

Aba:

El pan de cada día

(sin imagen por pedido de autora)

Escrito por: Carolina Segura Ruíz,
carolina.segura.ruiz@gmail.com,
Colombia



Palabras clave: pan, maíz, alimento, receta, poema

Aba significa maíz en lengua muisca. Y de maíz era el pan de cada día que las mujeres de mi familia por generaciones amasaron y hornearon en el Valle de Tenza en Boyacá, Colombia. Esta receta ha sido transmitida oralmente sin gramajes y con aproximaciones varias, sin procedimientos exactos y muchas historias, sin explicaciones técnicas y con muchas demostraciones en la cocina. Así como hay muchos modos de interpretar un poema, asimismo no hay un solo modo de amasar o armar a mano alzada el mismo pan de maíz. Este receta-poema busca rescatar del olvido las sensaciones tanto al amasar como al degustar, antojar al lector a hacer pan, invitar a vivir la experiencia de sentir los ingredientes y verlos transformarse en alimento y también, registrar ese saber intangible e inmaterial que mis ancestras me han transmitido a través de la palabra.

Aba significa milho na língua muisca. E o milho era o pão de cada dia que as mulheres da minha família por gerações amassavam e assavam no Vale do Tenza em Boyacá, Colômbia. Esta receita foi transmitida oralmente sem pesos e com várias aproximações, sem procedimentos exatos e muitas histórias, sem explicações técnicas e com muitas demonstrações na cozinha. Assim como há muitas maneiras de interpretar um poema, también não existe una manera única de amassar ou montar o mesmo pão de milho à mão. Este poema-receita busca resgatar do esquecimento as sensações tanto ao amassar quanto ao saborear, instigando o leitor a fazer pão, convidando-o a viver a experiência de sentir os ingredientes e transformá-los em comida e também, registrar aquele conhecimento intangível e imaterial que meus ancestrais me transmitiram através da palavra.

Aba means corn in the Muisca language. Made of corn was the daily bread that the women of my family kneaded and baked in Tenza Valley in Boyacá, Colombia, for generations. This cornbread recipe has been transmitted orally without weights and with various approximations, without exact procedures and many stories, without technical explanations, and with many demonstrations in the kitchen. Just as there are many ways to interpret a poem, there is also no single way to knead or assemble the same cornbread by hand. This recipe poem seeks to rescue from oblivion the sensations both when kneading and when tasting, tempting the reader to make bread, inviting them to live the experience of feeling the ingredients and transforming them into food and also to keep a record of the intangible and immaterial knowledge that my ancestors have transmitted to me through the word.

Aba: El pan de cada día

Primero

la cuajada de leche de vaca
entera y cruda
apenas cortada por el cuajo
recogida
por las manos tibias de la paciencia
para que no se desmorone
entre el suero.

Segundo

el maíz porva guardado en el zarzo
en mazorca con sus ameros
y sus cabellos rojos
el mismo maíz que se volverá zarazo
y luego se secará huyéndole al gorgojo.
A pesar de que toda mazorca seca
se deja desgranar
los granos dañados o podridos
se dejan pegados a la tusa
pues su sabor amargo
solo le place a las gallinas.
Los granos buenos se muelen
hasta que se conviertan
en harina con puntitos negros
que está lista cuando cuando al tocarla
se escapa entre los dedos
como arena fina.

Tercero

la preciada mantequilla
de leche de vaca
recuerdo la hilera de tazas postreras
en donde reposaba la leche
cruda, entera
destinada a producir la gruesa nata
que acumulada con el pasar de los días
solo había que batirla
con una cuchara de palo
hasta que llorara suero
y sonriera sólida mantequilla.

Luego de juntar

tres puñados abiertos de cuajada
es necesario rebanarla y enjuagarla
en agua tibia varias veces
hasta que el agua salga clara.

El día del amasijo

se escurren con las manos
esos tres puñados de cuajada
apretándola suave y firmemente
hasta que quede sin agua y sin suero.

Ahora

¡a moler la cuajada con las manos!
¿qué es moler con las manos?

tomar un trozo grande de cuajada ya escurrida	elija
sobre una superficie plana y limpia	añada más sal o no
ojalá una artesa	
estriéguela con la base de las manos como queriendo dejarla grabada	pruebe de nuevo
dejando los dedos libres	disfrute
estriéguela de nuevo hacia adelante	
recójala con las manos	sienta el aroma a queso.
en forma de cuenco	
con el filo del dedo meñique.	Agregue cuatro puñados abiertos
Estriéguela varias veces	de harina de maíz
hasta que toda la cuajada escurrida	espolvoréela
se convierta en una masa	sobre la masa esponjosa de cuajada
esponjosa y suave.	esta vez use sus dedos
	para que la cuajada y la harina
Agregue una pizca de sal.	se encuentren sin excepción:
	con las palmas hacia arriba
Estriéguela de nuevo	los dedos separados y curvos
con la base de las manos.	húndalos en la cuajada
	luego álcelos
Agregue otra pizca de sal	y deje que la harina de maíz caiga
	entre los huecos
pruebe	que han armado sus dedos en la
	cuajada.
¿Le gusta el pan alegre?	Sienta cómo la harina y la cuajada
o	hacen migas
¿apenas con un rastro de sal?	caos sobre la superficie
	sus manos están ahora un poco tibias

si no lo están
lo estarán.

Con ambas manos
los dedos juntos, encurvados
como un cuenco
recoja todas las migas
en un montoncito.

Con la base de las manos
y los dedos libres
estriegue la futura masa de pan
estriegue las antiguas migas
de cuajada y harina de maíz
estriegue y empuje la masa
hacia adelante hasta adelgazarla
sobre la superficie
repita el mismo movimiento
hasta que las antiguas migas
se vuelvan una masa firme.

Cuando sienta las manos tibias
recoja la masa con toda la mano
encorvada en forma de cuenco
estriéguela de nuevo
hasta que la masa esté tibia también.

Al sentir esa temperatura
se sabe que la masa está lista
para recibir la mantequilla.
Solo se necesita un puñado cerrado

de mantequilla de leche de vaca
úntela a la masa estregada
recójala con toda la mano encorvada
estriéguela de nuevo
dejando los dedos libres
repita el movimiento
hasta que la mantequilla
sea una sola con la masa
y sus manos brillen limpias
sin boronas.

Ahora la masa está lista
para convertirse en pan.

Tome un puñado de masa
con una mano
cierre el puño
quite la masa que quede por fuera
lo que cabe en su puño es la medida
de su estómago y su corazón
haga una bolita
sobre una de sus manos
que debe estar plana y firme
la otra mano, encorvada y suave
moviéndose en pequeños círculos.

Ponga la bolita de masa
sobre la superficie
con una mano aún plana y firme

alargue la bolita
para hacer un cilindrito tan gordo
como su dedo pulgar
tan largo como el ancho de su mano
desde el filo del pulgar
hasta la falange del dedo meñique
cuide que los extremos no se rompan
si esto pasa
haga otra vez una bolita
con este mismo puñado de masa
e inténtelo de nuevo.
Cuando el cilindro de masa queda
una los extremos
para formar una rosquilla
luego póngala
en una lata engrasada para hornear.

El horno- La casa del alquimista
el poder del fuego que transforma
entre más caliente el horno
más ligero se asa el pan de maíz
más esponjoso queda por dentro
cuando el maíz siente
doscientos grados centígrados o más
y se amasa amorosamente
con cuajada y mantequilla
se convierte en un bocado
ligeramente tostado

que se servía
con la changua del desayuno
con café a cualquier hora
con aguadepanela en la noche
para el frío.

Pan de maíz
que busca la saliva
para transformarse
en el alimento del alma
cada día.