

## **Cazuelita paisa**

- “Pa’, ¿me prometes que mañana me cuentas otro cuento?”, susurró mi niño, antes de cerrar los ojos, cuando lo arrojé en su cama.
- “Si, m’ijo. Mañana habrá otro cuento y otra cazuelita”, le respondí, con un beso en la frente.
- “¿Otra cazuelita?... ¡yo quiero!”. Abrazó su teddy, y se quedó dormido.

Decidí, entonces, sentarme al lado de mi esposa, a recordar momentos hermosos en torno a la mesa del comedor, y a los olores, sabores e historias de la cocina de nuestra tierra.

Desde esa noche, ambos nos dimos a la tarea de buscar, leer y conocer un poco más sobre la historia de la gastronomía latina, para contarle a nuestro hijo el origen y evolución de una herencia cultural que siempre nos acompañará: la comida.

## **Preguntas con sabor**

Como todos los niños, el nuestro recibió el nuevo día con una nueva pregunta:

- “Pa’ ¿en tu país siempre comen la misma cazuelita?”

- “Las cazuelitas son tan variables como las regiones, los climas y las personas. Cada quien le puede dar una personalidad propia a su cazuelita, mi amor”, le expliqué.

Y la mamá agregó:

- “La manera en que cocinamos es muy regional, hijo. Los platos cambian un poco, o mucho, según el lugar donde se preparan. La cocina regional es la que la gente crea con los instrumentos o accesorios que tiene a la mano, a partir de los productos y condimentos de su tierra. Por eso, en la preparación de un plato típico influyen factores como el aire, el clima, el sistema para calentar (fogón de leña o eléctrico, por ejemplo), y lo más importante: la sazón y la mano de quien cocina, para lograr una receta bien rica”.
- “¿Qué tal si hoy comemos *Cazuelita paisa*, mi amor?”, le sugerí a mi esposa...

### **Historia de los frijoles: la *Cazuelita paisa***

En los siglos XV y XVI, los europeos encontraron en América un inmenso inventario de productos vegetales que causó sensación en el Viejo Continente. Sin exagerar: el listado es interminable.

Por su abundancia, el frijol se convirtió rápidamente en símbolo de América, por encima de otros productos que hacían parte de la alimentación aborigen. A base de frijol, en Colombia, se

alimentaron los indígenas Nutabes, Katíos y Tahamíes. En el siglo XIX, los frijoles mantuvieron en pie a las familias que colonizaron la región cafetera del suroeste colombiano.

Con frijoles se satisfizo el apetito fatigado de los constructores de los ferrocarriles nacionales. La tinta de una cazuelita de frijoles es la misma de las letras de don Tomás Carrasquilla, insigne escritor colombiano, un grande de la literatura latinoamericana.

Los frijoles, principal fuente de proteína vegetal del hombre americano, fueron denominados “judías” por los conquistadores peninsulares. Hoy en día, en distintos rincones geográficos los llaman “alubias”, “caraotas”, “chícharos”, “fréjoles”, “frijones”, “fríjoles” (con acento en la í), “pochas” o “porotos”.

Por la vasta extensión de sus cultivos en México, Guatemala, Costa Rica, Colombia, Venezuela y Brasil, el frijol está consagrado como un producto clave en la cocina americana. En Colombia, por ejemplo, una de las regiones donde más frijol se cultiva en América, se conocen casi cuarenta variedades, como “sangre de toro”, “petaca”, “huevo de pinche”, “carcha”, “cuarentano”, “andarín”, “chengue”, “escarlata”, “culatero”, “liborino”, “zarzaleño” y “cargamanto”, entre otros.

Cuenta el antropólogo colombiano y experto en gastronomía, Julián Estrada, que en la ciudad de Envigado (Colombia) hay un sitio legendario llamado “Puerto Envigado”, cuyo plato más famoso es la Bandeja Ferrocarril de Antioquia, una versión de la

*Cazuelita paisa*, compuesta por “un chicharrón del tamaño de la locomotora, tajadas maduras, un chorizo simulando vagones. Un paisaje interno de arroz y carne en polvo, iluminado con el sol de un huevo frito”.

Entre las muchas formas de la *Cazuelita paisa*, vale la pena citar la “Feijoada”, de Brasil, considerada el “plato nacional”, que consiste en un cocido de fríjoles, carne de vaca, pata, oreja y cola de cerdo, acompañados de longaniza (de origen portugués).

Del mismo modo, son muy populares los “Moros y cristianos”, el plato típico cubano, que consiste en arroz con fríjoles negros.

- “Mami y ¿mi *Cazuelita paisa*? ¡me hiciste dar hambre!”, se quejó el niño.
- “Aguanta, hijito, que estará lista en 6 minutos”, contestó la madre.

Los seres humanos tenemos un reloj biológico conectado al estómago; por eso, cuando llega el mediodía o cae la noche, sin importar qué tan ocupados estemos... el vientre siempre nos hace un llamado de alerta: ¡es hora de ir a casa a comer!

Pero los tiempos han cambiado: para comer delicioso, con sabor casero, no es necesario cocinar durante horas... ni tomar un avión para regresar al hogar original de nuestras comidas. Si el antojo

de hoy es una *Cazuelita paisa*, Cazuelitas Inc. tiene la respuesta para ese llamado del estómago... y del corazón.