

# Sazón Millennial

*Un recorrido por los platos que definen a la generación Y en Colombia.*

**Escrito por:** Lizeth Dayanna Manrique Hidalgo

En el corazón de los hogares colombianos, entre los ecos de risas familiares y aromas que evocan memorias, la generación Y ha marcado una revolución gastronómica que entrelaza las tradiciones culinarias ancestrales con un toque moderno y globalizado.

Sumergidos en el deleite de unos huevos pericos cuidadosamente preparados en la sartén, está una mujer carismática, con una sonrisa que remueve las fibras de mi corazón, de cabello lacio y ojos azules como el océano: es mi madre. La acompaña Rodrigo, un hombre que, a pesar de su aparente seriedad destaca por su vanidad y, sobre todo su buen sentido del humor, por supuesto, él es mi papá. Todos sentados en el comedor en nuestra casa, envueltos por los cálidos rayos del sol matutino, convirtiendo este momento en una oportunidad para evocar recuerdos y sabores de la infancia.



Numerosas familias formaban parte de esta generación y la recursividad en la cocina era una forma de arte, como lo cuenta Rodrigo, el tercer hijo de cinco, criado gran parte de su infancia en el campo colombiano. “A mi papá le regalaban muchas cosas del campo, dentro de eso los balúes, mi mamá los cogía, echaba harina de trigo, huevos y hacia una lata de mantecada con eso para todos, ¡y era rico!”, manifestó, revelando cómo la comida se convierte en un lienzo que fusiona lo rural y lo urbano.

La mesa, cargada de historias y aromas familiares, revela la esencia de la generación Y colombiana. En esta época, el derroche de alimentos no era una opción; lo que se servía en el plato, se comía y no había para escoger. Si quedaba algo del almuerzo, se convertía en la cena, y si volvía a quedar, todos sabían que el desayuno siguiente sería un sabroso “calentao”.

El desayuno de abuela, una succulenta tajada de carne frita, una generosa porción de papas fritas y una taza de chocolate caliente en agua, se convierte en una manifestación de amor y cuidado. “Mi abuelita era muy consentidora; me preparaba papas fritas en el desayuno, el almuerzo, la cena; era un festín de frituras”, recuerda con nostalgia la mujer de los ojos azules, revelando en ese momento una sensación de antojo.



Las grasas jugaban un papel protagónico en la mesa y en la salud. El menú de esta generación ha experimentado una metamorfosis dando paso a una amalgama de sabores tentadores, pero también riesgosos para la salud; la creación de delicias grasientas que despiertan los sentidos, pero desafían la báscula. Sin embargo, a pesar de los riesgos, algunos millenials como Yobana y Rodrigo, defienden que esta fusión de sabores hace parte de su identidad culinaria.

Para esta generación, el huevo no desempeñaba el papel principal en sus desayunos; más bien, era la harina la protagonista, ya sea en forma de panes esponjosos, arepa con queso derretido, tostadas crujientes o mantecadas; algo para remojar en un cálido y espumoso chocolate.

Un sudado de carne o pollo con un plato repleto de arroz, papa, plátano, yuca y mazorca, era usualmente el almuerzo de Rodrigo. Aunque la verdura y la ensalada podían faltar, el arroz siempre era esencial; sin él, simplemente no era almuerzo. “Hoy todo es más gourmet, pero antes, la pasta y el arroz compartían un mismo plato”, añadió Rodrigo.

Las ensaladas se limitaban a simples combinaciones de tomate y lechuga, o de vez en cuando y para variar, una de papa fría. Ahora, es posible ver numerosas combinaciones de ingredientes con el fin de generar antojo, pues lo que antes podría ser un acompañamiento, ahora es posible encontrarlo como plato fuerte a la hora del almuerzo.

Con la urbanización y la globalización que abraza a Colombia, la generación Y ha adoptado hábitos alimenticios influenciados por la comida rápida. Las cadenas de restaurantes internacionales han ganado terreno, introduciendo hamburguesas, pizzas y papas fritas. A pesar de estas influencias, para Yobana, cualquier plato que tenga arroz es una conexión con sus raíces, mientras que, para Rodrigo, cualquier manjar relacionado con panadería ocupa un lugar especial en su corazón gastronómico.

Aunque la alimentación de los millenials estuvo marcada por grandes porciones de harinas y carbohidratos, la creciente preocupación por la salud y la sostenibilidad ha dejado su huella en sus hábitos alimenticios. Las frutas y verduras frescas han ganado participación, y el apoyo a los mercados de agricultores están en auge.

Sin embargo, Rodrigo y Yobana reflexionan sobre el impacto de lo que consumen actualmente en comparación con lo de antaño. Los alimentos contemporáneos, más procesados, hacen uso de conservantes, edulcorantes y grasas saturadas, mientras que lo que se consumía antes era más natural.

La Generación Y en Colombia está esculpiendo la escena gastronómica a su manera. Su apertura a la diversidad culinaria, su preocupación por la sostenibilidad y su interés en la comida saludable están desencadenando una transformación gradual en la industria alimentaria del país. Además, su amor por los sabores auténticos de la tradición

colombiana y su deseo de explorar nuevas experiencias culinarias consolidan a esta generación como una fuerza significativa en el panorama culinario.

A medida que los millennials colombianos continúan explorando y disfrutando de la comida, su influencia en la gastronomía del país promete ser duradera, fusionando lo antiguo con lo nuevo y creando un mosaico de sabores que refleja su identidad única en el mundo de la comida.