**PLAZA DE MERCADO PALOQUEMAO.**

Hace 50 años existe en Bogotá la plaza de mercado Paloquemao. En esta plaza encontramos puestos de venta de flores, artesanías, abarrotes, frutas, verduras, restaurantes y alimentos como pan de bono y lechona. Por todo esto la Plaza de Paloquemao es una de las plazas más visitadas de la ciudad.

Al visitar la plaza y buscar algunas especies y alimentos habló con Martha Díaz quien es dueña de un puesto de abarrotes y uno de frutas y verduras.

Martha me comenta acerca de la plaza y de sus puestos. El de abarrotes está allí desde hace 35 años y fue su suegra quién lo creo pero ahora es la que lo administra. En este puesto se ofrece gran variedad de productos como diferentes tipos de harinas, frutos secos, especies, semillas, granos, conservas, entre otros. Los productos que más se venden me cuenta Martha son la quinua, la moringa, las semillas de chía y el achiote.

También me cuenta que a diario la plaza es visitada por estudiantes de gastronomía quienes van en busca de frescos y nuevos ingredientes además de conocimiento. “*Vienen de todas las escuelas. Eh hablado con muchachos del Sena, del Gato Dumas y ahora habló con alguien de la Salle Colege”* con una gran sonrisa me comenta. *“Para quienes trabajamos en la plaza es muy importante que ustedes vengan y prendan acerca de todo lo que aquí encuentran y que obtengan productos de buena calidad y que tal vez en otros lugares no encuentren”*

Al seguir caminando por la plaza encuentro los puestos de flores. Todos ofrecen follajes y flores con gran variedad de colores, olores y texturas. Algunos tipos de flores que ofrecen son Orquídeas, Rosas, Lirios, Proteas, Bastón del Rey, Ave del Paraíso, entre otros.

También la comida que se vende en la plaza es muy típica. Puestos donde el Pan de Bono o la Garuya se venden muy bien acompañados de avena fría o jugo de naranja, que en mi opinión son deliciosos.

La plaza de mercado de Paloquemao es un sitio que todos deberíamos visitar. Su gran variedad de productos hace que encuentre todo lo que necesite desde un ama de casa hasta un Chef.

**Obleas: el sustento de una familia**

En la zona industrial de La Floresta en Bogotá, se  encuentra  el negocio de Diana Marcela Prada. Esta mujer nacida en 1975, emprendedora y trabajadora  vende obleas desde hace 14 años. Diana ofrece un producto que con los años ha mejorado en sus ingredientes y en su elaboración, hasta ser la oblea predilecta de muchos, incluyéndome; debido a que a las obleas se les puede agregar ingredientes como Milo.

Mientras disfruto una oblea hablo con Diana. Ella me cuenta que las obleas las vio por primera vez en Usaquén en un puesto en la calle  mientras ella vendía  helados.

Desde el  momento en que Diana probó las obleas  supo que  quería venderlas y así fue como tomo la decisión de comenzar con un nuevo negocio. Ella inició con una mesa y una silla de plástico. Ofrecía obleas con los ingredientes tradicionales: galleta, dulce de mora, arequipe, queso y crema de leche.  Poco a poco Diana fue mejorando su negocio y su producto. Hoy en día tiene un proveedor fijo para cada uno de sus ingredientes asegurándose de que sean  frescos y de calidad.  También aumento la variedad de estos: coco rallado, otros dulces de fruta, Milo, leche condensada y chocolate.

De lunes a viernes  Diana sale de su casa al mediodía y recoge su carrito, que guarda a una cuadra de su lugar de trabajo. Este es un carrito bien diseñado con base y puertas en acero, que facilita la limpieza y el orden. Los fines de semana desde las 10 de la mañana empieza a trabajar. Tiene mucha clientela ya que es el postre favorito de empresarios y vendedores del sector.

“Vender obleas para mí ha sido la forma  de sacar a mis tres hijos a delante y aunque uno no se vuelve rico, nada nos ha hecho falta” comenta Diana. Aunque para obtener la calidad de sus obleas perdió dinero, se siente  satisfecha gracias  a que consiguió  como resultado un producto de calidad.

Diana al igual que  muchas mujeres en este país es madre soltera y por medio de la venta de alimentos demuestra que cuando trabajas fuertemente puedes lograr lo que te propongas, como sacar a delante una familia, sostener un hogar y hacer crecer poco a poco un negocio.

**AMOR, COCINA Y FAMILIA.**

José fuentes, chef empírico con 40 años de experiencia ha sido esa persona quien inculcó en mi el amor y el respeto hacia la cocina y la gastronomía desde muy pequeña.

Mi tío José, una gran persona y profesional ha trabajado en restaurantes como el Pajares Salinas, en hoteles como el Cosmos 100 y el Wilton House. También fue profesor de gastronomía en la universidad La Salle Colege y ha participado en varios festivales y congresos gastronómicos. Su especialidad ha sido la cocina internacional y es un apasionado por la repostería y la pastelería. En este momento se encuentra en la ciudad de Cúcuta trabajando como chef ejecutivo en el restaurante Londerous y administrando su propio restaurante Las Cuatro Estaciones.

 Aunque mi tío es una persona dedicada y casi siempre está ocupado nunca se olvida de mí y cada vez que tiene la oportunidad viene a visitarme a la capital y hacemos algunas cosas juntos. Una de las actividades que más disfruto es que cocinemos y me enseñe recetas dulces. En esta ocasión vino para celebrar el cumpleaños de mi abuelo así que preparamos una cena y me enseño a hacer un Postre de natas.

Quiero compartirles esta receta, es sencilla y deliciosa.

 Ingredientes:

* 12 huevos.
* 200g de azúcar.
* ½ Litro de leche entera.
* ½ Litro de crema de leche.
* 400 Gramos de leche condensada.

 Preparación:

En una olla colocar la leche, la crema de leche y la leche condensada a fuego medio. Al primer hervor apagar el fuego y en forma de hilo agregar los huevos previamente batidos. Revolver suavemente con una espátula y dejar reposar hasta que este a temperatura ambiente y se formen todas las natas.

 Pasar la mezcla a un recipiente plástico y llevar a refrigeración.

Puedes consumir este postre acompañado de una salsa de frutas.