Recuerdos que se sirven en el plato

Cuando uno empieza la universidad sabe que habrá amigos que se queden para siempre. Pase el tiempo que pase, siempre formarán parte de los mejores recuerdos por los planes, las comidas... A esto se suman gustos similares y experiencias vividas que luego se convierten en lugares comunes en los que siempre nos reencontraremos. Yo nací, crecí y estudié en Colombia, y aquí para siempre quedan los mejores y los más tiernos recuerdos de la juventud.

En Colombia, cocinar siempre ha sido mucho más que preparar alimentos. Es un acto de amor y de memoria. Así me pasó hace unos días en el restaurante Helena Adentro, en Filandia (Quindío). Bastaron unos pasos para saber que esta casa de coloridas paredes y aromas que invitan al abrazo no era un restaurante cualquiera. Helena Adentro me hizo recordar las risas y los cuentos de Helena Sarria, o simplemente Helen, una compañera de universidad, con quien siempre hubo un buen motivo para una empanada y una bebida. Ahora lidera la operación de este irrepetible lugar que a tanta gente atrae.

Aquí no se viene solo a comer: se viene a compartir, a recordar, a descubrir y, si se está dispuesto, incluso a hacer planes para el futuro. La cocina del restaurante Helena Adentro es una carta de amor al producto local y una travesía sin fronteras. Ingredientes de Quindío y regiones cercanas **se encuentran a la perfección** con técnicas traídas desde diferentes lugares del mundo por Alejandro, otro de los socios, cocinero por amor, quien hace la magia y transforma ingredientes y sabores en experiencias inolvidables. Completa este trío Jade, quien llegó de Nueva Zelanda hace unos años y está enamorada de la diversidad y frescura de los productos colombianos.

Colombia, con su diversidad de paisajes, culturas y sabores, es un paraíso para quienes buscan experiencias auténticas y muy propias de cada cultura. La propuesta de Helena Adentro entiende que lo colombiano no es una receta fija, sino un universo en expansión. Probé unas patatas que no tienen comparación: las patatas caseras, cortadas artesanalmente, servidas con queso fresco de la región. Nada está congelado.

Luego llegaron las especialidades de la casa: chicharrones y marranitas de Helena, hechas con masa de maíz, que son un nivel superior. Platos pensados para compartir, con una particularidad: la delicadeza de una cocina que respeta el ingrediente. El cierre llegó con un recuerdo de mi abuela, no por cursi, sino por su sabor honesto y limpio, de esos que llenan el alma: una torta de pan que me abrazó.

No es casualidad que en varias ocasiones hayan sido reconocidos como el mejor restaurante del Eje Cafetero, la región más emblemática de Colombia, famosa por producir uno de los mejores cafés del mundo.

Se sabe que viajar es un acto de amor y mucho conocimiento. Amor por la preparación, el descubrimiento, por la diferencia, por el paisaje que le quita a uno el aliento y por la gente que sin conocernos ofrece lo mejor de su tierra. Este lugar es un homenaje a lo que somos cuando cocinamos con amor, con respeto por la tierra y con una mirada que va más allá del plato.

Helena Adentro es, sin duda, un restaurante para quedarse. Para regresar. Para llevarse gracias a su línea de productos hechos en casa y embalados con cariño. Esta casa rosada nos recuerda que la gastronomía es una forma de contar quiénes somos y hacia dónde vamos. Al final, cuando recogen la mesa y uno mira el pueblo desde la terraza, entiende el porqué del nombre. Todo lo que uno necesita –el antojo, el calor, la memoria, la sorpresa– está adentro, en la casa, en el plato, en el corazón. En esos mismos recuerdos que guardamos de los años estudiantiles y de la vida.

La frase «*se encuentran a la perfección*» en el tercer párrafo significa que los ingredientes...

1) combinan completamente.
2) se consiguen fácilmente.
3) se utilizan razonablemente.
4) mejoran significativamente.