sobre nuestra gastronomía.
- La Patria, periódico local en su revista Cereza, también incluye la gastronomía regional en sus publicaciones.

¿Y cómo nos ven?

Kendon Mac Donald Smith (Q.E.P.D.)

En la novena Vitrina Gastronómica Agroindustrial y Turística del Eje Cafetero, realizada por el Sena Regional Caldas en el 2004, el escocés Kendon Mac Donald, se atrevió a afirmar que en Caldas no teníamos una buena gastronomía y no existía una sola preparación digna de resaltar. Se generó una controversia en el auditorio y, uno de los asistentes le regaló en la tarde, una fotocopia completa del libro El Paladar de los caldenses, recomendándole en la dedicatoria algunas preparaciones por su sabor y creatividad más sin embargo en su columna del periódico El Tiempo, afirmó que a pesar del regalo, se reafirmaba en que no teníamos nada qué ofrecer gastronómicamente hablando.

Luis Eduardo Martínez Velandia: Cocina, tradición y cultura.

Transcribo una cita publicada por Luis Eduardo Martínez Velandia, en su libro Cocina, tradición y cultura, publicado en 2016, para contrastarla con la de Jean Baptiste Boussingault, cuya similitud en algunas líneas, no en el contexto, sugiere una descontextualización del comentario:

En Caldas también se trató de simular la olla podrida, con la particularidad de que hubo confusión en las vasijas en que se servía la preparación. No se montaron en platos de cerámica, ni en vajillas, se sirvieron en los llamados vasos de noche característicos de la época clásica y que eran elaborados en peltre, lo que generó controversia por desconocerse su uso real. (p. 121)

El chef Bernardo Gómez Cortázar quien se encontraba en Manizales, cuando llegó ésta publicación, ante la indignación generada, llamó al autor quien afirmó que esa información se la había dado el maestro Octavio Hernández, quien nos orientó al encontrar cierta similitud con una referencia de Jean Baptiste Boussingault, nos dimos a la búsqueda y si existe una referencia al uso de unas bacinillas de porcelana sin estrenar como fuentes, para más señas de marca Wegdwood en una descripción de una comida servida en Riosucio en la casa del cura de Bonafont, pero aclarando que los potajes servidos eran dignos de cualquier mesa. La costumbre de usar bacinillas esmaltadas grandes sin estrenar, para servir licores y de colgar bacinillas pequeñas al cuello, con una cuerda, para que cada comensal se sirva, si ha sido de común ocurrencia, pero son dos situaciones muy diferentes, adjunto las citas de Boussingault para que las comparen, a todas luces no afirman lo mismo:

“El cura de Río Sucio nos dio la bienvenida con una gran comida que se sirvió en Quiebralomo. Las autoridades municipales, toda gente de color, asistieron convenientemente vestidos, aunque

descalzos. La cena fue pantagruélica, digna del siglo XV y tuvo lugar en una casa cubierta de teja, relativamente un palacio. Lo que sirvieron fue grandioso: se comenzó por “ollas podridas” (pucheros) excelentes, pero que nos hicieron sonreír porque para servirlos utilizaron vasos de noche de porcelana de Wedgwood a manera de soperas, los cuales estaban “vírgenes” porque se ignoraba su legítimo destino. Ante cada invitado fueron colocados pequeños platos de barro que contenían una gran cantidad de alimentos arreglados a la española. Todo fue muy bueno, pero en demasía. Se nos sirvió al estilo ruso. El postre fue curioso y succulento: compotas de frutas que nos eran desconocidas. Se tomó vino seco de España, importado por el Chocó; ron preparado en la región, por medio de la destilación del jugo de caña fermentado. El capitán Walker se emborrachó, pero todo estuvo correcto. El anfitrión permaneció de pie, ocupado en dirigir el servicio, ayudado por una criolla, Manuela, conocida como la maicera, su ama de llaves, mujer muy digna a quien vi luego atendiendo a enfermos y convalecientes, sobre todo cuando eran jóvenes”. (banrepcultural.org, s.f)

Afirma también Martínez (2016) “que era común la ingesta de ratas y animales rastreros como las serpientes y también de murciélagos, sin tener ni una cita que lo respalde ni en la bibliografía ni en el capítulo y la verdad, no he encontrado hasta ahora referencias a éstos consumos.

Lo que ha sufrido una variación es el tipo de proteína que se consume, ya que en la anterioridad era común la ingesta de ratas y animales rastreros como las serpientes. Atacaban lo que los atacaban y lo consumían, como en el caso de los murciélagos, que llegaban a atacar los animales que ya estaban domesticados y se criaban para el consumo de la comunidad”. (p. 121)

También don Otto en las páginas 76 y 77 de su Cátedra Caldense, (mencionada al empezar estas reflexiones), aporta una referencia que ofrece otra visión más cercana a la de Boussingault, en cuanto a las buenas maneras y amabilidad en el servicio que ha sido propia de ésta región y muestra características que afirma don Otto nos son comunes como pueblo:

“La esposa del señor Liborio se levantó también, reavivó la lumbre del hogar y se puso en vías de confeccionar - ¡oh estupefacción! - una tortilla, sí señores, una tortilla sabrosísima, bien aderezada, en la cual no se echaba de menos sin el cebollino que se usa en Europa. Unas cuantas patatas asadas al rescoldo, manteca, pan, pero verdadero pan de trigo, y una buena taza de chocolate, a la cual el molinillo sacó espuma en un tris, constituyó el menú de esta cena inesperada, y acogida con verdadero entusiasmo. Además, la sala en la que nos hallábamos tenía el piso enladrillado, el techo era regular, y entre los muebles se veía una cama con pabellón, una mesa de madera cepillada, bancos y escabeles confortables, de modo que presentaba un aspecto aseado que nos regocijó en extremo. El cubierto se componía de platos de loza, cucharas y tenedores de estaño bien acicalados, tiras de lienzo crudo a guisa de servilletas y copas de cristal llenas de agua transparente, Todo ello revelaba un estado de civilización absolutamente distinto del que habíamos observado hasta entonces. Al manifestar la extrañeza que esto me producía al señor Liborio: -somos antioqueños- me dijo con cierto orgullo.

Y la explicación era muy natural. Los habitantes de esta parte de Colombia son, en efecto, superiores a los que habitan en los otros estados del país, distinguiéndose por su amor al trabajo, su aseo, su industria y su buen gusto”

Esta es una cita complicada: es una referencia de referencia publicada por don Otto, intentaré desentrañar este galimatías:

Don José María Restrepo, en 1818 escribió en Kingston Jamaica, el tercer tomo de una obra llamada América Pintoresca, que fue publicado en 1884 y que hace referencia al texto América Equinoccial, escrito por M.E. André, por encargo del gobierno francés es éste texto el que cita don Otto en la Cátedra Caldense por considerarlo según sus palabras “muy importante por su erudición, por la abundancia de detalles que precisa, por la riqueza de informaciones que suministra, por sus juicios.

Remata Martínez Velandia, la referencia a Caldas con ésta afirmación:

“El departamento de Caldas, ha sufrido una importante evolución en su gastronomía, consolidando el consumo de frijoles como uno de los emblemas de su cocina. Estos son maravillosamente elaborados, conjugados con el uso de hierbas naturales y aromáticos guisos”.

Estas afirmaciones van en contravía de las referencias que en su libro: Vida cotidiana, viajes y política en Antioquia y Caldas, Mis memorias, Justiniano Macía Vélez, el historiador Germán Ferro Molina, de la Universidad de los Andes, hace a la comida caldense, también a las recogidas en el libro El paladar de los caldenses, de Octavio Hernández y al libro Relatos de la cocina caldense, publicado por el Sena, éstas tres páginas de la 120 a al 122 del libro de Luis Eduardo Martínez Velandia, no hacen justicia ni a nuestra historia ni a la variedad de nuestra gastronomía y además desconocen el cultivo del café; con los datos que aportó, queda abierta la discusión.

Julián Estrada Ochoa: Fogón paisa

Transcribo la publicación de su libro fogón paisa:

Caldas, Quindío y Risaralda

“No es osado pensar que hace casi dos siglos aquellas familias que salieron del departamento de Antioquia a colonizar nuevas tierras llevaban en sus ajueres los recetarios de dulces caseros que caracterizaban las cocinas familiares de su tierra de origen. Es por ello que en el Viejo Caldas se habla y se come igual que en Antioquia, y por lo tanto no es de extrañar que, en Pácora, Aguadas, Supía, Anserma y otros tantos lugares de estos departamentos, la cocina dulce sea la misma de Sonsón, Abejorral, Rionegro y la Ceja”.

Naturalmente, la cocina cuando viaja sufre cambios propios del clima, del suelo y el producto como tal; así, mermeladas, siropes, almíbares, alfandoques, suspiros galletas, panderos, además de la extensa gama de la llamada “parva antioqueña” (productos de panadería) experimentan leves variaciones: bien porque allí le ponen clavos, bien porque allá canela a una receta de base similar. En este orden de ideas, los suspiros (sic) de Supía, los panderos (sic) de Salamina, las quesadillas de Neira, los alfandoques con pasas de Anserma y el famosísimo pionono de Aguadas constituyen recetas sobre las cuales se asume el más acendrado regionalismo, pues sus fabricantes y consumidores –en calidad de antioqueños de vieja data- aseguran que sólo en su

tierra se confeccionan estas maravillas y el resto de recetas que se encuentran en el mundo son, para ellos... ¡azúcar!” (Estrada, 2017, pp. 129-130)

Con todo el respeto que Julián y su trabajo merecen, dentro del aparte que él llama Geografía Dulce de Colombia (tomado del texto del que se publicó en 1986, acompañado de una exposición del mismo nombre que presentó el Instituto Distrital de Cultura y Turismo de Bogotá, https://publicaciones.banrepcultural.org/index.php/boletin_cultural/article/view/2998) se nombra a Supía fundada en 1540 y con un asentamiento afro como el del Guamal, (donde se come mazamorra con arequipe, siendo hasta ahora el único referente que tengo de éste “casao”), donde existe también cerca, en Riosucio un resguardo indígena en Cañamomo y Loma Prieta, quienes son guardianes de semillas y tienen una declaración de territorio libre de transgénicos, cultivadores de caña panelera en pequeños minifundios, que tienen a la producción de panela como una agroindustria familiar de producción limpia, orgánica y que tiene asociados productos como las colaciones que son corozos asados y garrapiñados en azúcar o panela, (de claro origen árabe), los alfandoques, los tirados, los hogagatos para comer con carne frita al desayuno, propios y representativos de su región, Anserma llamada la abuela de Caldas que fue fundada en 1539 y debe su nombre a la extracción de la sal: anser, nombre que le daban los indígenas, sólo Pácora con los memorables subidos de panela y Aguadas con el pionono, son de fundación posterior a la colonización antioqueña.

Tenemos muchas influencias como ya lo hemos visto y respecto a nuestras cocinas aunque no se puede desconocer el aporte antioqueño y no pretendemos hacerlo, tampoco puede afirmarse que es el único, ya que existen influencias anteriores a la colonización antioqueña, algunas propias herencia de esa colonización y otras posteriores como la boyacense, por lo anterior, no concordamos con lo afirmado en Fogón Paisa, acerca de nuestros productos dulces, y para rematar: no he registrado ni las colaciones de Supía, ni los panderos de Salamina como productos reconocidos.

Por último, el libro Sabor de Casa, de Planeta Editores en el cual su autora, Juliana Duque entrevista a 12 cocineros colombianos, y entre ellos al manizaleño Alejandro Gutiérrez, quien dice que, en sus recuerdos de juventud, no conoció restaurantes en Manizales, encontramos un poco extraña la afirmación:

Creció en una Manizales en la que además de un puesto de pizza y de perros calientes, no había muchos más lugares donde comer. El mecate de los jóvenes, que haciendo honor a su edad, se dedicaban a medir las calles y las plazas de la ciudad, era una arepa de choclo dulce o con carnita desmechada, empanaditas fritas, pandebonos o arepas blancas repletas de queso con margarina y miel. (Duque, 2017, p. 199)

Con la ayuda de María Amelia Ocampo Arango, se hizo un listado de los restaurantes más reconocidos de la época: Vitiani, Club Manizales, Club los Andes, El Virrey, Las Redes, Giovanni, Las Cuatro Estaciones, El Pilón (en los bajos del hotel Escorial), Milancito, los Arrayanes, el de Ernestina Tica en el sótano de la galería, la pensión Margarita y el Toy San, entre otros.

¿Y cómo nos vemos?

¿Tendremos acaso alguna responsabilidad en cómo nos perciben desde afuera?

¿Será que nosotros mismos hablamos mal de nuestras cocinas, que no las conocemos y valoramos, que nos avergonzamos de ellas?

¿Tenemos acaso un restaurante de cocinas caldenses como Ringlete y Pacífico de cocina vallecaucana en Cali, o como Casa Vieja en Bogotá o Casa Medina en Medellín?

¿Cuándo tenemos invitados servimos nuestras comidas o preferimos las de origen extranjero?

¿En la oferta de postres de nuestros restaurantes qué participación en la oferta tienen nuestros postres y dulces de plato?

¿Con sinceridad, estamos dispuestos a pagar lo mismo por un plato de comida tradicional que por uno extranjero?

¿En cuántos matrimonios, celebraciones empresariales o eventos hemos servido cocinas caldenses o colombianas?

¿Y qué podremos hacer al respecto?

La respuesta es de cada uno, pero me queda una sensación de que no estamos siguiendo el ejemplo de don Otto Morales Benítez, enamorado de lo nuestro, de lo criollo, de lo mestizo; que debemos asumir una actitud que nos permita rescatar, poner en valor y salvaguardar nuestras comidas tradicionales con la misma presencia de ánimo con que él lo hizo en su época, con la seguridad y vehemencia necesarias, esa que tanta falta nos hace ahora.

Se lo quedamos debiendo Don Otto, estamos en deuda con usted...

Glosario

Abundancia: Tienen como su nombre lo indica más productos que la revueltería, como algunos enlatados y conservas

Aguadulce: Nombre que se le da a veces a la agua panela.

Agualate: Nombre que se le da al chocolate batido en agua panela

Algo: Tentempié que se come entre el desayuno y el almuerzo y entre el almuerzo y la comida.

Barranco: Pastelito salamineño de factura simple, decorado con granos de azúcar.

Bogadera: Líquido que llevan al cinto los cosecheros de café, generalmente agua panela.

Boquisabroso: De paladar exigente, no en cantidad sino en la calidad de la preparación.

Cafíote: Tinto preparado con agua panela que se sirve frío y con jugo de limón.

Calar: Conservar frutos en almíbar hasta cuando espese el jarabe. (También se usa el término para referirse a espesar los fríjoles o granos)

Casao: Combinación agradable de dos alimentos, bien sea por afinidad o por contraste.

Comer pelao: Comer sin carne.

Comida elegante: Con nombres raros, gratinada, con salsas, (es la más difícil de definir de todas las categorías que he encontrado).

Comida normal: La nuestra: Frijoles, sancocho, sudaos, granos.

Comida rara: La desconocida, sea de otro departamento o de otro país.

Corrientazo: Nombre que se da a un almuerzo corriente y barato de restaurante.

Chaqueta: Café colado con agua panela.

Dulce macho: Nombre que le daban a la panela los colonizadores antioqueños.

Gauchos: Dulces crocantes de azúcar, mantequilla y bicarbonato.

Golpes: Cada comida: el desayuno, el almuerzo, la comida.

Mecato: Parva, paqueticos o confites para comer a destiempo.

Migote: Agregar dentro de un líquido caliente productos sólidos como panes, tostadas, arepas, galletas, arroz, tajadas.

Moriscas: Galletas de Filadelfia, Caldas.

Parva: Productos de panadería.

Pela: Golpes dados con la mano o con correa, como correctivo.

Picar: Comer pequeñas porciones entre comidas.

Pintado: Nombre común dado a la mezcla de café con leche.

Pintadito: Igual al anterior pero de tamaño pequeño.

Rellenas: Nombre que se le da a las morcillas

Revueltería: Establecimiento comercial que vende revuelto.

Revuelto: Papas, yucas, plátanos y cualquier alimento que se añada a una sopa o sudao (bitute, vitualla, recado).

Sirope: Miel preparada con panela, especias y hierbas, para mezclar con agua, limón y hielo, inspirada en el sirope o jarabe de arce o maple.

Sopa, seco y sobremesa: Entrada, fuerte y postre.

Sudao: Mezcla cocida de revuelto con hogao y una proteína animal: sudao de cerdo, de res, de pollo...

Tetero: Mezcla de agua panela con leche.

Tirados: Dulces de panela estirados a mano

Tinto: Nombre que recibe una tacita de café negro.

Tragos: Bebida, generalmente tinto, que se toma al levantarse.

Referencias

Banco de la República. (s.f). Boussingault, Jean Baptiste. Las memorias de un naturalista y científico que cedió a la tentación de ser observador y crítico social. Recuperado de <http://www.banrepcultural.org/taxonomy/term/24700>

Duque Mahecha, J. (2017). Sabor de casa. Bogotá: Intermedio Editores.

Estrada Ochoa, J. (2017). Fogón paisa. Bogotá: Fondo de Cultura Económica, Nomos Impresores.

Ferro Molina, G. (2005). Mis memorias. Justiniano Macía Vélez, Uniandes, Ceso, Facultad de ciencias sociales. Bogotá: Ediciones Uniandes.

Franco, J. et al. (2016). Memorias de la cocina caldense. Manizales: SENNOVA.

Fundación Escuela Taller de Caldas. (2014). Sabores de Antaño. Manizales.

Hernández Jiménez, O. (2000). El paladar de los caldenses. Manizales: Imprenta Departamental.

Macía Mejía, R. H. et al. (2017). Panela, una tradición. Manizales: Editorial Matiz.

Martínez Velandia, L. E. (2016). Colombia cocina, tradición i cultura. Bogotá: Bubok Editorial.

Morales Benítez, O. (1962). Testimonio de un pueblo. 2 ed. Manizales: Imprenta Banco de la República.

Morales Benítez, O. (1983). Revolución y Caudillos. Bogotá: Círculo de Lectores.

Morales Benítez, O. (1984). Cátedra Caldense. Bogotá: Talleres de Impresora Gráfica, BCH.

Rincón Cardona, F. et al. (2016). La caficultura como patrimonio cultural social y productivo, Paisaje Cultural Cafetero de Colombia, cinco años como patrimonio Mundial Manizales: Editorial Matiz, 2016.