

Cultura *en un* centro **VIVO**

Centrópolis **15**
El Periódico del Centro de Medellín

*hablemos de
gastronomía*

No. 5

Oferta gastronómica **Otra riqueza de nuestro centro**



*Govindas: más allá de una
moda. Pág. 2*

Este lugar evoca perfectamente a un sitio en la India. Es una amalgama de arte hindú, actividades espirituales, eventos de grupos animalistas y ambientalistas, y deliciosa comida vegetariana.



*Un tiquete al Chocó al
mediodía. Pág. 3*

A la hora del almuerzo, el restaurante Tomás, es un hervidero de gente que busca el mejor pescado frito de la ciudad. Cualquier plato vale lo mismo, con derecho a una cantidad ilimitada de guarapo.



*Con \$3.000 se come en el
centro. Pág. 4*

Comer rico y barato en el centro es posible gracias a ofertas como la de don Oscar Aristizábal, quien diariamente llega a las inmediaciones de la Plazuela Nutibarra para saciar el hambre de sus clientes.

Más allá de una moda



"Con la difusión del veganismo, Govindas se ha adaptado y ofrece opciones en las que se evitan todo tipo de lácteos o algún derivado animal, por insignificante que sea"

Hace 30 años el vegetarianismo era poco menos que una ciencia oculta en una región como la nuestra, acostumbrada a una alimentación soportada en el ganado de engorde y levante. Y más raros todavía, en un departamento como el nuestro, tradicionalmente católico, apostólico y romano, eran los devotos del vaisnavismo gaudía, una rama del hinduismo que aquí conocemos coloquialmente como "Hare Krishna", por el mantra que sus seguidores suelen recitar en voz alta.

Entre sus preceptos está el de seguir una dieta lactovegetariana, esto quiere decir que se abstienen de consumir todo tipo de carne animal, pescado y huevo incluidos. Tampoco le jalan a las bebidas



No importa el credo que profesen sus clientes. Allí no son fanáticos ni fundamentalistas.

embriagantes y/o estimulantes, como el té y el café. Pensando en estos requerimientos tan especiales, nació Govindas (El controlador de los sentidos) en 1988.

Baladeva Das (Sirviente de las fuerzas celestiales) y quién hasta hace 18 años se llamaba Roberto Quiroz, administra el restaurante, que está ubicado en el segundo piso del Centro Cultural Govindas, a un costado del templo de La Veracruz, sobre la calle Boyacá.

Es un lugar que evoca perfectamente a un sitio de Calcuta, Bombay o Nueva Delhi. Su decoración es una amalgama de arte hindú y avisos de actividades espirituales, eventos de grupos animalistas, veganos y ambientalistas. En sus instalaciones funciona también una tienda de vestuario, literatura y diferentes objetos del subcontinente indio, y la oficina de inscripciones a las clases de yoga o a la nutrida programación del centro cultural. Es un lugar de frecuentes reuniones de diversos colectivos.

Baladeva cuenta que Govindas comenzó vendiendo un promedio de ocho almuerzos al día. Hoy, después de haber pasado por Santa Elena, El Poblado y Prado Centro, ha crecido hasta formar un robusto grupo de "amigos", como llama él a los comensales. Son amigos, porque no todos son devotos, es gente a la que le gusta la alimentación vegetariana y vegana, abrazan y profesan filosofías afines o simplemente quieren tener una experiencia que los saque del "corrientazo" típico.

"Un aspecto que diferencia los alimentos que se sirven en Govindas es que tienen un proceso que se llama Prasada (misericordia), esto es, que mediante una ceremonia diaria oficiada por un sacerdote krishna, son ofrecidos previamente a Dios. Todo lo que te comes aquí primero va al altar para liberarnos de la acción y la reacción. Según el Baghavad Gita (texto sagrado hindú), todo debe ser ofrecido al ser supremo para no incurrir en el karma. Es una bendición", dice Baladeva.

Govindas funciona bajo el sistema de bufet. La gente hace fila y sobre el samovar se exhiben los principales platos del menú, para que quienes no están familiarizados con los ingredientes o las presentaciones, los identifiquen fácilmente y agilicen el proceso de la compra. También tienen el correspondiente menú del día, explicado en un tablero escrito con tiza.

"Un aspecto que diferencia los alimentos que se sirven en Govindas, es que mediante una ceremonia diaria oficiada por un sacerdote krishna, son ofrecidos previamente a Dios"

"Tenemos una nueva administración, una mejor sazón, los platos incluso no son metálicos sino de loza, hay platos a la carta y abrimos de ocho de la mañana a seis y media de la tarde", aclara Baladeva, quien le debe el éxito del restaurante al Prasada. "El Prasada tiene su efecto liberador, pese a estar en este sitio tan escondido somos muy conocidos. La gente viene, no solo del centro, también de otros barrios y hasta zonas periféricas a almorzar con nosotros. Ni siquiera saben por qué vienen. Es un conjunto de cosas lindas, no importa el credo que profesen, porque no somos ni fanáticos ni fundamentalistas."

Para Baladeva, el centro es un punto de encuentro de la ciudad. "Aquí hay un millón de peatones diarios, tenemos clientes frecuentes y ocasionales que quieren comida saludable. La gente viene por el boca a boca y porque este lugar ha mejorado mucho, ya no es una zona deprimida, está llena de turistas y esto se va a poner maravilloso por todas las obras que están haciendo. Los extranjeros vienen mucho,



Según estimaciones, hay poco más de mil devotos activos de Krishna en la ciudad y unos tres mil iniciados.

porque en las grandes capitales hay un restaurante krishna que se llama Govindas".

También recuerda que al principio fue difícil que los aceptaran. "Nos veían como bichos raros, como unos loquitos desadaptados cuando salíamos a cantar, pero esta es una nueva era, una era auspiciosa hacia lo espiritual, la compasión, el perdón, el saneamiento interno. Al buscar hacia adentro y volver a lo espiritual, al dar esa mirada a Oriente, nos han entendido".

Como no practicantes de esta filosofía, es inevitable hacer un montón de preguntas sobre el aspecto filosófico que mueve a los krishna, qué piensan, qué buscan, cómo viven. Y la verdad es que no están tan alejados de lo que todos perseguimos: la tranquilidad, la paz espiritual, la armonía. Algunos bajo diferentes dioses, credos, religiones, otros se refugian en lo material, en los placeres terrenales, en fin. Pero finalmente a todos nos conquistan de alguna manera por el estómago, y Govindas tiene todo dispuesto para ello. Los granos, la pasta, las ensaladas las mezclas proteínicas, el jugo de borjój, la leche de cebada, la torta de zanahoria, en fin. Este es un tiquete a ese paraíso que todos buscamos, solo que a través del estómago, placer al que ningún Dios se rehúsa.

San Pacho gastronómico

El restaurante Tomás, en la Plaza Minorista, es un tiquete al Chocó al mediodía. Cerca de 15 mujeres afro y un venezolano corren de acá para allá entre un montón de mesas desperdigadas por un corredor inmenso. Toman y llevan pedidos a dos manos en un frenesí que no da tiempo para la pausa. A la hora del almuerzo el lugar es un hervidero de gente que busca el mejor pescado frito de la ciudad. Uno no sabe si será el mejor, pero uno de los más grandes sí es. Lo que primero se aprecia cuando se desemboca en la zona de comidas de este sector, llamado "Quincalla", son los bocachicos y los bagres que no caben en los platos.

Encontrar mesa es una utopía y entonces toca compartir con comensales desconocidos, a los que en su mayoría no les importa comer con quien sea con tal de probar estas delicias de mar y río y, claro, el famosísimo sancocho levantamuertos. "Al que no le guste compartir mesa que se vaya para un restaurante chino, que esos se mantienen solos", sentencia Paola García, hija de María Celestina Valencia y quien administra el lugar desde una especie de trono donde se divisan todas las mesas. A su lado tiene pegada en la pared una lista con la tabla del 9, porque cualquier plato vale lo mismo, nueve mil pesos, con derecho a una cantidad ilimitada de guarapo.

Bagre frito, "sudao", tilapia, trucha, cachama, sierra, bocachico y los viernes, cazuela de mariscos, componen el menú.

Un local de no más de 5 metros cuadrados sirve de cocina y despacho para más de 80 clientes que se juntan al tiempo. La rapidez con la que sacan los platos es una coreografía en medio de gritos y aplausos. Eso sí, hay ordenes, carreras, cuentas rápidas y ollas y ollas gigantes con arroz con coco, ensalada de repollo y la sopa que acompaña cada pedido. Todo sale en minutos y nadie se queda esperando. Yurany, Deicy, Katerine, María, Rosita, "Kardashian" y las demás empleadas no paran un segundo. Tienen memoria de rencorosas para saber dónde llevan cada servicio y cuánto es la cuenta de cada quién.



Su propietaria asegura que fueron las primeras en tener un restaurante de estas características en la plaza y que los demás son copias, que no tienen competencia.

Lucen en este día camisetas alusivas a las fiestas de San Pacho, una celebración tradicional del exuberante Chocó. "Como no podemos ir a celebrar armamos la rumba aquí", dice Paola.

Tomás lleva 13 años en la Minorista y lo bautizaron así en honor al hijo de ella. Bagre frito, "sudao", tilapia, trucha, cachama, sierra, bocachico y los viernes, cazuela de mariscos, componen el menú. Los compran ahí mismo en la pesquera de la plaza. Paola es natural y vecina de este municipio pero su mamá viene del Baudó. Dice que fueron las primeras en tener un restaurante de estas características en la plaza y que los demás son copias, que no tienen competencia.

Trabajan de 8 y 30 de la mañana hasta las cinco de la tarde, todos los días, sin descanso dominical o festivo, "25 de diciembre, primero de enero, en Semana Santa, todos los días se abre", dice Paola.

La actividad comienza para María Celestina a las dos de la mañana. Ella llega a la plaza a las cuatro y empieza el ritual de la compra del pescado, la preparación del arroz, la ensalada y la sopa, para así tener todo listo para los clientes, que nunca son pocos. "Aquí viene gente que no sé de dónde será pero vienen hablando inglés, con traductor y todo. Gente de El Poblado que nos busca por la sazón... ¿O cómo le pareció, pues?" pregunta Paola entre risas.

El sábado, cuando CENTRÓPOLIS conversa con ella, el lugar se ve a reventar, pero dice que no hay voleo, que tenemos que venir el domingo para que veamos lo que es bueno. "Al que va terminando hay que pararlo de la mesa porque la gente hace fila y esto no es para hacer visita. Aquí es indio comido, indio ido", ríe.

María Celestina montó el restaurante para ayudar a su papá. "Él se vino desde Chocó con la mujer de él y yo tenía que ayudar, entonces lo abrí con una mesita y me resultó. Yo no pensé que fuera a ser tan famoso. Mi plato estrella es el bagre, lo aprendí a hacer con una idea que me dio el Espíritu Santo", asegura sería.

Aquí cualquier pedido vale lo mismo, nueve mil pesos, con derecho a una cantidad ilimitada de guarapo.

No se cansa de comer sus propias recetas, es su alimento diario y el de sus cuatro hijos, quienes le ayudan también con el restaurante, es un negocio familiar. "El precio también es otra ventaja del restaurante, la tradición y la seguridad, dice, mientras muestra anillos y joyas doradas que lleva puestas. Aquí se puede andar con todo esto porque es un sitio sin problemas, aquí no se pagan vacunas ni nada de eso".

Diciembre y Semana Santa son las mejores épocas. "Un jueves o Viernes Santo esto no tiene entradero", dicen las dos casi en coro. "El paisa es muy bueno pa' comer pescao, casi como nosotros. Mejor dicho, ya es muy poquito el negro que atendemos", termina María Celestina, mientras uno de sus meseros pasa raudo diciendo "¡Ojo que voy echando humo!". La mejor descripción para el frenesí que se vive mientras un pedazo del Chocó se huele y se siente donde Tomás.



Lo que primero se aprecia al llegar son los bocachicos y los bagres que no caben en los platos.

Almorzar por un dólar



Oscar Aristizábal ha trabajado en otros restaurantes, experiencia que se nota en la sazón de sus almuerzos.

Con tres mil pesos se puede saciar el hambre almorzando en el centro. Ahí, en las inmediaciones de la Plazuela Nutibara, cerca, alegóricamente, a un edificio al que llaman "El Portacomidas". En esa zona se hace todos los días junto con otros colegas de oficio, Oscar Aristizábal. Diariamente llega allí con un carrito como esos de supermercado, lleno de termos, ollas, botellas y jarras. Trece años lleva en esas, y a veces está ahí o en el Parque Berrío, vendiendo almuerzos que para nada saben o se ven mal, todo hay que decirlo.

Sopa de lentejas, arroz, presa de pollo y limonada en panela era el menú del día en el que CENTROPOLIS lo entrevistó. La porción es generosa, se sirve en un plato desechable, al igual que los cubiertos, y el comensal verá donde se sienta o si come ahí paradito. Vendedores ambulantes, habitantes de calle, transeúntes varios, en fin, Oscar no le niega la venta a nadie.

Él viaja todos los días desde Girardota hasta este punto del centro, el menú lo prepara a las 6 de la mañana y a las 8 lo tiene listo, gracias a su maestría como extrabajador en un restaurante de ese municipio. La pregunta es obvia y directa, porque a eso fuimos ¿Qué tan limpia es la comida?

"En el tiempo que llevo aquí, nadie ha venido a quejarse porque el almuerzo le haya caído mal o se haya intoxicado. Yo, que he trabajado en restaurantes finos, le puedo asegurar que este es más limpio que cualquiera. Yo se por qué se lo digo. Yo he visto muchas cosas", asegura con firmeza mientras cuida que todo esté tapado y no se enfríe ni se ensucie. Y así, siempre, hasta las tres de la tarde.

El restaur-arte

Aguazul es como un restaurante de esos hippie chic de El Poblado o de Laureles. Funciona en una casona de los años 30, de las que tienen zaguán, patio central, salas inmensas y esas cocinas para alimentar familias de 20 hijos. Se levanta independiente y poderoso al lado de Profamilia y de la Academia Antioqueña de Historia, en el Parque del Periodista. Tan señorial es que ni el humo emanado por los marihuaneros de la zona llega hasta sus adentros. En este sitio



Aguazul está ubicado al lado de Profamilia, en el Parque del Periodista, en una hermosa casona de los años 30.

venden la mejor crema de zanahoria con jengibre y naranja del mundo.

Lo regenta el artista plástico jericano Alonso Giraldo Santa desde hace 12 años, cuando ocupó la casa gracias a una herencia familiar. "Estaba caída, en manos de viciosos. Mi esposa estudió administración educativa pero el trabajo estaba duro, entonces hizo un curso de cocina en Comfenalco, ya habíamos tenido un restaurante en Jericó, y decidimos montarlo aquí en esta casa, en la que también vivimos y tengo el taller artístico porque es inmensa. Soy un reciclador", dice Alonso.

"Me traje un señor de Jericó con un camión de boñiga y con esa técnica restauré la casa. Espanté a los viciosos y aquí voy, me llevo muy bien con los vecinos, no tengo problema con los peñaos del parque". Cuenta.

La casa está adornada por antigüedades, carteles viejos, de esos que se ha-

cían en aluminio. Hay fogones de época, surtidores de gasolina, exhibidores y, claro, obras de arte contemporáneo, autoría de Alonso, colgando de las enormes paredes. En la sala de espera hay sillas de los cines de antaño, porque a veces, en semana y a la hora del almuerzo, la fila es de respeto.

En este sitio venden la mejor crema de zanahoria con jengibre y naranja del mundo.

Alonso empezó con cuatro mesas. El lugar se caracteriza por su aseo y la calidad de su cocina, dice que la bandeja con chicharrón es su plato estrella, aunque para el menú del día hay planificación de dos meses sin repetir receta.

La idea a futuro es abrir de noche, aunque el tema no lo trasnocha. Solo quiere dar la oportunidad a muchachos que quieren trabajar. "La gente viene aquí porque somos tranquilos y sencillos, esa es la clave del éxito". Puntualiza Alonso.

Un brindis subterráneo

La Cava Túnel, un nombre que ya invita a cierta exclusividad, materializada en el aislamiento que este lugar tiene del resto de lugares del centro, está ubicada bajo las instalaciones del Hotel Nutibara y nació hace 5 años como una alternativa para quienes amaban el vino y el maridaje con quesos y jamones, una atención personalizada por expertos sommelier, una música acompañada, suave y que sirviera más de compañía para dejarle espacio a la conversación. Una oferta tal vez ambiciosa para esta zona.

En este curioso lugar, la carta del Hotel Nutibara es la encargada de ofrecer platos de calidad a sus visitantes.

La Cava Túnel sigue existiendo, pero ha variado un poco su vocación. Se ha vuelto más terrenal, más "centrada", si se quiere. Sigue manteniendo ese ambien-

te intimista, a media luz, con su túnel cilíndrico en pendiente, su barra en madera con vitrina, sus poltronas setenteras en redondel de a dos o cuatro y mesa central cada una para acomodar copas y botellas. "Ahora ya no hay vino, o sí hay, pero no es lo que más se venda", me cuenta Ana María Jaramillo. Su esposo tomó el mando del lugar junto con otro socio hace apenas un año y le han dado un nuevo aire, que ya está invadido por el reguetón, la salsa y la denominada "música de despecho". Lo que gusta en la zona, no nos llamemos a engaños.

Aguardiente y cerveza son la especialidad del lugar. Abren de lunes a sábado desde las tres de la tarde y no tienen hora fija de cierre, igual, a nadie le preocupa en semejante sitio tan recóndito. "Es un sitio muy privado, muy reservado, viene mucha parejita y cuando ya está entrada la noche, hay hasta baile. No hay un sitio así en el

centro, la gente se sorprende cuando viene aquí", asegura Ana María.

"A mí me gusta interactuar con la gente. Aquí servimos de confidentes, de psicólogos, la gente viene sola y necesita hablar. Este también es el lugar para eso", cuenta. Le pregunto si guarda muchos secretos, ella solo sonríe y es la única vez en toda la conversación en la que me aparta la mirada.



La Cava Túnel está ubicada bajo las instalaciones del Hotel Nutibara.



Alcaldía de Medellín
Cuenta con vos

"Proyecto ganador de la Convocatoria de Estímulos para el Arte y la Cultura 2018 - Secretaría de Cultura Ciudadana"

ISSN 1692-813X

Director: Jorge Mario Puerta Soto

Periodista: Juan Moreno

Fotografía: Omar Portela

Diagramación: NeoCiclo

Envíenos sus comentarios y sugerencias al correo comunicaciones@corpocentro.com