



WEN KMER

SE VENDE CINTA HABANERO MOLIDO

VRAMAHA
Zapriche

VEN
ACOR
MER

COORDINACIÓN GENERAL:
MARÍA LUISA SABAU GARCÍA

COORDINACIÓN DE TEXTOS Y DE CAMPO:
ARISBETH ARAUJO GÓMEZ
ADALBERTO RÍOS LANZ

FOTOGRAFÍA:
FERNANDO GÓMEZ CARBAJAL: RECETAS, PÁGINAS: 13, 43, 51,
61, 75, 83, 93, 107, 115, 125, 139, 147, 157, 171, 179, 189, 203, 211 Y 221;
Y PLATILLOS, PRODUCTOS Y AMBIENTE.

ADALBERTO RÍOS LANZ Y ADALBERTO RÍOS SZALAY.
PLATILLOS, PRODUCTOS Y AMBIENTE.

NACHO URQUIZA / LAURA CORDERA, ESTILISMO. POSTRES,
PÁGINAS: 69, 101, 133, 165, 197 Y 229.

CONSEJO DE PROMOCIÓN TURÍSTICA DE MÉXICO: P. 46 SUP;
P 103 INF. IZDA; P. 167 EN MEDIO; P. 199 SUP. DCHA; P. 205 SUP
DCHA; P. 209 INF. DCHA.

DISEÑO:
DANILO DESIGN GROUP
EDUARDO DANILO RUIZ
MARCELA RIVAS / ERIKA SOSA

TRADUCCIÓN:
ANNE MAYAGOITIA
DEBRA NAGAO

CUIDADO DE EDICIÓN:
MARÍA ÁNGELES GONZÁLEZ

ISBN: 978-607-96687-2-3

© Todos los derechos reservados. La reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y reproducción digital, fotocopiado y grabación, está prohibida sin el permiso escrito de los titulares de derechos de autor de esta edición.



SECTUR
SECRETARÍA DE TURISMO



México
visitmexico.com

ÍNDICE

VEN A COMER



Presentación CLAUDIA RUIZ MASSIEU	7
Ven a comer México GLORIA LÓPEZ MORALES	11
¡Conquistados por México! JOAN ROCA	15
La cocina mexicana, historia milenaria YURI DE GORTARI / EDMUNDO ESCAMILLA	19
Cocina tradicional mexicana MARCO BUENROSTRO	27
La patria dulce MARTHA ORTIZ	33
La base de nuestra cocina MARTHA ORTIZ	34

MAR Y DESIERTO



Mar y Desierto	38
PESCADO DEL DÍA	42
Fusión de tradiciones JAIR TÉLLEZ	44
CONCHAS FRÍAS Y TIBIAS MANZANILLA	50
El jitomate, corazón mexicano MARTHA CHAPA	54
SOPA DE ZANAHORIA CON ESPUMA DE PERDIZ	60
El vino mexicano HUGO D'ACOSTA	62
Coyotas NACHO URQUIZA	68
Pemoles de maíz MARTHA ORTIZ	68

EL PACÍFICO DEL CENTRO



El Pacífico del Centro	70
ROLLITOS DE JÍCAMA Y JAMAICA	74
La zona occidente NICO MEJÍA	76
CEVICHE VERDE	82
El aguacate RUBI SILVA	86
COSTILLA DE RES CON LOS SABORES DE LA CARNE EN SU JUGO	92
¿Le permite a usted un mezcal? CORNELIO PÉREZ (TÍO CORNE)	94
Jericalla Pepitorias	100

ENTRE DOS MARES



Entre dos Mares	102
QUESO BOLA DE OCOSINGO, RELLENO	106
Las delicias de las tierras verdes ADALBERTO RÍOS SZALAY	108
ROLLO DE FRIJOL	114
México y sus quesos CARLOS YESCAS	118
ROLLITOS DE HOJA SANTA	124
Los muchos rostros del café mexicano JESÚS SALAZAR	126
Nicuatole Camotes	132

EL NORESTE



El Noreste	134
CHILITOS RELLENOS DE CABRITO EN CONFIT	138
La cocina y el producto ADRIÁN HERRERA	140
TACO DE PORK BELLY	146
Cabrito, el sabor del noreste ABDIEL CERVANTES	150
CABRITO EN FRITADA	156
Los ríos navegables de la cerveza RICARDO BONILLA	158
Cocada Galletitas de pinole	164

CAMPO Y CIUDAD



Campo y Ciudad	166
NOPALES NAVEGANTES	170
La cocina del centro de México ALONSO RUVALCABA	172
MIXIOTE DE CORDERO CON ENSALADA DE NOPALITOS Y SALSA DE HÍGADO	178
El maíz ALICIA GIRONELLA	182
TILAPIA TATEMADA A LA LEÑA DE PIRUL CON ENSALADA DE MILPA Y ESCABECHE BLANCO	188
El pulque JOSÉ N. ITURRIAGA	190
Buñuelos Pirulís	196

EL SURESTE



El Sureste	198
CEBOLLAS CON RECADO NEGRO	202
Sureste de México RICARDO MUÑOZ ZURITA	204
AGUACHILE DE PESCADO, MANZANA VERDE Y BROTES MARINOS	210
Enchilando al mundo LALO PLASCENCIA	214
LAMB BELLY, PURÉ DE COLIFLOR Y BERENEJENA CON TUBÉRCULOS	220
Bebidas de nieve y fuego HÉCTOR GALVÁN	222
Dulce de zapote Pan de muerto	228



VEN A COMER

MÉXICO FORMA PARTE DEL REDUCIDO GRUPO DE PAÍSES QUE SE CONSIDERAN MEGADIVERSOS. EN SU TERRITORIO SE ENCUENTRA REPRESENTADO EL 12% DE LA DIVERSIDAD DEL PLANETA, ES DECIR, 12 DE CADA 100 ESPECIES ANIMALES Y VEGETALES. ADEMÁS DE QUE LA MAYORÍA DE LOS ECOSISTEMAS EXISTENTES SE HALLAN EN ÉL.

También el país es el resultado de la milenaria cultura mexicana, enriquecida por la sabiduría de las poblaciones prehispánicas y por las novedades que las distintas migraciones extranjeras han traído.

La riqueza de la gastronomía nacional es, sobre todo, producto del suelo de donde procede. Así se conformó una cocina heterogénea, de tal manera, que cambia radicalmente apenas se recorren unos cuantos kilómetros. Lo mismo presume la variedad de su materia prima —y su inolvidable sazón— en mercados, hogares y restaurantes, que mantiene a las recetas tradicionales como estándar, aunque no teme experimentar con ellas y darles un giro contemporáneo. Es una cocina repleta de vertientes, de posibilidades, siempre dispuesta a la exploración.

En años recientes, ante la vibrante escena gastronómica mundial, la cocina mexicana ha resaltado por su complejidad, tradición y apertura a las nuevas tendencias, gracias al trabajo profesional de un gran número de cocineros de actualidad.

“
Ven a Comer
surge como
un proyecto que
invita al mundo a
recorrer México
a través de su
gastronomía”.

En noviembre de 2010 la UNESCO designó a la cocina tradicional mexicana Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Así, más personas se han percatado de los extraordinarios atributos de nuestra comida, con el interés de conocerla más a fondo, lo que la convierte ya, junto con la amplia oferta turística del país —que incluye sus extraordinarias playas, su enorme patrimonio cultural, sus variados ecosistemas—, en un motivo más para visitarnos.

Ven a Comer surge como un proyecto que invita al mundo a recorrer México a través de su gastronomía. Nos remite a la frase tradicional con que las madres convocan a su familia alrededor de la mesa, y a la hospitalidad con que un mexicano abre sus puertas para compartir un alimento. Se trata de una iniciativa incluyente, donde muchos paladares se reunieron para descubrir la cocina mexicana.

Este libro funciona, a la par que como incitación a probar las recetas de México, como repositorio de su historia, como un muestrario de la multiplicidad de sus ingredientes y como el registro de su importante quehacer actual. Las plumas de todos los que contribuyen en este libro trazan un recorrido histórico y geográfico de la comida en México: algunos nos descubren el centro, noreste, noroeste y sureste del país; otros nos tientan con bebidas como el mezcal, con ingredientes icónicos como el maíz, el jitomate y el chile, o con postres emblemáticos.

Desde sus distintas perspectivas, los autores de este volumen contribuyen a plasmar algo del valor intrínseco de la gastronomía mexicana, en un intento para que cada persona se aproxime a ella con el interés que provoca el conocimiento.

Ven a Comer es más que una invitación a sentarse a la mesa: es una propuesta para descubrir los sabrosos componentes de una cocina que hoy es una de las más notables del orbe.

CLAUDIA RUIZ MASSIEU
SECRETARIA DE TURISMO





VEN A COMER MÉXICO

■ GLORIA LÓPEZ MORALES

LA COCINA MEXICANA POR SU RIQUEZA Y SABROSURA ES UN BIEN CULTURAL RECONOCIDO POR LA UNESCO COMO PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD. TOCA AHORA SALVAGUARDARLA PUESTO QUE, COMO EN EL PASADO, ENTRAÑA LA SUPERVIVENCIA Y FLORECIMIENTO DE NUESTRA NACIÓN.

En tiempos de globalización se acentúa la necesidad de afirmar los rasgos culturales propios en el vasto mapa de la diversidad cultural y natural. Es notable que en este país se conserve la tradición de seguir cultivando y recolectando en el mismo suelo el alimento que luego se crea y se recrea en el fogón, tal como lo hacían nuestros ancestros.

Es evidente que si algo nos permite hablar de cocina mexicana es el eje transversal representado por el maíz, el frijol, el chile y otros 60 productos asociados al agrosistema llamado milpa. Esos cultivos recorren a lo largo y a lo ancho todo el territorio y han constituido la base de nuestra dieta en el transcurso del tiempo.

Si bien es cierto que a mayor biodiversidad mayor abundancia se refleja en el plato, hay que decir que en México existe una notable creatividad culinaria que confiere brillo a las cocinas regionales. Esa capacidad creadora es la que permite que, más allá de la gran calidad de los productos, se asome ese toque que sólo la sapiencia de la cocinera o del chef pueden agregar al hecho culinario.

“
La cocina mexicana es un arte vivo y complejo”.

El cuittlacoche es un hongo que se desarrolla en las mazorcas tiernas, considerado una exquisitez culinaria. Receta de Jorge Vallejo, restaurante Quintonil.

En este país siempre ha existido esa visión gozosa de la comida. Lo que cambió con la inscripción en la UNESCO es el nivel de conciencia con el que enfrentamos ahora esa herencia cultural: el entendimiento de que la buena cocina no se limita únicamente al momento efímero de la mesa bien puesta, sino que constituye una cadena prolongada de producción y creación que implica la necesidad de crear mecanismos de salvaguardia y promoción para todo el sistema.

En esa visión abarcadora, la actividad turística es decisiva como palanca de impulso a las gastronomías regionales y locales. Evidentemente el turismo de calidad prefiere consumir aquello que no come en casa.

La cocina mexicana, como arte vivo y complejo, pasa por un momento de auge y así hay que verla. Por un lado la proliferación de eventos celebratorios ya no caben en el calendario, de modo que no hay que hacer mayor esfuerzo para encontrar ferias de pueblo, festivales, fiestas del santo del lugar, ceremonias de toda índole, o bien días de cosechas o de vendimias para tener en dónde comer y beber.

Por otra parte, la fuerza expansiva del fenómeno gastronómico ha propiciado intercambios muy productivos con otras gastronomías del mundo y ha hecho circular vientos innovadores que han sacado a la luz a una pléyade de chefs jóvenes que promueven una cocina sorprendente que no pasa por alto la relación intrínseca entre el plato y el planeta, ni tampoco las bondades de la dieta tradicional sana y equilibrada, basada en los productos originarios de este suelo.

Aventúrese el visitante por la costa del Pacífico o por la del Golfo de México; pero recorra también el Bajío y el Altiplano con sus productos de la tierra. Vaya a Puebla, Oaxaca, Michoacán o Chiapas, santuarios de cocina indígena y mestiza en donde sobrevive la maravillosa costumbre de dotar a la mesa tanto de utensilios como de objetos artesanales que confieren al acto de comer un sentido ritual rodeado de belleza. El mundo maya por sí mismo es un paraíso del buen comer con sus ingredientes y técnicas inconfundibles, y ese modo de usar sabiamente las especias. Y luego está la Ciudad de México, capital que lo contiene todo.

Conviviendo con el mundo tradicional, vemos de la mano de la modernización la creatividad de los nuevos chefs que dan a entender al mundo entero que la buena cocina mexicana es tan antigua como el tiempo y tan actual como el momento que vivimos.





¡CONQUISTADOS POR MÉXICO!

■ JOAN ROCA

VIAJÉ A MÉXICO POR PRIMERA VEZ EN 1991, CUANDO COMENZABA ESTA IMPARABLE PASIÓN UNIVERSAL POR LA GASTRONOMÍA. LO RECUERDO COMO EL MOMENTO EN EL QUE MUCHOS TUVIMOS LA INQUIETUD DE OBSERVAR LA DESPENSA Y LA RIQUEZA CULTURAL DE LAS OTRAS COCINAS Y DE APRENDER DEL MUNDO ENTERO.

Fue un viaje con cocineros catalanes históricos, protagonistas de una generación anterior a la mía. Maestros como Joan Duran, del Hotel President, de Figueres; Pepe Tejero, de las Marinas de Gavà, y Ramon Balsells, de la Pineda de Gavà. Platicamos e intercambiamos ideas y experiencias. Aprendimos un montón. Me enamoré de México y del restaurante La Galvia, en Polanco, regentado por Mónica Patiño, de quien me entusiasmó su creatividad –que dio un impulso modernizador a la gastronomía mexicana–, así como la forma de trabajo que había aprendido en Francia. En aquel momento, en México ya había muchas personas conscientes de la complejidad de su elaboración, sabiéndose herederos de una gran historia culinaria.

Precisamente de aquella misma época hay una obra literaria que me impresionó: *Como agua para chocolate*, la novela de Laura Esquivel, publicada en 1989, y que Alfonso Arau llevó al cine en 1992. No les voy a contar el fenómeno que representó el filme, pero sí debo insistir en que, gracias a la novela, el mundo entero se percató de la riqueza de la mesa mexicana, más allá de los tópicos divertidos.

Desde entonces he viajado unas cuantas veces por varios estados de la república, donde he podido hacer una gran introspección en su gastronomía y, sobre todo, en sus productos y las formas legendarias de tratarlos. La cultura culinaria está enraizada en el pueblo, forma parte de su carácter y tiene la energía de la cocina moderna. Es una cocina que está para comerse al mundo. No voy a descubrir a nadie que los productos cultivados por los mexicanos en todo aquel vasto imperio prehispánico están en la base de muchos platos tradicionales de todo el mundo, especialmente de los europeos.

Del mestizaje a la fusión

La fusión, esa interacción entre culturas, fruto del interés global por la diversidad, es hoy algo inevitable en la mayoría de las disciplinas, puesto que los *megabytes*

de información fluyen a chorros. Sin embargo, el día en el que el mundo comenzó a globalizarse, cuando se mezcló lo precolombino con lo europeo, a la fusión la llamaron mestizaje, su fruto era criollo y durante bastante tiempo fue visto como algo peyorativo o menor.

Hoy no: la fusión es un factor positivo, algo que nos ha hecho avanzar como personas. La base de la cocina mexicana es este mestizaje, gracias al cual la humanidad ha avanzado tantísimo. Al principio fuimos prosperando gracias a los frutos de su desarrollo agrícola, especialmente de la milpa: esa asociación mágica de cultivos entre el maíz, el frijol y la calabaza y, algunas veces, el chile, en la que cada uno da lo mejor de sí: uno mantiene la humedad de la tierra, el otro abona el suelo fijando nitrógeno mientras trepa por la caña del maíz, que a su vez da sombra. Visto desde unos fogones, es algo extraordinario, algo mágico, casi como una receta culinaria, tal vez más complejo.

El maíz, el frijol, la calabaza y el chile -al que cambiamos el nombre por pimientón o pimentón-, llegaron a Europa en compañía del jitomate y del aguacate. Los hemos adoptado y amado como propios, como otros tantos productos americanos, entre los cuales destacan las patatas. Además, profesamos una deliciosa pasión por el chocolate y la vainilla, que nos han permitido llegar a los postres más golosos.

A todos los frutos les hemos sacado mucho jugo, pero incluso así nos quedamos cortos, porque la milenaria historia de México ha llegado mucho más allá y, hasta hace poco, el mundo no se había querido percatar. Hoy por hoy hay que consensar lo que nos ha dado el país: algunos de los productos más populares de la alimentación mundial.

Gracias a la fusión, a la república y a su Revolución, México disfruta de una de las mejores y más influyentes cocinas internacionales. Hay conciencia de una estructura milenaria, influencias del Pacífico y del Atlántico, los dos grandes océanos. Miradas a oriente y a occidente, a Europa y a Asia desde el centro de América; por algo a eso se le llama Mesoamérica.

Da envidia. Es diversa por geografía, climas, producción agropecuaria e interpretaciones culinarias. Y tiene la ventaja de carecer de topes y restricciones de tipo alimentario. En México se puede comer de todo. Hay que reconocer que es la mejor cocina del mundo, lo que se resume en la histórica decisión de la Quinta Reunión del Comité Intergubernamental, celebrada en Kenia en noviembre de 2010, en la que la cocina tradicional mexicana quedó incluida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. Dos aspectos recogidos en la resolución de la UNESCO merecen ser destacados:

- La cocina tradicional mexicana es un elemento fundamental de la identidad cultural de las comunidades que la practican y transmiten de generación en generación.
- Es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares.

“
La base de
la cocina
mexicana es el
mestizaje”.

Ensalada de nopales
ahumados, del chef
Pablo Salas.
Restaurante
Amaranta, Toluca,
Estado de México.



En los viajes a México uno descubre que el maíz no es algo genérico, sino cotidiano, muy familiar. Hay muchas clases, un maíz para todo, que sabe a maíz, pero todos saben distinto. Hablar de maíz en México es mucho más complejo, es como hablar de tipos de pan en Europa. La génesis de las tortillas aparece como una obra compleja de investigación e ingeniería a partir de la nixtamalización. Del maíz también aprovechamos la hoja para envolver tamales y el cuitlacoche, ese hongo parásito que nos sorprendió tanto como la inmensa variedad del mole, verde, rojo y negro, que existe y se aprecia.

Luego descubrimos el tomatillo verde. Vibramos con los aguacates en versión original. Enloquecimos con el rojo del achiote. Nos sorprendimos con el queso de Oaxaca, tan parecido a la mozzarella, casado con la hoja de calabacín en las quesadillas. Vivimos el milagro de la hoja santa en la cocina y en el botiquín. Aprendimos la diferencia entre tequila, mezcal y pulque, descendientes del maguey, algo que para nosotros era sólo agave, una bella planta del paisaje mediterráneo, hasta que supimos que había sido traída de América. Como el nopal o chumbera.

Y, por encima de todo, nos enseñaron a brindar con los hijos del maguey a la salud de la cocina mexicana y en agradecimiento a lo que nos ha dado.

El restaurante de Joan Roca, *El Celler de Can Roca*, está considerado como número uno en la lista *The World's 50 Best Restaurants* de San Pellegrino.

“
En México se
puede comer
de todo.
Hay que
reconocer
que es la mejor
cocina del
mundo”.



LA COCINA MEXICANA, HISTORIA MILENARIA

■ YURI DE GORTARI / EDMUNDO ESCAMILLA

HACE POCO TIEMPO ESCUCHAMOS A UN FRANCÉS QUE DECÍA QUE LA COCINA MEXICANA NO ERA NUEVA, SINO QUE TENÍA CASI 500 AÑOS DE ANTIGÜEDAD. Y PUDIMOS CONSTATAR EL GRAN DESCONOCIMIENTO QUE SE TIENE ALREDEDOR DEL TEMA, YA QUE AL HABLAR SOBRE LA GASTRONOMÍA MEXICANA ESTAMOS REFIRIÉNDONOS A LA QUE SE HA IDO FORJANDO A LO LARGO DE MILENIOS, NO DE CENTURIAS. NUESTRA COCINA ES EL RESULTADO DE UN DESARROLLO CIVILIZATORIO MUY COMPLEJO.

México es de los pocos puntos en el mundo que dio una agricultura madre, como la dio la zona del Mediterráneo, Mesopotamia y el sudeste asiático. Las primeras plantas que se domesticaron fueron el chile y el maíz. En el valle de Tehuacán, Puebla, en Tamaulipas y en Oaxaca se han encontrado vestigios arqueológicos de semillas de chile domesticado en las que a través de coprolitos humanos se pudieron fechar entre 7000 y 5000 años a.C. A ningún otro país se le identifica tanto con el consumo del maíz y del chile como a éste, siendo parte medular de nuestra idiosincrasia.

Para el año 2000 a.C, documentan la presencia de la cultura madre, la olmeca, con la que ya aparece el policultivo que ha sido la base de nuestra alimentación durante siglos: la milpa, con maíz, frijol, chile y calabaza. Se ha comprobado que es el tipo de siembra más completa. Además, existía ya la técnica de nixtamalización con cal, ceniza o polvo de conchas pulverizadas, y se contaba con utensilios como el molcajete, nuestro mortero, para preparar las salsas.

“
Es claro que
esa cocina
milenaria fue
evolucionando
en su devenir
histórico”.

Es claro que esa cocina milenaria fue evolucionando en su devenir histórico en el que confluyeron diversos factores como migraciones, conquistas y relaciones comerciales, hasta llegar a los mercados y a los medios de comunicación, sobre todo a partir de la segunda mitad del siglo XX.

Anterior a la Era Cristiana se dio el cultivo y consumo de otros productos, como el cacao, tomate verde, camote o jícama, quelites y nopal, en las distintas zonas que conforman el actual territorio mexicano. Muchos de estos productos forman hoy parte de las gastronomías regionales del país.

En el siglo III se desarrollaron grandes culturas en América, entre las que destacan la maya, la teotihuicana y la zapoteca. Cada una tenía una agricultura avanzada que les permitió asentarse en grandes urbes con un perfecto abasto de alimentos y sistemas de almacenaje, como los cuexcomates de la zona centro del país; utilizaban el metate para moler el nixtamal y hacían gala de una cerámica de finísima calidad, como la cerámica naranja de Teotihuacán. Además de contar con una dieta ya consolidada, basada en los productos de la milpa y la gran variedad de flora y fauna americanas, encontramos dietas evolucionadas con excelentes fuentes de proteína animal y vegetal.

México es el quinto país con la mayor biodiversidad mundial. En todas las culturas que aquí se asentaron se advierte el consumo de carne, como la de conejo o liebre, con 15 variedades, ocho de éstas endémicas; la de venado, pecarí, pescados, mariscos, aves y reptiles, como la deliciosa carne de iguana. Asimismo se consumían insectos, larvas y la huevo de hormiga.

Desarrollaron una red de comercio que les permitía el intercambio de tales productos que enriquecían la dieta de cada pueblo. Había huertos familiares en donde fueron aclimatando lo que la tierra les proporcionaba para el autoconsumo. Además contaban con diversas y complejas maneras de preparar los alimentos.

Los mayas poseían una agricultura avanzada: sistemas de riego a través de terrazas para aprovechar al máximo el agua; practicaban la quema de las tierras de siembra, utilizando las cenizas como abono. Para almacenaje idearon pozos o chultunes que construían bajo el suelo, hechos con piedra caliza. Tuvieron una dieta compuesta por una gran diversidad de alimentos, como la calabaza, diversos tipos de frijol, como los *Ibes* y el *Xpelón*, chiles como el *xcatik* y el chile dulce; y una variedad de bebidas como los atoles y el pozol a base de maíz. Propiciaron una apicultura muy avanzada, ya que en todos los huertos caseros había colmenas de la abeja melipona, criada por ellos mismos.

Los cronistas españoles del XVI mencionan que se hacían tres comidas al día y que en dos, los alimentos eran líquidos. También dejaron testimonio de platillos que les resultaban completamente diferentes a los que acostumbraban, pero que les parecieron agradables, sobre todo aquellos condimentados con chile, achiote y pimienta gorda.

Utilizaban el *pib*, horno fabricado en la tierra, para cocer tamales o *pibes*, que hasta la fecha son un platillo emblemático de la mesa yucateca, sazonados



con salsas como el *k'ool*, que se espesa con masa de maíz. Tenían al alcance una gama de frutas como nance, chico zapote, papaya, zapote negro y ciricotes, entre muchas otras. Además incluían en su dieta pescados y mariscos, venado, hoco faisán y pavo de monte.

Construyeron una red de caminos, los *sachés* o caminos blancos, que comunicaban a las principales ciudades mayas, permitiendo un comercio continuo. Desde el periodo Clásico (200-900), los mayas mantuvieron relaciones comerciales con culturas distantes. Cabe destacar que en la península de Yucatán cada 20 kilómetros se levantaba un gran centro urbano, lo que nos habla de una organización política y social sumamente avanzada. Pero para que esto fuera posible, los mayas contaron con una excelente producción y distribución de alimentos. Importante mencionar las artes aplicadas, utilizadas al servicio de la comida; ejemplo de ello son los sofisticados vasos para consumir el chocolate. El mismo Diego de Landa hace mención de que nunca había visto un pueblo “tan dado al gusto por el comer.”

Para el año 900, la cultura Tolteca de la zona centro del país llevó a cabo una serie de conquistas, sometiendo a pueblos tributarios tan distantes como los mayas, con los que se mezclaron formando la llamada cultura Maya-Tolteca. Dentro de la mitología tolteca las deidades estaban vinculadas profundamente a los alimentos: Quetzalcóatl les entrega el cacao a los hombres. Este dios se había sacrificado para rescatar los huesos sagrados del inframundo y para que, hacia



el Quinto Sol, la tierra siguiera habitada por seres humanos; es el mismo que se convierte en hormiga para entregar el maíz a los hombres. Está también presente Tezcatlipoca, el señor que da y quita riquezas, relacionado con los mitos referidos a los alimentos, como es el caso del chile.

En el periodo Posclásico (900-1521) se desarrolló la cultura Xochimilca, a partir de pueblos que ya se encontraban en el valle de México, como los teotihuacanos, que se asentaron en la zona ante el abandono paulatino de esa gran ciudad-estado. También la conformaron pueblos migrantes del norte, quienes trajeron su agricultura de montaña y desarrollaron la “chinampa” (islotos flotantes sobre el agua, los cuales se sostienen con ahuejotes, árboles cuyas raíces buscan el fondo del agua para afianzarse; a partir del entramado se forman capas que se van rellenas de tierra, lodo y piedras, sobre las cuales se siembran las semillas). Hasta nuestros días estos cultivos chinamperos sobreviven y son el centro de producción agrícola en la capital. Para aquella época ya estaba completamente difundido el consumo del *huautli*, al cual Carlos Linneo llamó amaranto.

Con el esplendor de la cultura Totonaca se conoció otro de los ingredientes que transformarían la gastronomía mundial: la vainilla.

En 1325 los mexicas fundaron la Gran Tenochtitlán y conformaron un vasto imperio en el que era muy conocido el refinamiento de la mesa del emperador Moctezuma, descrito en las crónicas del conquistador Bernal Díaz del Castillo y en la descripción que hace Hernán Cortés en sus *Cartas de Relación*. Para este

pueblo el consumo de la chía fue de gran importancia como el tercer alimento básico, lo que denota el conocimiento que tenía sobre una buena nutrición, al darle tanta importancia a uno de los vegetales más ricos en Omega 3 y calcio.

Fray Bernardino de Sahagún, en el *Códice Florentino*, describe los alimentos más consumidos por el pueblo mexica. Se refiere a los *mollis*, cuyo significado es salsa, alimento. Gracias a Sahagún sabemos de una diversidad de platillos tales como tamales, pipianes, clemoles y pozoles que son hasta la fecha emblemáticos de la gastronomía mexicana. Desde entonces provienen también las atápakuas o las corundas y uchepos purépechas.

Los cronistas dejaron constancia de que a la llegada de los españoles ya existía una cocina sofisticada y compleja que se había ido forjando durante más de veinte siglos. Con su llegada se siguió transformando gracias al arribo de nuevos ingredientes y nuevas técnicas, nuevos animales y sus derivados, como el cerdo y la manteca, la res y los lácteos, y el borrego, entre otros; productos como el trigo y la caña de azúcar; especias como canela, pimienta y clavo; o como la lechuga, rábanos, habas, mango, limón, naranja, manzanas y membrillos; la flor de Jamaica, o el laurel y el tomillo. La caña de azúcar y el trigo, ingredientes traídos por Hernán Cortés, dieron origen a la extraordinaria panadería mexicana, y las frutas se transformaron en la hermosa dulcería, ates, jaleas y frutos cristalizados. La carne de conejo, antes tan común, se sustituyó por la de cerdo y nuestros chiles se rellenan con carne de res o con queso.

Poco a poco se fue dando un mestizaje gastronómico en ese crisol de fogones, donde también jugó un papel importante la ruta comercial que tuvimos de 1565 a 1815 con las islas Filipinas. De allá recibimos una gran variedad de especias que se integraron a la mesa y a los milenarios ingredientes y técnicas con las aportaciones europeas y africanas. De esta última gozamos de los molotes, tan acostumbrados en el sureste del país.

La charrería se forjó en las haciendas del centro, en las faenas de trabajo, donde aprovecharon los antiguos hornos de tierra para hacer la barbacoa de borrego, en tanto los *pibes* yucatecos empezaron a preparar el cerdo pelón, sustituyendo al pecarí.

De la misma forma, países como España, Italia y muchos del viejo mundo transformaron su cocina con los nuevos ingredientes que les dimos: maíz, jitomate, vainilla y chocolate, y el guajolote mexicano, immortalizado en un banquete palaciego, en la segunda mitad del siglo XVI, por el gran artista Giulio Romano.

Surgieron los huapangos y el pan de dulce, los sones y los pambazos, los jarabes y la birria. Comenzó a forjarse la gastronomía regional, y nuestros pozoles incluyeron la carne de cerdo y los clemoles de res. El *tlecuil*, el fogón de cocina del mundo prehispánico, convivió con el brasero andaluz. En el palacio de los virreyes de la Ciudad de México se sirvieron los primeros grandes banquetes a la europea, aunque ya con un toque de picante.

En los conventos novohispanos comenzaron los “bien me sabes” y las capirozadas, los dulces de calabaza, y nuestra biznaga se cristalizó con azúcar

“

Así los cronistas dejaron constancia de que a la llegada de los españoles ya existía una cocina sofisticada y compleja”.

y el chocolate se mezcló con azúcar y canela. Durante los siglos XVII y XVIII, la cocina del barroco exaltó los sentidos “para llegar al éxtasis y entrar en contacto con Dios.” A los moles prehispánicos les agregaron pimienta, clavo y canela, y se les integró ajonjolí y uva pasa. Los chiles y las frutas dieron excelentes guisos, como el manchamanteles. Al llegar al México de la Independencia se experimentó con la salsa en nogada, que ya encontramos en recetarios del XVIII, ahora acompañando a un platillo extraordinario: los chiles en nogada, de los cuales el gran cineasta ruso Serguei Eisenstein diría que era el manjar más extraordinario que había probado en todos sus viajes.

Al consumarse la Independencia se entró en contacto comercial directo con otras potencias europeas que, al igual que América Latina y Estados Unidos, seguían el protocolo francés, ya que Francia dictaba las normas de la diplomacia.

La cocina mexicana, la que nos identifica en el mundo, ya estaba muy consolidada a principios del México independiente. Aunque se siguiera un protocolo francés oficialmente, en las casas o en los grandes festejos de las haciendas, se comía lo que ya se identificaba como propio: tamales, moles, barbacoa, carnitas, tejocotes en dulce o en jalea o como ate.

Para 1849, la marquesa Calderón de la Barca escribió sobre la comida veracruzana, identificándola como tal. Dijo que la primera vez que la probó, al llegar a México por el puerto, le disgustó mucho, pero al volverla a comer le pareció deliciosa. Recomendaba a los viajeros la necesidad de revisar sus juicios. Sólo una mujer con su talento pudo hacer ese comentario, ya que para los europeos del XIX era difícil entender otras costumbres o comidas que no fueran las suyas.

El siglo XIX estuvo marcado por invasiones a nuestro territorio, que fueron dejando parte de su gastronomía y costumbres. Lo mismo sucedió con las migraciones hacia México a finales de ese siglo, de franceses, italianos, alemanes, libaneses, chinos y japoneses.

Con el porfiriato y el inicio del XX, la influencia de la cocina francesa se sintió con más fuerza en las élites. Se consolidaron nuevos establecimientos, como los cafés. Nuestras fondas mantenían su menú que incluía lo tradicional y mexicanísimo: sopa aguada y sopa seca, el plato fuerte acompañado de frijoles y, al final, postre. Se popularizaron los mercados, de los que decía Pablo Neruda que en ellos estaba el “espíritu de México”; convivieron con las tiendas de abarrotes y ultramarinos y con la aparición de los productos enlatados como las sardinas. Las pastas italianas hicieron presencia, aunque horneadas, para conformar parte de nuestra mesa.

Con la Revolución Mexicana buscamos en nuestras raíces más profundas, y al concluir llegaron al poder políticos de un marcado origen indígena o rural, que no estaban acostumbrados a la cocina europea, sino a los platillos más autóctonos. Se sirvieron banquetes tradicionales mexicanos. Para 1920, con la política educativa de José Vasconcelos, la necesidad de que reflexionáramos sobre nosotros mismos se impulsó a los grandes pintores para que plasmasen la historia y la vida cotidiana en las vetustas paredes de los edificios virreinales. Así nos reflejamos



en el espejo de obsidiana de Tezcatlipoca y nos reconocimos viendo el alma de México. Se popularizaron las fuentes de soda y hubo un surgimiento de restaurantes de muy buena calidad, tanto en la capital como en el interior del país.

Durante los años cuarenta, México acogió a los republicanos españoles y a muchos refugiados de diversas nacionalidades. Los recibió con un bocadito y un apapacho, y apreció la huella que dejaron y su manera de comer.

La revolución de los electrodomésticos contribuyó a la evolución de nuestra comida, así como el impacto, cada día más fuerte, de los medios masivos de comunicación: radio y televisión, y más recientemente la Internet.

Para las grandes mayorías, la cocina tradicional sigue rigiendo su dieta, aunque en las ferias populares conviven buñuelos y birria con los hot cakes, ya Mexicanizados, con cajeta o mermelada.

En la década de los noventa, y con el arribo del XXI, vivimos una época de nuevas influencias que, difundidas a través de las redes sociales, tomarán fuerza para dejar al tiempo decir qué de estas novedades, sí tendrán un impacto en las grandes mayorías, que es lo que marca la idiosincrasia de la cocina y de una nación. Falta tiempo y mientras tanto, como dijera Germán List Arzubide, el artista estridentista de los años veinte del siglo pasado:

“¡Que viva el mole de guajolote!”.



“
De la misma
forma países
como España,
Italia y muchos
del viejo mundo
transformaron
su cocina con
los nuevos
ingredientes
que les dimos:
maíz, jitomate,
vainilla y
chocolate, o
el guajolote
mexicano”.

“
Se comía lo
que ya se
identificaba
como propio:
tamales, moles,
barbacoa,
carnitas,
tejocotes en
dulce o en jalea
o como ate”.



COCINA TRADICIONAL MEXICANA

■ MARCO BUENOSTRO

LA AGRICULTURA SE PRACTICA EN EL TERRITORIO DE LO QUE HOY ES MÉXICO DESDE HACE AL MENOS 10,000 AÑOS. A DIFERENCIA DE OTRAS CULTURAS QUE PRACTICARON EL MONOCULTIVO, AQUÍ SE DESARROLLARON TÉCNICAS AGRÍCOLAS QUE TENÍAN COMO BASE EL POLICULTIVO. ES EL CASO DE LA MILPA, DEL NÁHUATL *MILI*, QUE ES CULTIVO, Y PAN, LUGAR. ESTE PROYECTO CULTURAL DE DOMESTICACIÓN, ADAPTACIÓN, DIFUSIÓN Y MEJORAMIENTO TRADICIONAL INICIADO EN LA ANTIGÜEDAD, CONTINÚA HASTA NUESTROS DÍAS.

Los grupos de cazadores-recolectores generaron las primeras técnicas de cocina, como son la selección de ingredientes, el deshidratado, el tatemado y el molido, entre otras varias. Avances sucesivos permitieron el desarrollo de técnicas propias como el cocimiento al vapor, el cocinado en horno subterráneo, el secado y ahumado, el deshidratado y salado de carnes y pescados. Álvaro Núñez Cabeza de Vaca observó, hacia 1536, la forma en que las culturas del norte tenían “ingenios” para cocer alimentos en calabazos. Las culturas llamadas mezcaleras obtuvieron alimento de la cucharilla (*Dasyllirion berlandieri*), con procedimientos similares al que actualmente llamamos barbacoa: cocimiento al vapor de alimentos en horno bajo tierra. Otras técnicas fueron el asado y la freidura.

Francisco Hernández, que estuvo en México entre los años 1574 y 1577, al referirse al maguey afirma que con sus jugos se elaboraba pulque, azúcar y vinagre. En el *Vocabulario* de Alonso de Molina, escrito en 1571, se anotan tres términos en náhuatl para designar al instrumento, hoy molinillo, con el que se batía el cacao. Estudios arqueológicos recientes han determinado que la Cultura capacha, del sur del actual estado de Jalisco, utilizaba recipientes especiales para destilar.

Rosalba Morales,
cocinera tradicional
michoacana.

“
Los pescados
y mariscos
que provienen
de los vastos
litorales
mexicanos...
se preparan
a las brasas,
en ceviches
y cocteles
que permiten
variados
platos”.

Durante el proceso para el mejoramiento y adaptación del maíz fueron creadas plantas específicas para reventar en seco, como el maíz reventador que permite las palomitas; o bien en húmedo, como el cacahuacintle para pozole. Con el zapalote chico se elaboran en Oaxaca los totopos, cuya tortilla logra una adecuada deshidratación. Se utilizan como bastimento para viajar. En los estados norteños de Sonora y Sinaloa, los coricos o tacuarines, un tipo de galleta, se elaboran con maíz blando.

Otros tipos de maíz se diseñaron para que la masa que se produce tenga plasticidad necesaria para hacer tortillas; otros son de uso múltiple. Cuando una cocinera dispone de varios, prefiere uno para determinada preparación. En la actualidad el trabajo sistemático de los campesinos logró que existan 64 razas nativas de maíz y miles de tipos adaptados a diversos ecosistemas muy útiles para las cocinas locales.

La nixtamalización del maíz, proceso técnico mediante el cual se libera niacina y se obtiene calcio asimilable, es otra importante aportación tecnológica de los antiguos mexicanos. Las tortillas hechas con masa de nixtamal propia de cada región del país son de diversos diámetros, gruesos, colores, sabores y tipos de molido: tlayudas, chalupas, raspadas, peneques, tlatloyos, memelas. Las más difundidas, de maíz blanco, pueden convertirse en tacos, enchiladas, chilaquiles o quesadillas.

Lo mismo sucede con los tamales, pues varían en sus formas y sabores; además se envuelven en diferentes hojas. Baste saber que en un solo libro aparecen 300 recetas que corresponden, con sus particularidades, a las diversas zonas geográficas. Los atoles también cambian de sabor de región en región.

Otros cultivos que tienen su centro de origen y diversificación en México son el frijol, el tomate, el chile, el camote, el amaranto, la chía, la vainilla, el cacao y un buen número de frutas como la piña y la papaya, hasta llegar a 118 plantas.

En la cocina tradicional, el chile está presente como condimento en una buena variedad de salsas. También se utiliza a manera de contenedor, como en los chiles rellenos, con más de 350 recetas. Se emplea para dar color a los platillos y, por su flexibilidad, para dar aroma y sabor a múltiples moles, salsas y guisos. Actualmente se cultivan y recolectan regionalmente más de 200 diferentes chiles con cualidades específicas. Con el jitomate se complementa para elaborar caldillos para sopa, salsas, ensaladas y otros manjares.

La abundante caza y pesca permitieron el acceso fácil a la proteína animal. Los pescados y mariscos que provienen de los vastos litorales mexicanos y de los diferentes cuerpos de agua del territorio, se preparan a las brasas, en ceviches y cocteles que permiten variados platos.

Desde la antigüedad se ha aprovechado una cantidad importante de flores para hacer preparaciones en la cocina; contamos con más de 40 comestibles. El consumo de insectos fue otra fuente de bienestar y placer. Los quelites, las flores y frutos están relacionados con el ciclo estacional y su obtención es esperada con gusto.



Con las frutas locales se ofrecen bebidas, tanto frescas como fermentadas y destiladas. Recordemos el pulque, el tesgüino, el balché, los mezcales y los tequilas, entre otras.

Muchos objetos generados por las altas culturas que habitaron estas tierras están presentes en las cocinas tradicionales como utensilios. Se hacen con distintos materiales como piedra, barro, madera, calabaza (*Lagenaria siceraria*) y jícara (*Crescentia cujete*). Algunos, incluso, se decoraron con técnicas que se utilizan hasta la fecha, como el rayado de Olinalá, en el estado de Guerrero. Hay muestras arqueológicas de platos de dos niveles, vaporeras, portaviandas, destiladores, comales (que funcionan como plancha), salseras, bracerillos para mantener caliente la comida, tinajas, cajetes o apaxtles, cazuelas, jarras, copas y vasos de barro, coladores y rayadores. La mayoría, aunque han variado con el tiempo, se usan actualmente. Forman parte de los enseres de la cocina dos aparatos que no han caído en desuso: el metate y el molcajete, con excelentes cualidades para moler, ya sea por fricción, impacto o presión. Durante la época prehispánica y hasta el siglo XVII, además de cuchillos y navajas de obsidiana, cortaban con fibras del maguey.

En el país existen culturas que tienen un carácter propio y que cuentan con una larga continuidad. Hoy hablamos de la cocina tradicional mexicana entendida como la suma de las cocinas de los grupos originarios y de las cocinas regionales.

“
En la actualidad, la gastronomía mexicana ofrece la posibilidad de explorar vastas áreas en las que encontramos nuevas sensaciones y sabores”.

Los chiles secos son uno de los ingredientes principales de la cocina mexicana; entre ellos se encuentran el pasilla, el ancho, el mulato y el cascabel.

Antes del contacto con los europeos, la cocina de nuestras altas y vigorosas culturas ya estaba formada, y cada una de las que permanecen tuvo la capacidad de apropiarse de los usos de los ingredientes venidos de otras latitudes. Es el caso de Filipinas: con el galeón de Acapulco llegaron productos y técnicas que hicimos nuestros y desarrollamos hasta adquirir un carácter local: el mango y también la técnica para obtener una bebida conocida como tuba. De Europa llegó el trigo, la caña de azúcar, el ganado vacuno, ovino y caprino, hoy integrados a la cocina mexicana.

Un antiguo concepto técnico que ha estado presente y que contribuyó a reducir el impacto de la actividad humana sobre la naturaleza, es el aprovechamiento integral. Consiste en utilizar las distintas partes de la planta en diferentes fases del crecimiento y madurez; así ocurrió con el maíz, la calabaza, el maguey, el frijol y el chile, entre otros.

Hoy, la gastronomía mexicana ofrece la posibilidad de explorar vastas áreas de nuevas sensaciones y sabores. En los espacios donde se elabora esta rica y variada comida nos esperan sorpresas y oportunidades para conocer y tomar parte de nuevas experiencias. Si nuestro interés se relaciona al medio ambiente, nos sorprende cómo los ingredientes con los que se preparan los platillos cambian de acuerdo con los ecosistemas de las regiones o según las culturas que producen estas refinadas expresiones.

La riqueza de nuestra gastronomía es parte de la identidad y está basada en la diversidad natural y cultural. La cocina tradicional sigue presente en la mayoría de las casas de los mexicanos y sigue en forma natural los procesos de continuidad y cambio.

De manera paralela algunos chefs salidos de escuelas especializadas ofrecen novedosas preparaciones y presentaciones. Muchos hacen propuestas para estar dentro de las corrientes de moda, como lo que se ha denominado “La cocina sobre ruedas”. Otros más aportan nuevos nombres a las maneras que intentan permanecer y toman elementos de la gastronomía tradicional: nueva, de vanguardia, moderna, de innovación, contemporánea, actual. En las ciudades cosmopolitas se degustan platillos de otros países junto a los que son tradicionales de México.

Si vamos a poblaciones y localidades más pequeñas, también hay lugares para acercarse a nuestros sabores: restaurantes, fondas, mercados, antojerías, cenadurías. Para probar la comida de celebración basta acercarse a donde hay fiesta: si se muestra interés, seguramente el visitante será bienvenido y se le invitará a departir.

Pocos países ofrecen la amplia oferta de cocina tradicional como México.





LA PATRIA DULCE

■ MARTHA ORTIZ

LA DULCERÍA MEXICANA ES FILIGRANA DE MIEL Y AZÚCAR QUE DIBUJA Y BORDA CON EXQUISITEZ NUESTRA HISTORIA GASTRONÓMICA Y DISTINGUE NUESTRO LINAJE COMO MAESTROS DE GRANDES OFICIOS.

Nuestros dulces, tan complejos como nuestra historia, son representaciones figurativas de un “mundo ideal” elaboradas con fantasía y magia, y constituyen la más acabada puesta en escena. Sabores de cuento que en el gran teatro gastronómico fueron pintados con la gracia de las manos para ganar favores o deleitar a santos o pecadores, con la llamativa paleta de colores mexicanos y los matices únicos del pintor artesano.

Estos colores, cuyo contraste, vibración y trazo, junto con ingredientes exóticos y sublimes (así calificados por propios y extraños) convalidan la frase “de chile, dulce y manteca” con la lluvia de estas delicias de azúcar, sal y chile sobre la piel. Y por si fuera poco, estas golosinas pueden lucir hermosos papeles y grageas o exhibirse casi desnudas con su piel de maíz o de fruta sensual. También pueden aliñarse para el día a día o engalanarse para la fiesta y la ceremonia.

Ingredientes como el tamarindo, el coco, el cacao, la vainilla, el maíz –sobrio o reventado–, el amaranto, los camotes y las frutas enmieladas con caramelo o perfumadas con hermosas flores y hojas, forman la unión perfecta, los amantes en nuestro cosmos culinario, estrellas bien iluminadas de día o brillantes en una noche oscura.

Sonrisas de alegrías, muerte y resurrección en el azúcar de calavera, encuentros con las trompadas, gorditas calientes concebidas al roce de piedra y cocinadas al comal, merengues con precipitación de grageas coloridas, manzanas que pasean en las ferias con espejo rojo del caramelo, algodones y nubes de colores, cocadas doraditas con su papel de estraza, palanquetas como arrecifes, jamoncillos blancos y rosas, orejones que escuchan y cantan en nuestra lengua, pirulís, frutas cubiertas como bodegonas, hechas para la eternidad. Así, siempre presente, nuestra dulcería, gloria mexicana, nos regala un guiño al paladar.

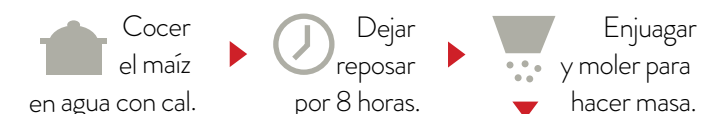
Los alfeñiques exhiben formas de animales fantásticos que definen un mundo ideal.



MAÍZ

Cereal base de la dieta mexicana, es el cultivo de mayor presencia en el país y eje rector de la milpa.

NIXTAMALIZACIÓN Es el proceso para cocer el maíz:



4º productor mundial

SINALOA aporta:

16% del volumen nacional



78.5 kg es el consumo de tortilla por persona al año



Durante la nixtamalización ocurren cambios químicos en el grano. Las proteínas son fácilmente asimilables, se mejora el aporte de aminoácidos, y brinda suficiente calcio, hierro y zinc.

VARIEDADES MEXICANAS

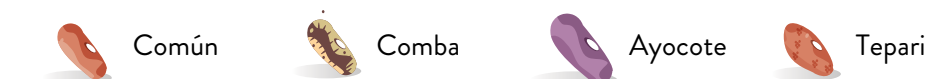
Con base en características morfológicas, de adaptación, y genéticas, el maíz se agrupa en siete complejos raciales:



FRIJOL

Contiene carbohidratos, alto contenido de proteínas, fibra, grasa, calcio y hierro; vitaminas del complejo B, niacina, riboflavina, ácido fólico y tiamina. Fija nitrógeno en la milpa y mejora el crecimiento del maíz y del resto de las plantas.

En el país se cultivan principalmente cuatro especies de frijol:



TIEMPOS DE COCCIÓN APROXIMADOS

60 minutos
90 a 120 minutos

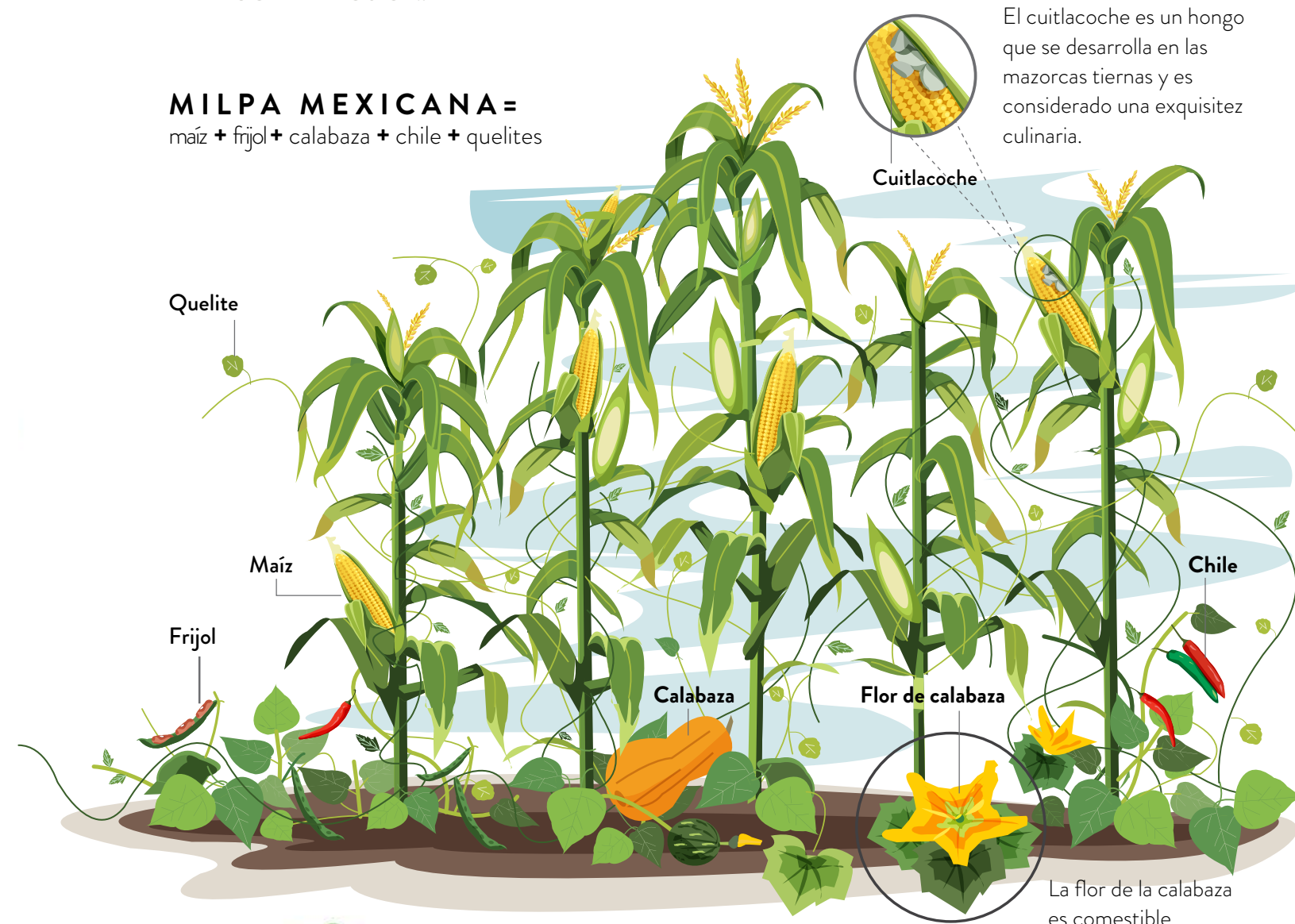
ZACATECAS aporta: **33%** de la producción nacional

11.3 kg de frijol consume una persona al año

LA BASE DE NUESTRA COCINA

LA MILPA ES UN COMPLEJO SISTEMA AGRÍCOLA Y CULTURAL CON MUCHOS SIGLOS DE EXISTENCIA. LA ROTACIÓN DE SUS CULTIVOS MANTIENE LA FERTILIDAD DEL SUELO Y REDUCE LA EROSIÓN.

MILPA MEXICANA = maíz + frijol + calabaza + chile + quelites



El cuitlacoche es un hongo que se desarrolla en las mazorcas tiernas y es considerado una exquisitez culinaria.



QUELITES

Hierbas tiernas con gran aporte nutricional, alto contenido de fibra, hierro, potasio y vitaminas C y D. Crecen silvestres dentro y a las orillas de la milpa.

250 especies pertenecientes a diferentes familias botánicas, muchas de ellas endémicas de México.

CHILE

Planta herbácea de flores blancas o rosadas que crece alrededor de la milpa.

2º productor mundial de chile verde

SINALOA produce: **24%** del volumen nacional de chile verde

15 kg consumo por persona al año



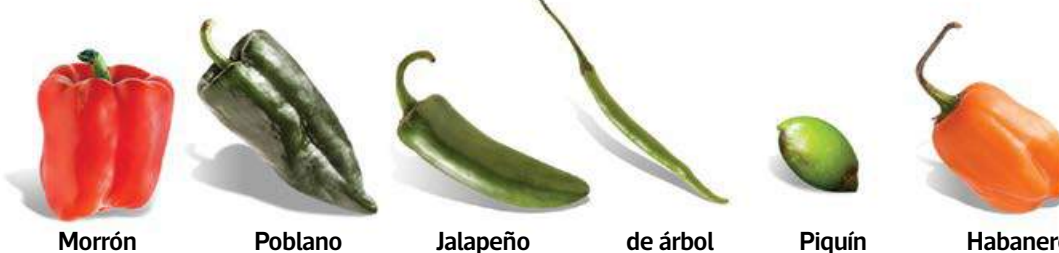
La sensación y reacción de picor son causadas por la capsaicina, químico que estimula los receptores de la piel y las membranas mucosas de la boca.

DOMESTICADO

Las plantas de chile en otro país se modifican y convierten en chile dulce.

ESCALA DE PICANTE

Algunos tipos de chile y su picor:



Unidades de calor Scoville	Morrón	Poblano	Jalapeño	de árbol	Piquín	Habanero
0	De 1,000	De 2,500	De 10,000	De 30,000	De 200,000	
	a 2,000	a 10,000	a 30,000	a 60,000	a 350,000	

SALSA ROJA COCIDA = jitomates cocidos + chiles de árbol frescos cocidos + cebolla + ajo + sal



7º productor mundial

3.4 kg consume una persona al año

CALABAZA

Todas las variedades se cultivan en todas las regiones agrícolas. Acompañan al maíz y al frijol en la milpa.

Estas son algunas variedades del género *Cucurbita*, de la familia *cucurbitaceae*, donde también se incluye la sandía, el melón y el pepino:



PIPIÁN VERDE = Pepitas de calabaza tostadas + tomates + agua + manteca + chile serrano + ajo asado + hojas de cilantro o perejil o epazote + hoja santa + sal

SONORA aporta: **19%** de la producción nacional



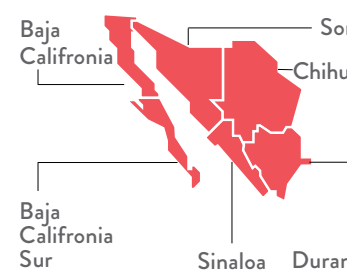
Calabacita Los frutos tiernos se consumen como verdura, en guisos, ensaladas, caldos y sopas.

REGIONES GASTRONÓMICAS VEN A COMER

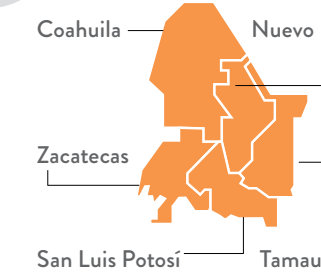
MÉXICO POSEE UNA GASTRONOMÍA RICA EN TRADICIONES Y EXPERIMENTACIÓN. DIVIDIMOS AL PAÍS CON BASE EN LA COMUNIDAD DE PRODUCTOS, INGREDIENTES, PLATILLOS Y PRESENTACIONES.



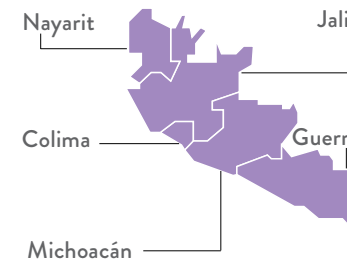
MAR Y DESIERTO



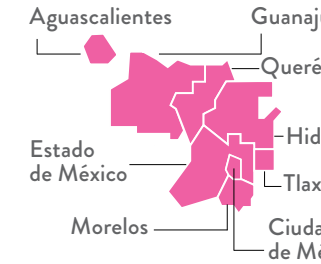
EL NORESTE



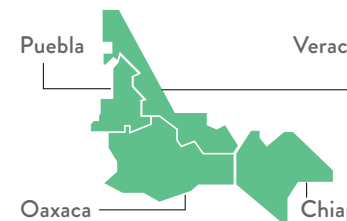
EL PACÍFICO DEL CENTRO



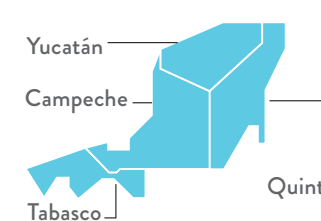
CAMPO Y CIUDAD

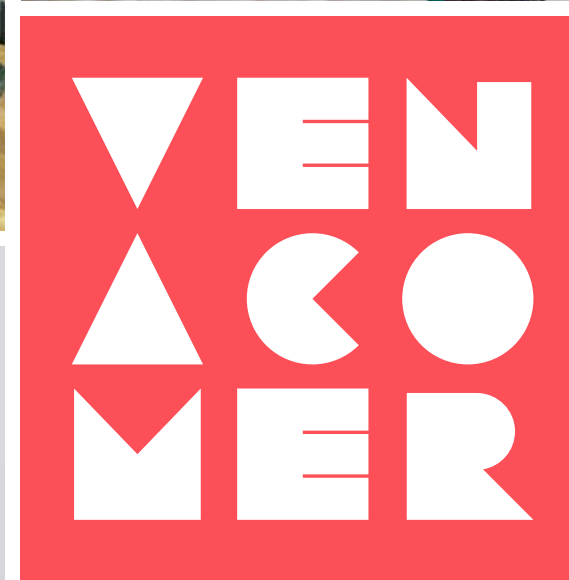


ENTRE DOS MARES



EL SURESTE

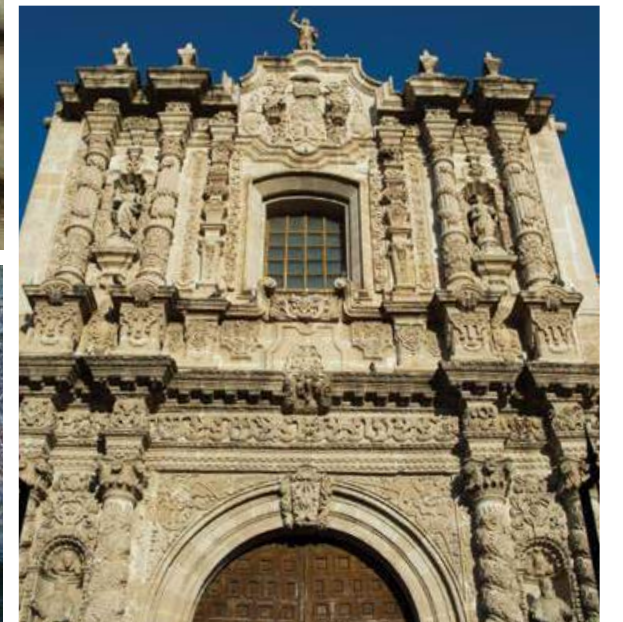
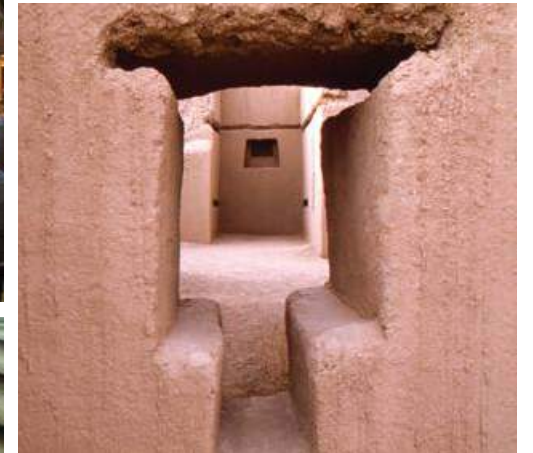




MAR Y DESIERTO

BAJA CALIFORNIA / BAJA CALIFORNIA SUR /
CHIHUAHUA / DURANGO / SINALOA / SONORA





INMENSAS LLANURAS, ABRUPTAS SIERRAS, INHÓSPITOS DESIERTOS Y POBLADAS COSTAS OBSEQUIA LA GEOGRAFÍA DE ESTA REGIÓN, RICA EN EXPRESIONES CULTURALES Y ENORME BIODIVERSIDAD.

En Baja California se forman fértiles valles en los que se producen los mejores vinos del país.

Sus frías aguas son sitio de reproducción de ballenas. También se encuentran murales rupestres y misiones jesuitas levantadas hace 300 años.

En Chihuahua se da la más importante producción nacional de manzana, nuez y chile jalapeño. Otros orgullos regionales son la zona arqueológica de Paquimé y las Barrancas del Cobre.

Sonora posee una pujante ciudad industrial, Hermosillo, catalogada como una de las cinco mejores ciudades para vivir en México; dos Pueblos Mágicos: Álamos y Magdalena de Kino; y el Desierto de Altar, rico y variado en comunidades bióticas.

Sinaloa, con su litoral y amplios valles, es uno de los mayores productores agropecuarios del país. Mazatlán y Topolobampo contienen a la segunda flota pesquera más grande de México.

Cuna de Pancho Villa y del compositor Silvestre Revueltas, Durango es una joya virreinal. Segunda entidad productora de oro y plata del país, su entorno natural ha servido de escenario para varias películas que recrean el viejo Oeste norteamericano. ▲

LA COSECHA MARINA



En los litorales de esta región -que suman alrededor de 5 mil 455 kilómetros- se practica la acuicultura de crustáceos, moluscos y atunes.

Las playas de Sonora ofrecen aguas mansas y muchos días de sol.

En esta región existen varias marinas para quienes recorren el Pacífico en barco.

Paquimé es una de las principales zonas arqueológicas del norte de México.

El desierto de Altar tiene climas extremos y paisajes fascinantes.

Ballenas grises en Baja California Sur.

Catedral de Durango, patrimonio monumental novohispano.

Arco en Cabo San Lucas, finisterre de la península de Baja California.



TACO ESTILO BAJA

Conocido como *Fish Taco*, es una de las preparaciones clásicas de la región. Consiste en una tortilla de harina con pescado rebozado, col y mayonesa. El taco se suele complementar con salsas embotelladas.



PESCADO DEL DÍA

4 PORCIONES | 30 MINUTOS | SENCILLO

INGREDIENTES

Polvo de chiles:

- 4 lomos de 200 gramos de pescado rockot fresco, con piel
- 2 chiles guajillo
- 2 chiles de árbol
- 2 chiles anchos
- 2 chiles cascabel
- 2 chiles morita
- 2 chiles chipotles, secos

Ajo seco

Sal de grano de San Felipe, Baja California

Pescado:

- 12 tomates verdes, en cubitos
- 4 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de chile verde picado

Hojas frescas de cilantro

Aceite de oliva

Vinagre de jerez

Pimienta molida

Hierbas finas molidas

- 2 tortillas, tostadas y molidas
- 4 cucharadas de queso seco
- 2 tazas de frijoles, molidos y refritos en manteca de cerdo

PREPARACIÓN

Polvo de chiles:

Desvena los chiles. Tritura hasta formar un polvo, añade ajo y sal; reserva.

Pescado:

Mezcla en un recipiente tomates verdes, cebolla, chile verde y cilantro con un chorrito de aceite de oliva y vinagre. Salpimenta y reserva.

Sazona los lomos del rockot con sal, polvo de chiles secos y hierbas finas. Calienta una sartén con aceite y cuece el pescado empezando por el lado de la piel.

Añade tortilla y queso a la ensalada de tomates. Mezcla hasta integrar. Sirve el pescado con frijoles refritos calientes y la ensalada de tomates.

POR
BENITO
MOLINA
Y SOLANGE
MURIS



FUSIÓN DE TRADICIONES

■ JAIR TÉLLEZ

LAS ZONAS MONTAÑOSAS, LAS PLANICIES DESÉRTICAS, LOS FÉRTILES VALLES Y EL INMENSO LITORAL DEL PACÍFICO Y DEL MAR DE CORTÉS HAN BRINDADO OPORTUNIDADES A LOS HABITANTES DE ESTA REGIÓN EN LOS RAMOS DE LA MINERÍA, LA SILVICULTURA, LA AGRICULTURA Y LA PESCA.

La trascendencia de los productos del mar en la gastronomía regional se explica por la extensión de los litorales de México. Al mismo tiempo, en las grandes planicies de Sonora, Chihuahua y Durango predomina la ganadería vacuna.

Asimismo hay extensos campos de cultivo de cereales, verduras, frutos secos. Por ejemplo, sólo en Sinaloa se produce casi el 40% del jitomate (tomate para nosotros los norteros) que se consume en el país. Durango destaca en el cultivo de frijol y maíz. Sonora tiene el primer lugar nacional en producción de uva, papa y espárrago. De Chihuahua, México obtiene miles de toneladas de chile verde, manzana y nuez. La nuestra es una auténtica oferta culinaria de mar y tierra.

La distancia que nos separa de las culturas del centro del país hace que nuestros platillos



LA SAL

Un básico para sazonar.

En México se produce la sal en Guerrero Negro y San Felipe, en las Bajas Californias; Cuyutlán, Colima; Salina Cruz, Oaxaca; y Celestún, Yucatán.

Producción de sal en las salinas de Guerrero Negro, Baja California Sur.

Chef Javier Plascencia. Sus restaurantes en Tijuana, el Valle de Guadalupe y San Diego, California, son un referente de la gastronomía del Noroeste.

Platillo de carne, aguacate y pescado. Tras Lomita, Valle de Guadalupe.

Los internacionalmente reconocidos tacos de langosta de Puerto Nuevo, Rosarito.

sean distintos. Los fundamentos de la gastronomía de esta parte de México están definidos por productos y técnicas que se fusionaron cuando ocurrió el encuentro de las culturas entre Europa y América.

Esta cocina es la amalgama de las tradiciones culinarias de los primeros pobladores prehispánicos y de las prácticas de los inmigrantes europeos pioneros; es resultado de la adversidad; conlleva el aislamiento de los espacios descomunales y, por supuesto, se impregna de la cercanía con los Estados Unidos. Nuestra cultura gastronómica se encuentra en una búsqueda constante de ingredientes, cocineros y productores.

Las recetas más destacables de la costa están determinadas por la disponibilidad de pescados y mariscos. Del Pacífico y sus aguas frías, pescamos, preparamos y consumimos grandes cantidades de frutos del mar como centollo, langosta, erizo, percebes, abulón, calamar y diferentes almejas.

La comida del interior es el resultado del aprovechamiento de las planicies. La práctica de la ganadería se facilita por las condiciones geográficas. El protagonista proteínico primordial aquí es la carne de res, cuya preparación es tan simple como echarla a las brasas con la adición de sal y pimienta.

Existe una gran cantidad de preparaciones con machacas o carnes secas de pescados y mariscos. Es motivo de mención la enorme popularidad que gozan. Las machacas se acreditaron en esta zona tras la necesidad de conservar los productos.

Los cárnicos y vegetales salados y deshidratados se adaptaron muy bien a las condiciones adversas del desierto y se popularizaron entre todas las poblaciones septentrionales de México.

En Sinaloa se prepara el famoso pescado zarandeado (filete de pescado a la parrilla, con



LA ENSALADA CÉSAR

Creada en los años veinte en Tijuana por César Cardini, combina lechuga, anchoas, ajo, aceite, vinagre, salsa inglesa, yemas, queso parmesano, limón, crutones, sal y pimienta.



AGUACHILE

Un mar fresco se refleja en este platillo de camarones cocidos en limón y aderezados con cebolla morada, pepino, chile de árbol y sal.



Para acompañar los alimentos, una bella vista al Pacífico en los Cabos.

Tamales de camarón. Mercado en Mazatlán.

Atardecer en restaurante playero, Mazatlán.

Escolar con compota de jitomate, plato del chef Roberto Alcocer. Valle de Guadalupe.

Tradicional tostada de pescados y mariscos, en la carreta de Sabina "La guerrerense", Ensenada.



aceitunas, chiles, mantequilla y una salsa con mayonesa y mostaza); los tamales de camarón y el popular aguachile, que es un fresco coctel de camarones cocidos en jugo de limón, cebolla, chile y pepino, similar al ceviche. La acidez es el vehículo gustativo que adereza todas estas preparaciones del mar.

En Durango se hace el caldillo duranguense, un guiso a base de carne seca, chiles colorados y jitomate. Cabe también mencionar las sabrosas gallinas borrachas: un plato con carne de gallina preparada con un sofrito de chorizo, jamón y jerez.

Chihuahua y Sonora merecen una mención especial. Aparte de sus excelentes cortes de carne de res, destacan las coyotas sonorenses (dulces empanadas de harina con piloncillo); los burritos (grandes tacos de tortilla de harina, rellenos de distintos guisados de carne de res o cerdo); las chimichangas (enormes tacos con tortilla de harina, fritos y rellenos de carne) y la portentosa discada (diversos tipos de carne y embutidos, verduras y fritos, en un disco de arado), que le es común a varios de los estados de la región.

Una de las más ricas expresiones de la gastronomía mexicana moderna se da en la frontera norte. Durante muchos años se pensó que la cocina fronteriza, al tener pocos referentes históricos y tradicionales, era una comida menos representativa y por lo tanto una especie de comida bastarda.

Hoy en día, podemos observar que nuestra gastronomía es todo lo contrario: es auténtica en el sentido más moderno de la palabra, y es genuina porque tiene que ver con la manera en que un pueblo cocina, come, vive, imagina y saliva su alimento. ▲



Taco sonoreño de carne de cerdo, salsa y queso.

El cangrejo moro es un tesoro de las frías aguas del Pacífico.

Ensenada es una de las ciudades donde se gesta la nueva corriente culinaria del noroeste.

Preparación del popular coctel de mariscos en las calles de la región.

Venta de machaca en un puesto. Mercado en Mazatlán.

Los restaurantes del Valle de Guadalupe son parte de la experiencia de la zona vitivinícola.



LA PESCA DEL DÍA

En los restaurantes y puestos de las costas mexicanas se puede disfrutar de la frescura de la pesca del día. Ostiones, almejas, pulpo, camarones, cangrejo y langosta se preparan en cocteles, tostadas, tacos y varios platillos.



CONCHAS FRÍAS Y TIBIAS ESTILO MANZANILLA

4 PORCIONES | 50 MINUTOS | SENCILLO

INGREDIENTES

Polvo de chiles:

- 2 chiles guajillo
- 2 chiles de árbol
- 2 chiles anchos
- 2 chiles cascabel
- 2 chiles morita
- 2 chiles chipotles, secos

Ajo seco

Sal de grano de San Felipe, Baja California

Conchas:

160 gramos de pata de cerdo, cocida y picada

4 cucharadas de cebolla picada

2 cucharadas de chile verde picado.

Aceite de oliva

Vinagre de jerez

Orégano seco

Pimienta molida

4 cucharadas de mantequilla de Rancho Ramonetti

2 hojas frescas de estragón

2 echalotes picados

Pimienta negra trozada

Vinagre de frambuesa

4 almejas blancas chione, abiertas

Queso gorgonzola

4 ostiones chicos de Bahía Manuela, abiertos

8 ostiones medianos de Bahía Falsa, abiertos

PREPARACIÓN

Polvo de chiles:

Desvena los chiles. Tritura hasta formar un polvo, añade ajo y sal; reserva.

Conchas:

Para preparar la ensalada que acompaña, mezcla en un recipiente pata de cerdo, cebolla y chile verde con un chorrito de aceite de oliva y vinagre. Sazona con orégano, sal y pimienta; reserva.

Funde la mantequilla en una cacerola pequeña. Retira del fuego y agrega una pizca del polvo de chiles y estragón; reserva caliente.

Mezcla en un recipiente echalote picado con pimienta negra trozada y un chorrito de vinagre de frambuesa. Reserva.

Cubre las almejas con queso gorgonzola y coloca en una rejilla junto con los ostiones de Bahía Manuela. Ahuma y vierte mantequilla con estragón sobre los ostiones y aceite de oliva sobre las almejas.

Sirve una cama de sal gruesa en cada plato y encima monta las conchas.

Agrega la ensalada de pata sobre los ostiones de Bahía Falsa, fríos, y la mezcla de echalote sobre los de Bahía Manuela, tibios.

POR
BENITO
MOLINA
Y SOLANGE
MURIS





EL ARTE CULINARIO DE LA REGIÓN TIENE AL MAR COMO SU PRINCIPAL ALIADO. AUN ASÍ SORPRENDEN LOS FAMOSOS CORTES DE RES, LOS QESOS, LAS VERDURAS Y LOS VINOS. MUCHOS PLATILLOS RECUPERAN LA TRADICIÓN Y OTROS ESTÁN EN CONSTANTE EVOLUCIÓN.

EL JITOMATE, CORAZÓN MEXICANO

■ MARTHA CHAPA

A LA VISTA, EL JITOMATE BIEN PUDIERA SER TAMBIÉN UN SOL DE LA NATURALEZA, Y AÚN MÁS, EL ASTRO REY DE LA COCINA. QUIÉN PUEDE SOSLAYAR LOS ROJOS INTENSOS QUE FLUYEN EN SU REDONDEZ ILUMINANDO LOS ESPACIOS Y LOS TIEMPOS DE LA GASTRONOMÍA. UN RÍO DE ARDIENTE FRESCURA –SI SE ME PERMITE EL OXÍMORON LITERARIO EN EL MEJOR ESTILO DE MI ILUSTRE PAISANO ALFONSO REYES–, QUE CRUZA POR LA MESA MEXICANA.

Rueda pues con luz, color y sabor por los más sencillos o refinados platillos. Así, sus tonalidades y su inconfundible dimensión gustativa se desdoblán, lo mismo en una ensalada deslumbrante que en el resplandor de una encarnada crema, en unas enjitomatadas, en la multitud del antojito, en un tonificante ceviche, un pescado a la veracruzana, camarones entomatados de Sonora, salbutes yucatecos, fritada regiomontana o en un mole rojo de Guerrero, como también en guarniciones si se trata de acompañar y hermoear el banquete en su conjunto; o de mermeladas cuando llega la hora del postre, e igual en jugos, cocteles, clamatos y hasta en la sangrita para acompañar el tequila y, desde luego, como factor decisivo en la suma total de la salsa mexicana, brebaje indispensable de nuestra identidad.

Una asamblea de naciones lo han acogido por unanimidad y así luce rebotante en el espagueti italiano, el *goulash* húngaro, las costillas *BBQ* de Estados Unidos (y por qué no, en el *Bloody Mary*), en el gazpacho español, las samosas hindúes, el *ratatouille* francés, el bacalao portugués o en los agridulces asiáticos... Y ya sea encima, por debajo o intermediando el contenido de tartas y tortas, sándwiches, pizzas y raviolos. Digamos que se trata de una especie de omnipresencia divina, que va desde lo fresco y natural hasta la deshidratación misma, o bien cristalizado.



Cálida pulpa que cobija la salud de todos con la promesa de regalarnos vitaminas (B1, B2, B5 y C, y por tanto antioxidantes), hidratos de carbono y minerales, en la cascada fresca de su jugo. Si nos referimos a sus propiedades medicinales, ya desde los códices más antiguos, ya en tratados coloniales o de la época moderna se le vincula con el tratamiento de afecciones cardíacas (¡Qué paradoja: de un corazón vegetal a un corazón humano!), o de males pulmonares, cálculos renales e irritación de la garganta... y más.

Al tacto, es esa piel suave que recorre la imaginación para luego regodearse en el paraíso del paladar, o para estimular el apetito cuando, ante el oído, cruje su carnosidad en cazuelas, sartenes y cacerolas.

Se ve, se oye, se siente... y isabe!

Y qué decir del rojo explosivo e incendio detenido que ondea en uno de los colores de la enseña patria, e igual en el jitomate, siempre tan nuestro e incluso hasta bautizado en náhuatl milenios atrás, y cuya seña particular es ese ombligo que lo une y unirá a la madre tierra como su único y verdadero cordón umbilical. Una larga evolución que alcanza momentos culminantes en culturas tan notables como la azteca o la maya.

Cosmogonías en la que emerge la máxima deidad de Tláloc que con su lluvia fecunda, da vida al sembradío que reposa en la tierra igualmente milagrosa. Y otros dioses y diosas que se aposentan en el espacio de la imaginación indígena, bien se trate de Chicomecóatl, mujer-divina que protege el buen crecimiento del plantío; o bien Ehécatl, que con su viento benigno influye en la riqueza agrícola, acompañado por el rezo y otros rituales.

Envuelto por mitos y leyendas se advierte tal condición, pues fueron justo los dioses los que otorgaron a los hombres las semillas para que las sembraran, recogieran sus frutos y se alimentaran, además de ofrendarlos y dárselos en tributo a sus propios creadores.

Cuando los españoles llegaron a las tierras de Mesoamérica y toparon frente al fruto desconocido, conocieron dos palabras: *xictli* (ombligo) y *tomatl* (tomate), de donde nació como tal el vocablo jitomate, que casi enseguida llegó a ese país ibérico, en el mero siglo XVI, para luego expandirse, como lo comprueban algunas recetas de la cocina monástica en libros ya del XVII. Un siglo después comenzó a cultivarse en Francia con ciertas reservas, al atribuírsele propiedades afrodisíacas que se estimaba eran vergonzantes o bien un riesgo para las damas o como uso en las cocinas familiares. De ahí, las eróticas o pecaminosas acepciones en diversos países, además de la propia coloración del fruto.

Al olfato, se nos revela con un señalado aroma como si fuera tinta roja nacida de la entraña misma del corazón de México.

Pero no olvidemos el sacrilegio de quienes, confundidos en tiempos de oscura ignorancia, llegaron a prohibirlo en la mesa porque suponían que agitaba las bajas pasiones o, peor aún, que procedía de una planta venenosa. Hoy, venturosamente, no existe mesa donde no se sirva, ni paladar que no lo deguste.



35%

de la producción nacional de jitomate se genera en Sinaloa. México es el décimo productor en el mundo.



SALSA PICO DE GALLO

Es una de las salsas mexicanas más populares. En todo el país existen más de 23 versiones. La clásica tiene jitomate, cebolla, chile serrano y cilantro.



Hermosos colores de tomates y jitomates encienden los mercados y mesas de México. En todas las regiones se incluyen variedades que aportan dulzor, acidez y consistencia a sopas, ensaladas, salsas, guisos y bebidas.



Salsa molcajetead de jitomate con chiles serranos.

Ensalada de jitomates cherry.

La popular sopa de tortilla se sazona con jitomate y chile pasilla.

Variedad de jitomates.

A fin de cuentas, se impuso triunfalmente ese sabor colorido con toda una alianza de bondades.

Su hermosura no podía pasar desapercibida ante nuestros artistas, en particular en pintores como Hermenegildo Bustos, Agustín Arrieta o Manuel González Serrano. En sus bodegones el jitomate es un centro que irradia lo que le rodea: un edén del color que parece estar siempre al rojo vivo. Y en nuestra cultura popular, lo mismo su redondez predominante, que es motivo recurrente de decoración en vasijas, amates y artesanía diversa, o en canciones y adivinanzas.

Solanácea que México regala a la biodiversidad del mundo y cuya encarnada presencia es decisiva dentro y fuera del fogón universal, ya se le llame en francés *pomme d'amour* (manzana de amor); en italiano *pomodoro* (manzana de oro); o en alemán *paradeisapfel* (manzana del paraíso). Hortaliza, que según se afirma, es originaria de Sudamérica, pero cuya domesticación se sitúa orgullosa e indiscutiblemente en México.

Punto de partida, en tanto un vegetal nacido y alentado en nuestras tierras, que nunca nos abandona y cumple con el apotegma del eterno retorno convertido en una pintura icónica de Andy Warhol, bajo el disfraz de una *tomato soup*, o en la poesía magistral de Pablo Neruda, con su "Oda al jitomate", para el regocijo universal, por citar apenas un par de testimonios luminosos.

Claro que el prodigio de verlo brotar primero en planta y poco después con su vistosa presencia, requiere de una conjunción de elementos naturales y climáticos, donde ha sido y es decisiva la mano de la mujer y del hombre. Así, la planta puede levantar de la tierra y alcanzar entre uno y tres metros, y a veces hasta más, con pleno verdor, notoria floración, ramas consistentes y hojas ovoides. Y no se crea que su bella y tan característica circunferencia se atiene o somete a una común geometría, digamos la del clásico jitomate bola, pues renace en la pluralidad del tomate cherry, saladet, pera, marmande, vemone,

pometa tardío, San Marzano y coctel, principalmente. Y en tonalidades con un sello de distinción, según parezcan verdosos, anaranjados, amarillentos, rosáceos o blancuzcos.

Variedades que indistintamente pueden ser alargadas, arriñonadas o redondas sin traicionar nunca su propia y acentuada identidad en la franja gustativa. Igual, si fuera por su tamaño, semejaría un sistema planetario, desde el diminuto cherry (1 a 2 cm) hasta el corazón de buey (de más de 10 cm), aunque su dimensión estándar sea entre 5 y 6 cm de diámetro. Y en consonancia, por su peso: de referirnos al típico jitomate bola, que puede oscilar de unos cuantos gramos a más de un kilo, aunque por lo común varía entre los 200 y 300 gramos.

Un sol vegetal que busca de preferencia climas cálidos y templados, aun cuando lo veamos crecer a lo largo y ancho de nuestro territorio, como si pareciera cumplir con una convicción republicana. Y en esa órbita, la región del país donde parece multiplicarse día a día es justo en tierras del Noroeste, principalmente Sinaloa y Baja California, si bien crece en muchas otras latitudes y hasta anida en aquellas milpas (de ahí el miltomate), que sobreviven en recónditos lugares de la patria, asumiendo siempre el señorío de su destino: nutrir, deleitar, embellecer, sanar... Y con elevado mérito por parte de nuestros activos productores y en distintos momentos ocupando sitios privilegiados en el horizonte de la exportación, aunque deseablemente debamos también industrializarlo en mayor medida, se trate del puré, la pasta u otras modalidades.

En fin, que de nuestro paraíso mexicano surgió ese hechizo frutal que se mantiene como fuente de juventud y felicidad.

Sí, el jitomate: milagroso vegetal que habita a tal grado dentro de nosotros, que simboliza por sí mismo un corazón mexicano que nunca deja de latir en la constelación del sabor y tiene vida plena en cada uno de nuestros sentidos. ▲



6.7

kilos de jitomate consume una persona al año, en México.



LOS ASADOS

Cocinar a las brasas carnes, pescados y mariscos, con leña de mezquite, es una técnica preferida en el norte del país.



SOPA DE ZANAHORIA CON ESPUMA DE PERDIZ

4 PORCIONES | 50 MINUTOS | SENCILLO

INGREDIENTES

Sopa de zanahoria:

- 800 gramos de zanahoria
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche
- 1 taza de crema para batir

Infusión de melisa:

- 2 tazas de agua
- 30 gramos de hojas de melisa
- 3 cucharadas de vinagre blanco

Espuma de perdiz:

- Aceite vegetal
- 200 gramos de perdiz ahumada, en trozos
- ½ cebolla blanca
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de crema para batir
- 4 láminas hidratadas de grenetina

- 1 sifón con nitrógeno

Mollejas de res:

- 12 tazas de agua
- ½ taza de vino blanco
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 800 gramos de mollejas de res
- 3 ramas de tomillo fresco
- Pimienta negra entera
- Harina

PREPARACIÓN

Sopa de zanahoria:

Cuece la zanahoria con mantequilla y agua. Escurre y machaca hasta conseguir un puré fino y mezcla con leche y crema. Salpimenta, pasa por un tamiz y reserva.

Infusión de melisa:

Vierte agua y hojas de melisa en una cacerola y calienta hasta entibiar. Apaga y deja infundir por unos minutos; cuela y añade el vinagre.

Espuma de perdiz:

Saltea la perdiz con cebolla y ajo hasta dorar un poco. Licúa con crema, salpimenta y pasa por un tamiz.

Agrega las láminas de grenetina y mezcla hasta disolver. Vierte la mezcla en un sifón con una carga de nitrógeno y reserva.

Mollejas de res:

Vierte en una cacerola agua, vino blanco, cebolla, apio, zanahoria, ajos y sal. Calienta hasta hervir.

Baja el fuego y agrega las mollejas de res. Cuece por 15 minutos, apaga el fuego y añade tomillo y granos de pimienta; deja reposar por una hora y cuela. Corta las mollejas en pedazos pequeños, pasa por harina y fríe hasta dorar perfectamente.

Montaje:

Sirve las mollejas fritas, enseguida la sopa y por último la espuma. Decora con flores de brócoli.

POR
DIEGO
HERNÁNDEZ
BAQUEDANO



EL VINO MEXICANO

■ HUGO D'ACOSTA

EL VINO, NUESTRO VINO, NO SE PUEDE EXPLICAR SIN HACER UN BREVE RECORRIDO POR LOS CAPÍTULO DE UNA PARTE DE NUESTRA HISTORIA. VOY A EVITAR LA TENTACIÓN CASI OBLIGADA DE DESCRIBIR LA VITIVINICULTURA MEXICANA A TRAVÉS DE LA CONQUISTA, DE LA ÉPOCA VIRREINAL Y DE LA INDISOCIABLE RELACIÓN CON LAS MISIONES, AUNQUE HAY ELEMENTOS QUE PUNTUALIZAN UNA CRONOLOGÍA DE MÁS DE 500 AÑOS, DESDE LA LLEGADA DE LOS PRIMEROS SARMIENTOS, A LO QUE HOY LLAMAMOS MÉXICO.

La evangelización no pudo haber sucedido sin la consecuente diseminación de la sangre de Cristo en cualquier espacio del territorio ocupado. Con la anuencia divina, la Corona española envió a misioneros provistos de rápidas alpargatas a esparcir -cual carrera de relevos-, dádivas de perdón. Y con la devoción en el alma, los sarmientos rápidamente se convirtieron en la estafeta de salvación, apareciendo -con mayor o menor éxito- viñas en todos los parajes surcados por apóstoles de tiempo completo, durante casi 300 años, a lo largo y ancho de todo el país.

Sí, la del vino es una historia más de conquistadores de la misma manera que algún día el Imperio Romano repartió la uva por el viejo continente, así, conquistadores y misioneros se empeñaron -en el nombre de Cristo- en plantar vides en la Nueva España. Aunque hoy todavía es posible reconstruir un mapa vinícola misional, la huella sacramental tiene poca asociación vínica con el viñedo actual.

Deslumbrados por la Independencia y aferrados a la Revolución, nos dedicamos -hasta donde se pudo- a arrancar de raíz todos aquellos tormentosos recuerdos de hispanidad. Pero fue la madre naturaleza, en su infinita sabiduría, quien protegió en sus entrañas a unas pocas y asustadizas parras que sobrevivieron la secularización.





Viñedo de la finca La Carrodilla, Valle de Guadalupe.

Hugo D'Acosta, enólogo de la vinícola Casa de Piedra, Valle de Guadalupe.

Bodega de Vena Cava, Valle de Guadalupe.

Racimo de uvas en época de vendimia.

TIPOS DE UVA

Las uvas más usadas en el vino mexicano: Chardonnay, Sauvignon Blanc, Nebbiolo, Syrah y Tempranillo.

Hoy, en pleno siglo XXI, el vino mexicano es un claro representante de nuestro mosaico cultural. Es pues, la actividad que envuelve a la vitivinicultura la que expresa en mucho el país actual: contemporáneo, moderno, de propuesta, de empuje. Con nuestros vinos en la mesa se enriquece y diversifica la gama enológica y gastronómica mundial: aportan frescura, variedad y origen. Los vinos nacionales son por su “sazón”, un producto que suma a la oferta de sabores. Los avances más significativos de esta viticultura son la depuración de su personalidad y carácter, su participación en el México actual, su relación con la nacionalidad y su cercanía con las nuevas generaciones. En una palabra: origen.

Toda cultura culinaria se sustenta en el conocimiento y uso de sus productos de origen. Nuestros vinos se muestran como una pieza fundamental que refresca, enriquece y solidifica el patrimonio culinario. Los enólogos, como parte del trinomio sitio-planta-hombre, somos los depositarios del conocimiento adquirido en el tiempo y en el espacio, y tenemos la responsabilidad de la conservación, promoción y evolución de los vinos. Aunque no debemos olvidar que, siendo la elaboración del vino un oficio, es menester, de cualquier individuo que la ejerza, la formación, cuidado y evolución del producto.

Hoy, la industria vive una dinámica mundial nunca antes experimentada. Cada vez hay más y mejor vino, y en pocos años ha cambiado la percepción del consumidor, estando hoy frente a un mercado receptivo, competido y

muy cambiante que evoluciona gracias a una oferta creciente. La propuesta actual del vino mexicano se diferencia y apoya en su identidad.

A pesar del incontestable avance enológico, el reto es que nuestros vinos avancen y que poco a poco formen parte cotidiana de una vestimenta propia. El vino, como actividad humana, va permeando en la zona donde se prepara y se verá siempre enriquecido a medida que los actores en su conjunto participen intercambiando vivencias. No existe región vinícola si su conjunto no forma parte integral e indisoluble de ese quehacer. La cultura vitivinícola de una zona se reconoce y consolida cuando sus miembros la viven y comparten en espacio, tiempo y forma.

NUESTRAS UVAS Y REGIONES

Sin olvidar las profundas raíces de varios siglos de mestizaje, el vino mexicano es un sólido representante de la vitivinicultura del nuevo mundo. Si bien es cierto que el mapa vitícola actual se está redibujando, no podemos dejar de mencionar importantes acontecimientos que subrayan la historia de las uvas en nuestro territorio.

En 1597 se fundó en Parras de las Fuente, Coahuila, la que hoy es la vinícola más antigua de América: Casa Madero; ya en 1888, en el entonces Territorio de Baja California, Bodegas de Santo Tomás continuó comercialmente con

30

mil empleos genera la industria vitivinícola en México.



90%

del vino mexicano se produce en Baja California. El resto en: Querétaro, Coahuila, Aguascalientes, Chihuahua, Zacatecas, Guanajuato, y San Luis Potosí.

el legado misional emprendido por los padres dominicos en el año de 1791, en el hoy denominado Valle de Santo Tomás.

México tiene en su haber viñedos de montaña en latitudes tropicales, que con sus tierras de altura, de más de 1800 metros sobre el nivel del mar, logran compensar lo que el clima exige: Aguascalientes, Coahuila, Guanajuato, Querétaro y Zacatecas, como estados productores, dan cuenta de ello. En el norte del país tenemos viñedos en la costa oceánica, situados en inconfundibles ambientes marinos y permanentemente resguardados por el Océano Pacífico. Tierra adentro, están Sonora y Chihuahua con valles de gestantes propuestas vinateras.

Es sin duda Baja California el símbolo de la pujanza vitivinícola de México. Es en esa región donde hoy se produce más del 90% de la oferta nacional: costas escarpadas bañadas por aguas frías que aligeran las dominancias continentales y que distribuyen indistintamente nuestras uvas, unas veces en arenosas planicies y otras tantas en graníticas colinas de intemperizaciones variables.

Gracias al creciente número de productores, preponderantemente surgidos de proyectos a escala humana, el amante del vino encuentra aquí variedad de uvas y novedosos estilos en la elaboración, provenientes de diversos sitios.

Baja California es, por mucho, el lugar que modela la vitivinicultura del México de hoy. Su matriz tridimensional: variedades de uva bien adaptadas, sitios privilegiados y hombres con sólidas propuestas, hace casi infinitas las opciones por descubrir. La superficie, aunque aún discreta, contrasta con la amplia oferta de vinos propuestos, siempre subrayados en una personalidad clara y bien definida. Las tendencias en la elaboración se ven enriquecidas por las personales interpretaciones de actores que aseguran comunicar su propia vivencia.

En Baja California, el vino vive un momento único, casi caótico. Si bien es cierto que la escala del viñedo, referenciada a la viticultura mundial lo descontextualiza, los actores, uvas y terruños hacen de Ensenada una de las regiones con mayor riqueza y dinámica enológica.

¿A QUÉ SABEN NUESTROS VINOS?

Querer resumir en un sabor, en un sorbo, el estilo del vino mexicano es tan inverosímil como renunciar a la biodiversidad que nos arropa. Al igual que otros representantes gastronómicos nacionales, el vino, forjado bajo el mosaico cultural y climático de estas tierras, refleja a los hombres y sitios que lo albergan. Aprendamos a disfrutar del vaivén gustativo de esta tierra alimentada por la fuerza del sol, la frescura de la montaña, la fragilidad de la lluvia, la delicadeza invernal y la pureza de la primavera.

El vino, como parte inherente de nuestros ingredientes, se entiende mejor desde la infinita paleta de colores que, con un perfecto cálculo arbitrario, dibujan los aromas y sabores de nuestra cocina. La oferta enológica nacional abarca una amplia variedad de uvas y regiones que expresan un dinamismo difícil de encontrar en otras regiones vitivinícolas del mundo. ▲



En México, las regiones vitivinícolas que ofrecen la oportunidad de practicar el enoturismo se encuentran en los estados de Baja California, Coahuila, Guanajuato y Querétaro. La visita a viñedos, cavas y restaurantes vecinos, redondean esta experiencia singular.

ALGUNOS
PLATILLOS
DE LA
REGIÓN

BAJA CALIFORNIA:

TACOS DE LANGOSTA
CON FRIJOLE Y
ARROZ / TOSTADAS
DE MARISCOS

BAJA CALIFORNIA SUR:

ABULÓN CON PICO
DE GALLO / TACOS DE
PESCADO REBOSADO

CHIHUAHUA:

BURROS DE CARNE
(TACOS O ENVUELTOS
DE TORTILLA DE
HARINA, DE GRAN
TAMAÑO) / CALDO
DE OSO (CALDO DE
BAGRE)

DURANGO:

CALDILLO
NORTEÑO (ESTOFADO
DE CARNE DE RES
CON VEGETALES) /
DISCADA NORTEÑA
(FRITURA DE CARNE
DE RES CON CHORIZO,
TOCINO Y VEGETALES)

SINALOA:

AGUACHILE
DE CAMARONES /
MARLIN AHUMADO

SONORA:

CORTES
DE CARNE /
CHIMICHANGAS
(TACOS FRITOS DE
CARNE DESHEBRADA
EN TORTILLAS DE
HARINA).

COYOTAS

■ NACHO URQUIZA

Nada mejor para terminar las comidas de la región que unas **coyotas**, especie de empanadas rellenas de panocha o piloncillo, cocinadas usualmente en la misma parrilla donde se pone a asar la carne. Aunque las coyotas son de reciente costumbre, es curioso que la palabra sea la misma que se utilizaba en el sistema de castas novohispano para referirse al mestizaje de india con mestizo.

Para amainar el calor en las costas sinaloenses son postre indispensable los raspados de frutas adherados con miel de caña. Las mujeres culichis venden en el tren de Culiacán a Navolato, galletas de trigo anisadas, llamadas tacuarines.

En las sierras dominan las compotas en conserva y las tartas hechas con duraznos y manzanas cultivadas de manos de los menonitas. Sobresale la rica mantequilla de su eficiente ordeña.



PEMOLES DE MAÍZ

“La sazón solar le regaló al maíz un prodigio de azúcar tostada para crear el sabor monumental de los pemoles de maíz.”

■ Martha Ortiz

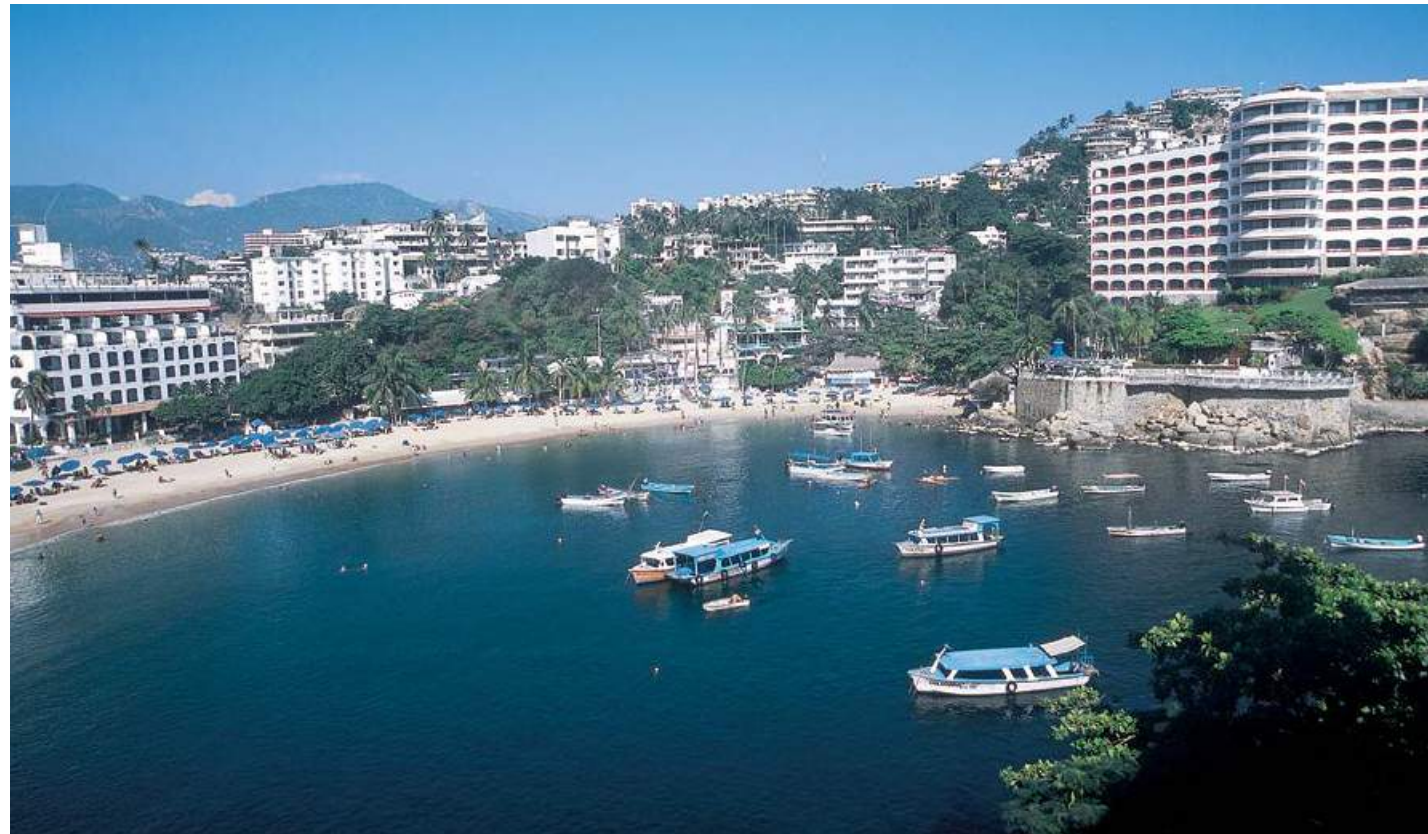




**EL PACÍFICO
DEL CENTRO**

COLIMA / GUERRERO /
JALISCO / MICHOACÁN / NAYARIT





NAHUAS, PURÉPECHAS, CORAS, HUICHOLES, MAZAHUAS Y OTOMÍES FORMAN UN MOSAICO DE LENGUAS Y TRADICIONES QUE OTORGAN GRAN RIQUEZA A LA REGIÓN.

Los volcanes y las bahías pintan el paisaje de Colima. En su zona costera está la laguna de Cuyutlán, rica en depósitos de sal.

Varias joyas tiene Jalisco: el Lago de Chapala, el paisaje agavero, sitios arqueológicos, hermosas ciudades, importantes puertos; y el charro, el mariachi y el tequila, sinónimos de mexicanidad. Y en Apulco nació Juan Rulfo, autor de *Pedro Páramo* y *El llano en llamas*.

En Guerrero, frondosos amates matizan el paisaje de las costas de Acapulco e Ixtapa-Zihuatanejo. En el Pueblo Mágico de Taxco está el templo barroco de Santa Prisca, considerado uno de los más bellos del país.

Michoacán es una entidad pródiga en encanto. A sus bosques de oyamel llega la mariposa Monarca. La presencia de los purépechas se aprecia en Tzintzuntzan e Ihuatzio. Ecos novohispanos resuenan en Morelia y Pátzcuaro, en cuya isla de Janitzio se celebra la tradicional Noche de Muertos.

Nayarit ofrece historia, cultura, tradiciones, hermosas playas y sitios para el ecoturismo y la aventura. La Riviera Nayarit cuenta con lagunas costeras, manglares y humedales, donde se puede admirar la diversidad de la flora y fauna de la región. ▲

CAJITAS DE OLINALÁ

En el municipio de Olinalá, Guerrero, se realizan estas olorosas cajas de madera de lináloe, pintadas a mano con tintes naturales.



Las bahías de Guerrero combinan la Sierra Madre Occidental con el Pacífico.

Millones de mariposas Monarca nos visitan anualmente en los bosques de Michoacán.

La bahía de Manzanillo es un complejo turístico en el Pacífico.

La exuberante vegetación de la región invita al turismo de aventura.

La costa nayarita cuenta con hermosas playas con buen oleaje para practicar el *surf*.

En la región del Pacífico se han identificado múltiples especies de aves locales y migratorias.

El Hospicio Cabañas, en Guadalajara, es un Patrimonio Mundial de la Humanidad.



AGUAS FRESCAS

México es un país rico en frutas con las que se preparan una gran variedad de aguas frescas. Entre las más populares están las de sandía, tuna, naranja, jamaica, limón con chía, tamarindo y horchata. Están presentes en hogares, mercados y restaurantes.



ROLLITOS DE JÍCAMA Y JAMAICA

4 PORCIONES | 1 HORA | SENCILLO

INGREDIENTES

Jamaica:

100 gramos de jamaica

1 taza de agua

600 gramos de azúcar

Salsa de queso:

1 cucharada de ajillo

200 gramos de quesillo, en cubitos

1 taza de crema para batir

Salsa de aguacate:

1 limón, el jugo

½ cebolla blanca

1 chile verde o serrano

¼ de taza de vinagre blanco

½ taza de hojas frescas de cilantro

Sal de grano

1 aguacate Hass, la pulpa

Salsa de chipotle:

6 chiles chipotle secos, desvenados y remojados

4 dientes de ajo

Aceite vegetal

Pimienta molida

Rollitos:

1 jícama grande, pelada y en láminas finas

1½ tazas de quesillo deshebrado

2 cucharaditas de ajonjolí

Hojas frescas de albahaca

PREPARACIÓN

Jamaica:

Lava bajo el chorro de agua la jamaica. Coloca en una cacerola con agua y cuece hasta suavizar. Cuela la jamaica y ponla en la cacerola. Agrega azúcar y cuece, a fuego bajo, hasta caramelizar.

Salsa de queso:

Calienta el ajillo. Agrega queso y crema y deja cocer a fuego lento y removiendo constantemente, hasta obtener una mezcla tersa.

Salsa de aguacate:

Licúa limón con cebolla, chile, vinagre, cilantro y una pizca de sal de grano. Agrega aguacate y vuelve a licuar hasta integrar. Vacía la mezcla en una mamila de plástico.

Salsa de chipotle:

Licúa los chiles con un chorrito de agua. Por separado, licúa los ajos con un chorrito de agua. Calienta una sartén con aceite y sofríe el ajo. Agrega los chiles molidos y deja cocer hasta hervir. Salpimenta. Incorpora 1½ tazas de agua y deja cocer hasta hervir. Retira del fuego y reserva en refrigeración.

Rollitos:

Coloca en la plancha las láminas de jícama y encima quesillo. Voltea para derretir. Sobre el queso añade jamaica caramelizada y dobla en rollitos. Sirve una espiral de salsa de aguacate en cada plato. Coloca los rollitos encima, baña con salsa de chipotle y decora con ajonjolí y hojas de albahaca.

POR
LUCERO
SOTO



LA ZONA OCCIDENTE

■ NICO MEJÍA

PARA COMPRENDER LA GASTRONOMÍA DEL OCCIDENTE HAY QUE OBSERVAR QUE DURANTE SU HISTORIA GEOLÓGICA, LA ZONA PASÓ POR UNA SUCESIÓN DE CAMBIOS QUE RESULTARON EN UNA ACCIDENTADA TOPOGRAFÍA, LA CUAL DERIVÓ EN UNA ACENTUADA PLURALIDAD CLIMÁTICA.

La región comparte áreas volcánicas, bosques, mesetas y costas que han propiciado una gran diversidad ecológica. Sin embargo, su historia, antiguos habitantes, mestizaje, cultura, tradiciones y costumbres, así como sus ingredientes locales dieron como resultado una cocina propia.

Cada estado habla por sí solo: su gastronomía no depende únicamente de la geografía. Hay que entender a cada rincón por su gente, sus tiempos y sus etnias.

Colima es una tierra bendecida con frutas, verduras, cereales, semillas, café y vainilla, incluso cacao. Todos ellos endémicos, silvestres, nativos o cultivados, dan como resultado una cocina única llamada “colimota”.

Los platillos de la cocina colimota, principalmente a base de maíz, frijol, frutas, aves, pescados y mariscos, se preparan como lo hacían los antiguos pobladores. Son el resultado de varias culturas, como la española



12°

Lugar ocupa México en el mundo como productor de atún. El consumo per cápita anual es de 1.25 kg de túnidos.

Los estados productores son: Sinaloa, Colima, Chiapas, Baja California, Baja California Sur, Veracruz, Oaxaca, Tabasco, y Jalisco.

Los ranchos o granjas de atún son motor de la economía local. La calidad de sus atunes es de clase mundial.

Muchas botanas mexicanas se acompañan con salsas embotelladas de Jalisco, Nayarit y Sinaloa.

La birria es un plato caldoso preparado con carne de borrego, res o chivo. Se come en tacos.

Guadalajara, Puerto Vallarta, Manzanillo y la Riviera Nayarit tienen una enorme diversidad de frutos del mar como el abulón.

que se refleja en la inclusión de la carne de res, cerdo o gallina; la indígena, presente en las técnicas culinarias como el rescoldo y el tatemado; la filipina, en el uso del coco y sus derivados; la árabe o la india, en la sazón de la pimienta y el comino; y la alemana, en la repostería que se encuentra en sus calles.

La trilogía actual de los ingredientes la forman el coco, el limón de Colima y la sal de Cuyutlán, con las propiedades otorgadas por el Volcán de Fuego.

La tradición gastronómica de Jalisco radica en su pasado indígena y en los ingredientes prehispánicos como el maíz, chile y frijol que fungen como su columna vertebral.

La cocina jalisciense es una mezcla de ingredientes que en cada zona del estado cambia, incluso de un lugar a otro, por las temporalidades del año y por la aportación de diversos grupos migrantes.

Entre las bebidas típicas destacan el agua de lima y el místico pajarete, digna bebida piadosa y energizante, mezcla de leche recién ordeñada, alcohol de caña de 96 grados y chocolate de barra molido.

En el panorama están además el tejuino, el pulque, el aguamiel, la raicilla, el tepache a base de piña fermentada y piloncillo; y una gran variedad de aguas frescas de temporada: tamarindo, mamey, mango, pasiflora, guayaba, nance y ciruela.

Lugar especial ocupa el tequila, claro ejemplo de herencia mexicanísima, un símbolo nacional. Este destilado de agave es una bebida mítica de la región, con una historia que ha rebasado fronteras, situándolo como referencia nuestra.

La costa de Jalisco es abundante en productos del mar. Desde Puerto Vallarta hasta Cihuatlán, cada región tiene su especialidad e ingrediente de preferencia.



ARTE HUICHOL

Tabla con estambre pegado, colorida representación simbólica de su mitología ancestral.



TORTAS AHOGADAS

El platillo consiste en un birote salado, tradicional pan de la región untado con frijoles machucados, carne de cerdo y un baño de salsa de chile de árbol, al gusto del comensal.



Los charales con limón y salsa picante son una botana típica de la región.

Cocinera e investigadora, Rubí Silva, fomenta la cocina tradicional michoacana.

El Centro Histórico de Morelia es un lugar de reunión para disfrutar la gastronomía local.

El restaurante Cortez en Guadalajara, ofrece una versión vanguardista de los tradicionales tacos de lengua.

En Guadalajara, "Perla de Occidente", una amable sonrisa da la bienvenida a los platillos.

Las frutas hacen su parte: cocos, mangos, pitahayas, guanábanas, plátanos, melones y sandía son parte del menú esencial en todas las comidas.

En la actualidad, numerosos platillos de la cocina nayarita son parte del acervo gastronómico y se siguen preparando como antaño. Se basa principalmente en mariscos, pescados, maíz, y frijol, con los que se elaboran exquisitos sopes y enchiladas de ostión, tamales de camarón, pescado zarandeado, caldillo de camarón, aguachile, chicharrón de pescado, lisa tatemada con leña de mangle, tacos o tostadas de marlín, entre otros.

Los primeros pobladores de Michoacán dependieron de la milpa: maíz, frijol, calabaza, jitomate, chile, cacao, y supieron incorporar estos ingredientes a una variedad extensa de platillos que distinguen a cada rincón del estado. Se trata de una gastronomía mestiza, fruto de la fusión de dos culturas: la autóctona y la española, que al paso del tiempo ha sabido conservar su esencia que la identifica como michoacana. Su cocina es parte medular del pueblo, lleno de tradiciones orales, historias, costumbres y recuerdos. Se engrandece con los frutos y las plantas de la tierra de sus costas y lagos; hay que concebirla como una unidad integradora de la familia, la que ha mantenido un ritmo desde la época previa a la llegada de los españoles.

Las cocineras arraigadas a sus comunidades preparan, a manera de postre, ates, chocolates, buñuelos, nieves, frutas enmieladas o los típicos chongos zamoranos: platillo de la época virreinal, hecho a base de cuajo, leche, azúcar y canela. Su nombre se debe a que originalmente se elaboraban en Zamora. Además de una centena de atoles, se preparan artesanalmente licores como el de membrillo, y la charanda que es aguardiente de caña de azúcar, destinada al gusto de los michoacanos. ▲



Tradicional desayuno con corundas, buñuelos con piloncillo, atole y café.

Los mercados tapatíos expenden aguas frescas de frutas de temporada.

En la costa michoacana se pesca a la manera tradicional.

¡A disfrutar de un jugoso "tente-en-pie" en las calles de Guadalajara!

El restaurante tapatío Hueso ofrece cocina de autor. Compartir la única mesa con decenas de comensales es una experiencia singular.

El chef Nico Mejía comparte versiones contemporáneas de las tradicionales tostadas de pata. Guadalajara.



CEVICHE ACAPULCO

La preparación de pescado cocido al limón se mezcla con jitomate, cebolla, jugo de naranja, cilantro, aceite de oliva, orégano y chile verde. Una fresca opción para el clima tropical de la costa pacífica.



CEVICHE VERDE

4 PORCIONES | 50 MINUTOS | SENCILLO

INGREDIENTES

Discos de aguacate:

- 2 aguacates Hass rebanados
- 1 cucharada de vinagre blanco
- ½ taza de hojas de cilantro
- 3 cucharadas de aceite vegetal

Salsa verde:

600 gramos de tomate verde

Aceite vegetal

- 1 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles verdes
- 3 cucharadas de cilantro picado
- Sal de grano

Trucha curada:

- 4 filetes de trucha, sin piel
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 cucharaditas de sal de mesa
- 1 hoja seca de aguacate, molida

Jícama en escabeche:

- 2 cebollas, fileteadas
- 1 taza de vinagre blanco
- ½ taza de agua
- 2 hojas de laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de mejorana
- 2 clavos de olor
- 3 granos de pimienta negra
- 1 jícama grande, pelada y rallada

Montaje:

- 5 limones, el jugo
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 chiles serranos, en rajas

PREPARACIÓN

Discos de aguacate:

Pon el aguacate sobre una charola cubierta de plástico de cocina. Licúa vinagre, cilantro, sal y pimienta. Incorpora aceite en forma de hilo hasta emulsionar. Rocía las rebanadas de aguacate y cubre con plástico. Refrigerera.

Salsa verde:

Cuece los tomates hasta suavizar. Escurre y licúa. Calienta una cacerola con aceite y saltea cebolla, ajo y chiles. Licúa. Regresa a la cacerola e incorpora los tomates. Sazona. Retira del fuego, agrega el cilantro. Refrigerera.

Trucha curada:

Corta los filetes en láminas finas. Coloca en un recipiente. Mezcla sal, azúcar y hoja de aguacate. Unta las láminas de trucha con la mezcla, cubre con plástico de cocina y deja reposar en refrigeración.

Jícama en escabeche:

Calienta una cacerola con aceite y saltea la cebolla. Agrega el resto de los ingredientes, menos la jícama. Sazona y cuece hasta hervir. Retira del fuego, enfría y agrega la jícama. Refrigerera.

Montaje:

Rocía la trucha con jugo de limón y deja reposar hasta que se tome blanca. Escurre. Agrega la salsa verde y mezcla. Sirve láminas de pescado y decora con aguacate, jícama, cebolla, cilantro y rajas de serrano. Se puede servir en tostadas.

POR
LUCERO
SOTO





LOS PUEBLOS DE PESCADORES Y LOS RESTAURANTES COMBINAN LOS SABORES, AROMAS Y COLORES DE LOS MARISCOS Y DE LOS FRESCOS PESCADOS CON LOS FRUTOS Y VERDURAS DEL PRÓDIGO SUELO REGIONAL. Y “PARA TODO MAL, MEZCAL Y PARA TODO BIEN, TAMBIÉN”.

EL AGUACATE

■ RUBI SILVA

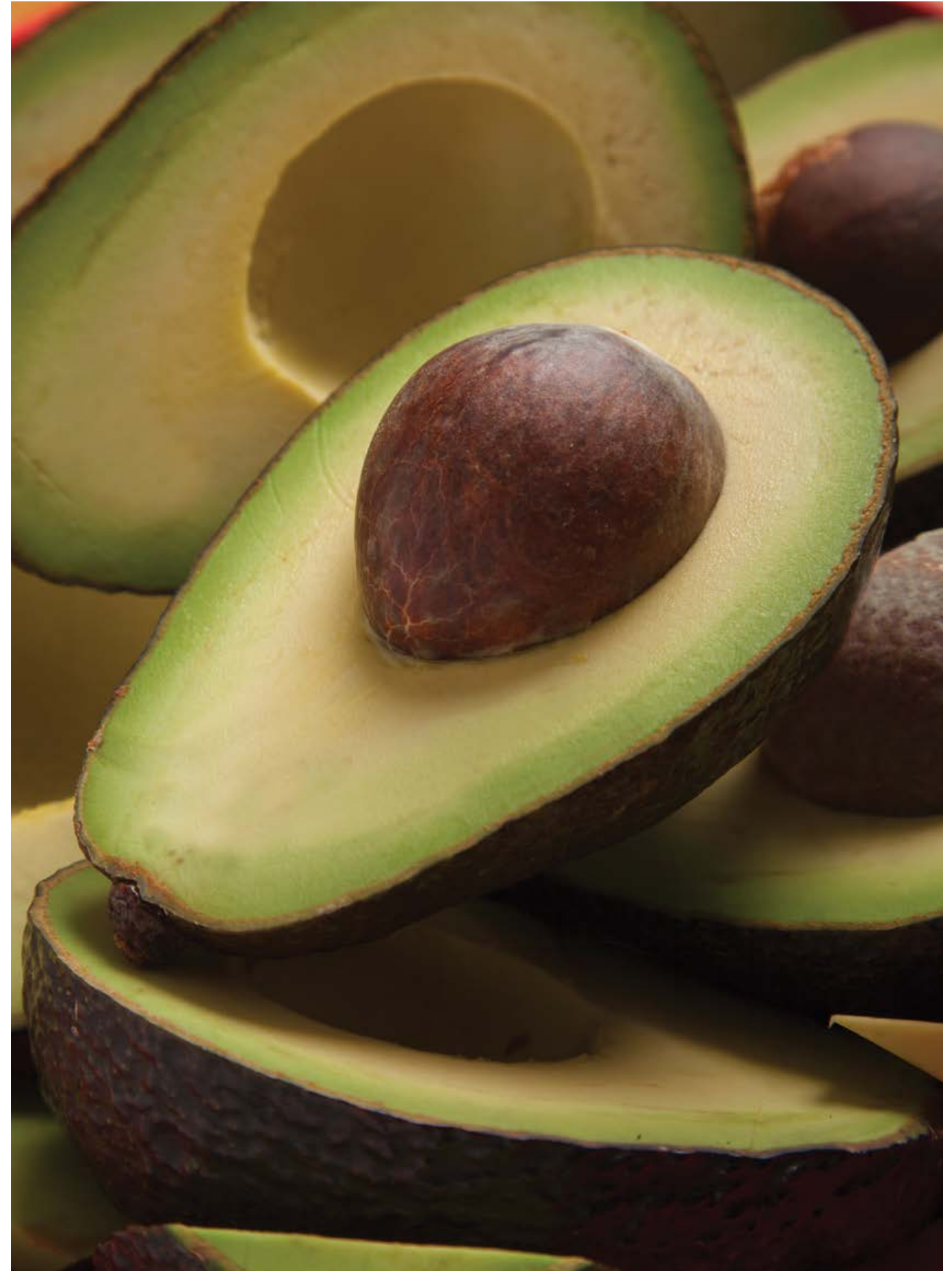
DENTRO DE LOS RASGOS QUE NOS CARACTERIZAN A LOS MEXICANOS, LA PREPARACIÓN Y EL DISFRUTE DE LA COMIDA OCUPA UN LUGAR FUNDAMENTAL. LA BASE DE LOS NUTRITIVOS Y SUCULENTOS PLATILLOS DE NUESTRA COCINA TRADICIONAL SE SUSTENTA EN UN ACERVO DE CONOCIMIENTOS MILENARIOS QUE NUESTROS ANTEPASADOS, CON SABIDURÍA, SUPIERON TRANSMITIR ORALMENTE DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN.

Así, con el transcurrir del tiempo aprendimos las propiedades alimenticias de las plantas y conocimos de los hongos comestibles; nos dimos cuenta de lo sustancioso y deleitable que son los peces y otros animales de nuestro entorno.

En Mesoamérica se destacaron tres elementos: el maíz, el frijol y el chile, los cuales al ser domesticados y aprender a cultivarlos fueron la base nutritiva que permitió el desarrollo de esos pueblos. De allí en adelante, los abuelos aprovecharon la rica biodiversidad para abastecerse.

La nixtamalización del maíz y las primeras recetas de las abuelas permitieron el proceso de integración de nuevos elementos nutricionales; luego, poco a poco se fueron agregando los pescados de los lagos, de los ríos y de los mares; lo mismo ocurrió con las carnes de conejo, de venado y de otros animales propios de las diferentes regiones. Con inteligencia también supieron integrar diversos tipos de aves, como los patos y el guajolote (pavo americano). Estos ricos elementos mantuvieron a nuestros pueblos y permitieron el desarrollo de grandes civilizaciones, como la de los mayas, que sigue sorprendiendo al mundo; o la de los aztecas, que fueron capaces de construir con grandeza la gran Tenochtitlán, con tal esplendor, que sorprendió y maravilló a Hernán Cortés y a los primeros europeos letrados que tuvieron el privilegio de conocerla y que con sus relatos también admiraron y asombraron al viejo mundo.

En la tierra michoacana, gracias a los hermosos lagos en donde abundó el pescado blanco, los charales y los patos, se desarrolló el poderoso Imperio purépecha. Desde los primeros tiempos, en los asentamientos michoacanos la cultura culinaria se ha transmitido de padres a hijos y de madres a hijas, lo mismo en el campo que en la cocina. He tenido el privilegio de conocer las diferentes regiones y comunidades, interesada en aprender de las grandes maestras de la cocina tradicional y, al escuchar sus recetas orales, aprendí los conocimientos





LER.

lugar ocupa México como productor mundial de aguacate Hass. Aporta 3 de cada 10 tonealdas que se producen internacionalmente.

y consejos centenarios de las abuelas, quienes con sabiduría supieron asociar lo saludable y nutritivo con lo natural. Ellas nunca escucharon en los medios de comunicación la moda mercadológica de los productos orgánicos; sin embargo, en nuestras comunidades indígenas se preserva el respeto por la naturaleza y el consumo de sus productos.

Cuando recibí la invitación para escribir estas líneas sobre la aportación culinaria de una de las frutas de nuestras plantas originarias de América, de inmediato me motivé, porque el aguacate (*ahuacatl* en náhuatl) se ha convertido en una gran agroindustria nacional y hoy es un producto nutritivo y de creciente exportación, importante generador de divisas y de miles de empleos para los campesinos.

Esta pujante agroindustria tiene como sede a una de las regiones más hermosas de México, a mi querido Michoacán. Además coincide con la zona en donde se desarrolló la cultura Purépecha y en donde sigue vigente la obra humanística de don Vasco de Quiroga, el obispo protector de los derechos humanos de los indígenas. Es en los pueblos y comunidades de la Meseta Purépecha y de la zona lacustre de Pátzcuaro, donde encontramos en su entorno y en su cocina a las grandes maestras de la culinaria tradicional michoacana. Ellas aportaron los testimonios que se integraron al expediente que México entregó a la UNESCO para que se reconociera a la comida mexicana como Patrimonio Intangible de la Humanidad, con el paradigma Michoacán.

Cuando el aguacate se incorpora a nuestras recetas, los alimentos reciben un toque mágico, ya que los convierte en platillos más sabrosos, nutritivos y en un verdadero deleite para el paladar. El aguacate aporta importantes elementos nutricionales, es rico en grasas saludables y antioxidantes, ayuda a reducir los niveles de colesterol, es esencial para los huesos y dientes sanos, protege al sistema nervioso, a los músculos, a la piel y favorece la actividad cerebral; estimula el metabolismo y ayuda al cuidado del cabello. En sí, es un sustento cien por ciento recomendable para nuestra comida diaria.

Sin lugar a dudas, Michoacán es un destino turístico a disfrutar, su capital Morelia luce en el centro históricos bellísimos edificios de cantera rosada de la época virreinal, y su traza, con la que fue autorizada su construcción, es de las más conservadas. Así la UNESCO la reconoció como Patrimonio Cultural de la Humanidad. Muchos de sus edificios fueron los escenarios de las primeras conspiraciones libertarias de México, y en otros, como el histórico Colegio de San Nicolás, el Palacio Clavijero y el ex convento Tridentino, actual Palacio de Gobierno, se formaron los héroes que hicieron posible nuestra Independencia.

Después de disfrutar la hospitalidad y la buena comida en excelentes restaurantes de Morelia, yo los invito a iniciar un hermoso recorrido por la Ruta de don Vasco. En la ciudad de Quiroga podrán disfrutar de un succulento taco de las famosísimas carnitas michoacanas, cocinadas por más de cinco horas en cazos de cobre martillado; comerlas en un taco con un guacamole bien hecho y un chile jalapeño tronador. En el histórico pueblo mágico de Tzintzunt-



GUACAMOLE = Aguacate + jitomate + cebolla + chile verde + cilantro + sal + jugo de limón



El aguacate es tan especial por su extraordinario sabor, peculiar consistencia, color y asombrosa versatilidad culinaria. Su venta está asegurada en la misma puerta de la casa o en el mercado local.



Torta de pancita del chef Fabián Delgado, de Pal Real, Guadalajara.

Lucero Soto, chef michoacana, creó un postre contemporáneo con helado de aguacate.

Taco al pastor con salsa de aguacate del chef Francisco Molina, restaurante Evoka, Tlaxcala.

Molcajete con guacamole, símbolo nacional.

zan podrán disfrutar de los ricos charales doraditos, los recomiendo en un taco con aguacate y salsa molcajetada. A tan sólo quince minutos estarán llegando a Pátzcuaro, otro Pueblo Mágico bello por su arquitectura, rico en manifestaciones culturales y en donde podrán paladear las enchiladas placentas, la tradicional sopa tarasca y unas ricas corundas con salsa y crema. Para eso hay que venir a Michoacán a comer, a disfrutar de su cultura y la belleza que lo caracteriza.

Les presento un guiso mestizo de la región de Pátzcuaro. Es un platillo que mezcla la hoja de aguacate con los demás ingredientes para darle un toque mágico. Es una receta muy antigua perteneciente a la familia Cerda, que con amabilidad me transmitió, es verdaderamente un manjar:

ROLLO DE FILETE MECHADO CON HOJA DE AGUACATE

Ingredientes

Para mechar:

- 1 kilo de filete de res chico y tierno
- 2 hojas secas de aguacate
- 1 ramito de tomillo y mejorana
- 1 hoja de laurel
- 7 u 8 almendras fileteadas
- 3 dientes de ajo rebanados en lajas
- 2 cucharadas de pasas

Aparte

- Sal al gusto
- Manteca de cerdo para dorar el filete
- ¼ de tomates verdes, crudos y picados
- 2 chiles negros asados (pasilla)
- Vino blanco seco
- Lechuga, pepinos, puré de papa o camote, ejotes cocidos, nueces tiernas en salmuera.

Se mecha todo el filete con los ingredientes indicados. Se sella en manteca y se le pone un poco de agua para que hierva apenas. Se reserva para que a cada co-

mensal se le dé el término que elija. Cuando ya se ha consumido el agua más de la mitad, se añaden los tomates picados y los chiles tostados en trocitos hasta que quede una salsita bien sazonada con sal, y ya casi para estar listo se le agrega el vino blanco.

Se deja hervir unos minutos y se agrega la manteca caliente para terminar de sazonar. Se sirve una porción de carne en el plato y se adorna con la guarnición. Se marida con vino tinto Mezcla de la Erre, Cabernet Sauvignon, Merlot, Tempranillo o Zinfandel del Valle de Guadalupe.

La siguiente receta es de Esperanza Galván, maestra cocinera de Zacán (de la Meseta Purépecha). Con esta receta ganó el premio del “Platillo de Innovación”, en el XII Encuentro de Cocineras Tradicionales, que se lleva a cabo con mucho éxito en la ciudad de Morelia.

AGUACATE RELLENO EN CHARAL

Se tuestan charales secos y se muelen en el molcajete con un chile serrano. Aparte se prepara una salsa de jitomate asado con cebolla cruda, que también se muele en el molcajete.

Se elabora una salsa pico de gallo (en esta región se le llama salsa de conejo), con jitomate, cebolla, chile serrano, cilantro y al gusto sal y limón.

Para servir se pone aguacate en gajos en un molcajete, encima la mezcla del charal. Se baña con la salsa de jitomate y se adorna con la salsa de pico de gallo. Se recomienda comer con una tortilla hecha a mano, recién inflada en el comal. ▲



95%

del aguacate mexicano se produce en los estados de Michoacán, Jalisco, Estado de México, Nayarit y Morelos.

COSTILLAS DE RES CON LOS SABORES DE LA CARNE EN SU JUGO

4 PORCIONES | 13 HORAS | SENCILLO

SANTA CLARA DEL COBRE

Pueblo Mágico de Michoacán, es famoso por sus piezas y utensilios finos de cobre amartillado. En sus típicos cazos se preparan las tradicionales carnitas.



INGREDIENTES

Costillas:

- 6 tazas de caldo de frijol, reducido
- 6 tazas de fondo de ternera
- 3 tazas de vino tinto, reducido
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 kilo de costillas de res con hueso
- 150 gramos de tocino ahumado, en cubos grandes
- 300 gramos de cebollas cambray
- 120 gramos de ajos, en mitades
- 200 gramos de tomates verdes
- 200 gramos de tallos de cilantro
- 4 chiles verdes, sin semillas
- 10 gramos de semillas de cilantro
- 10 gramos de pimienta negra
- 2 hojas de laurel

Puré de frijol negro:

- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 3 chiles de árbol
- 50 gramos de tocino
- 30 gramos de tomatillo milpero
- 100 gramos de frijol negro cocido

Puré de cebolla:

- 500 gramos de cebolla fileteada
- 3 cucharadas de aceite vegetal

Montaje:

- Salsa verde de tomatillo
- Hojas de ensalada

PREPARACIÓN

Costillas:

Mezcla caldo de frijol con fondo y vino. Calienta hasta hervir. Calienta una fuente para horno con aceite y sella costillas y tocino. Agrega cebollas y ajos; saltea hasta dorar. Añade el caldo, tomates, cilantro, chiles, semillas de cilantro, pimienta y laurel. Hornea a 75 °C por 12 horas. Escurre la carne y deshuesa aún caliente. Enfría y corta en cubos de 10 por 10 centímetros. Cuela el jugo de cocción y hierve hasta reducir al punto deseado. Sazona.

Puré de frijol negro:

Calienta la manteca en una sartén y saltea los chiles de árbol hasta dorar. Desecha los chiles y saltea tocino y tomates; reserva. Saltea los frijoles en la misma manteca y licúa junto con el tocino, tomates y un chorrito del jugo de cocción de las costillas.

Puré de cebolla:

Coloca la cebolla y el aceite en una sartén. Cuece, a fuego medio, hasta dorar perfectamente. Licúa hasta obtener una pasta homogénea. Salpimenta.

Montaje:

Marca las costillas en una sartén por ambos lados. Añade jugo de cocción y hornea a 200 °C por 15 minutos. Sirve las costillas y decora con los purés, la salsa de la cocción y las hojas de ensalada.

POR
FRANCISCO
RUANO



¿LE PERMITE A USTED UN MEZCAL?

■ CORNELIO PÉREZ (TÍO CORNE)

Un día sin mezcal es como un día sin sol.
Tío Jaime Brena, Ejutla, Oaxaca.

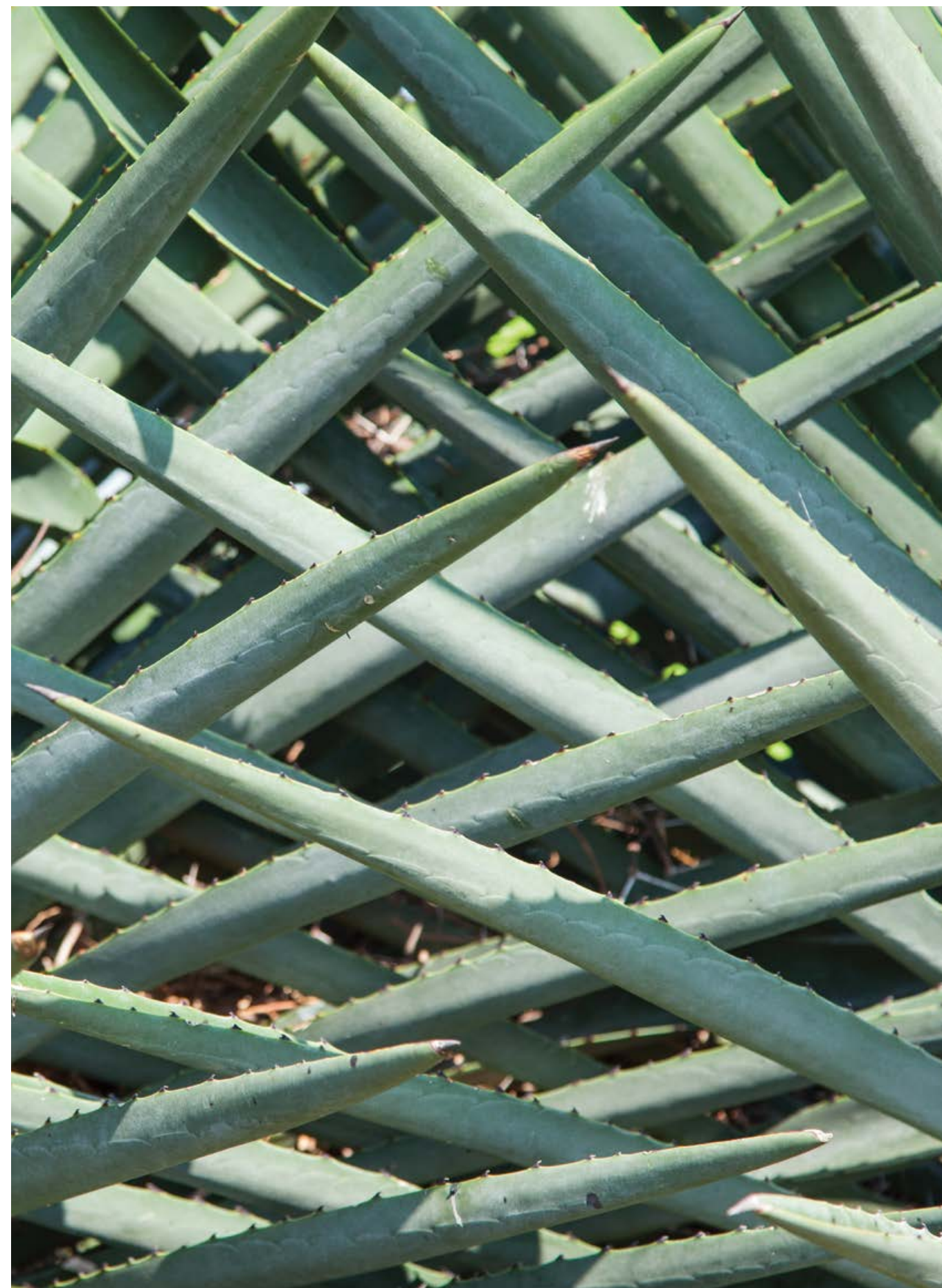
CON ESTA FRASE DE REFINADA CORTESÍA, DOS MAESTROS “MEZCALILLEROS” ME CONVIDARON EN 2003 UNO DE LOS MÁS EXQUISITOS MEZCALES QUE HE SABOREADO, Y QUE SÓLO HABÍAN HECHO PARA CONSUMO PERSONAL.

Muchas son las poblaciones de México donde el mezcal es parte de la vida diaria y del patrimonio cultural de sus habitantes, ya que aún se elabora y disfruta en 18 estados del país (28 a inicios del siglo XX). Por lo tanto, es un producto social que surgió y se desarrolló colectivamente, y tanto las materias primas usadas, como los métodos de elaboración, aromas, sabores y formas de evaluar la calidad, se construyeron comunitariamente durante cientos de años. Y esta construcción y vigilancia colectivas son las únicas garantías de que continúe haciéndose buen mezcal.

A la construcción comunitaria de las gastronomías regionales a través del tiempo, y a las reglas para evaluarlas, incluyendo sus mezcales, podemos llamarles “gusto histórico”. De aquí que existan tantos gustos históricos como pueblos mezcaleros, con mezcales de aromas y sabores únicos, reconocidos por las propias comunidades donde se producen.

El mezcal es una bebida de color transparente, destilada de maguey o agave, cocida en horno de tierra, cuya elaboración necesita:

a) Distintas materias primas e instrumentos (magueyes, leña, agua, piedras refractarias, horno de tierra, herramientas de molienda, cubas de fermentación, micro organismos para la fermentación y un destilador).





El jimador es el que cosecha las plantas de agave. Su herramienta es la coa de jima.

Paisaje rural de zona agavera.

Las "piñas", corazón del agave, se cuecen en hornos.

Tinaja de madera, elemento tradicional para la fermentación del mezcal.

500

mil litros de mezcal producidos al año es la cifra certificada por el Consejo Mexicano Regulador de la Calidad del Mezcal.

b) Saber hacerlo. Es decir, contar con la memoria sensorial de una población mezcalera, que sólo se adquiere si se ha nacido y crecido ahí, donde se aprenden aromas, sabores y texturas que conforman el gusto histórico local; memoria acumulada por generaciones mediante el recorrido y saboreo meticuloso de la región y de su gastronomía en fiestas y espacios de convivencia, en los que se crean y reproducen las reglas de calidad de sus alimentos y sus mezcales.

Las etapas para hacer mezcal son:

1. Corte del maguey maduro o agave (nombre genérico de la planta); también se llama desvire, jima, labrado o rasurada. Hay más de 100 variedades de maguey que maduran entre los 6 y 28 años. Los magueyes pueden ser silvestres, cultivados o semicultivados.
2. Horneado o tatemado de las piñas o cabezas del maguey en horno de tierra.
3. Molienda del maguey tatemado para extraer mieles y desmenuzar las fibras.

4. Fermentación de las mieles con la fibra o bagazo en troncos huecos, ollas de barro, cueros de res, tinajas de madera, pozos de piedra u oquedades en la roca. Se realiza sin químicos ni acelerantes.

5. Destilación. Fermento y bagazo se vierten en alambiques de destilación discontinua de barro, cobre, madera o quiote combinados. Generalmente se hacen dos destilaciones, dependiendo del tipo de alambique y gusto histórico local. Hay mezcales de una, dos y tres destilaciones, o de mezclas de ellas.

6. Ajuste de la riqueza alcohólica o grado. Según el gusto histórico, habrá mezcales entre los 45 y los 81 grados. Para el ajuste, se mezclan las partes de fuerte graduación (puntas) con las suaves (colas), verificando su calidad a través del perleado, del aroma y del sabor. Un mezcal con menos de 45 grados no es tradicional.

Se llama "perleado" a la perla, concha o burbuja que se genera al vaciar el mezcal en un recipiente; la perla revelará la riqueza alcohólica, magueyes usados y proceso de elaboración. El perleado es la huella digital del mezcal que un maestro mezcalero o experto regional sabe interpretar.

229.7

millones de litros fue la producción de tequila en 2013. La exportación de ese año fue del 74%. Desde 1977, es un producto con Denominación de Origen (D.O.).



2.5

millones de litros anuales, es la producción nacional de mezcal, y su crecimiento anual es del 56%.

El mezcal debe saber y oler a maguey tatemado en horno de tierra, modo de cocción que todo mezcal debe emplear para ser tradicional. Para identificar tal aroma, se coloca una gota de mezcal en las manos, las que deberán frotarse hasta evaporarla; el aroma residual en ellas debe ser el de maguey tatemado: tostado, dulce, amaderado y fibroso.

Si el mezcal se hizo con magueyes silvestres tendrá aromas y sabores florales y mayor variedad y profundidad, a diferencia del elaborado con magueyes cultivados cuya riqueza e intensidad es menor.

También pueden hallarse en el mezcal aromas y sabores a tierra, lácteos, frutas, chiles, especias, vegetales, semillas, flores, hierbas, hongos, carnes, resinas, pulque, yodo y cacao.

El mezcal, cuya elaboración respeta escrupulosamente el gusto histórico local es mezcal tradicional y recibe nombres diferentes según la región donde se produzca (Bacanora, Quitupan, Tuxca, Zihuaquio) o por el tipo de maguey utilizado (raicilla, chacaleño, tobalá, lechuguilla, tepemete). El sotol no se hace de maguey, sino de la planta llamada sotol o sereque (de nombre científico *Dasyllirion*), y comparte con el mezcal el mismo proceso de elaboración; incluso hay fábricas tradicionales en las que se producen mezcal y sotol o un destilado de ambas plantas.

Todos los destilados de maguey o agave tienen su origen en el mezcal tradicional; el mismo tequila comparte ese origen, como lo refiere Lázaro Pérez en su *Estudio sobre el maguey llamado mezcal en el estado de Jalisco, (1887)*:

Varias son las especies de maguey que se emplean para la elaboración del aguardiente llamado vino mezcal, vino tequila o simplemente tequila, y aunque dichas especies son conocidas bajo diferentes nombres, todas llevan el común de mezcal. Estos nombres son: chino, azul, bermejo, sigüín, moraneño, chato, mano larga, zopilote, pie de mula, entre otros.

Actualmente, los mezcales tradicionales coexisten con otros destilados de agave (p. ej. el tequila) elaborados bajo reglas y objetivos distintos a los que tienen los gustos históricos locales o, de plano, bajo estándares industriales cuyo fin es atender un mercado nacional o extranjero no especializado.

Sólo falta sugerir a quien desee saborear mezcal tradicional, que procure hacerlo en una población respetuosa de su gusto histórico y maridarlo con platillos de la gastronomía local que combinan a la perfección con los mezcales. Y mejor aún si es en compañía de los lugareños, guías idóneos para que el viajero descubra mezcales exquisitos que enriquecerán su espíritu y el sentido del viaje.

Dicho lo anterior: ¿Le permite a usted un mezcal? ▲



COCTEL MARGARITA=

Limón + sal + hielo + tequila + triple sec



Ante el auge del mezcal, se han abierto nuevos sitios especializados en su degustación y venta. Con respecto al tequila, el vasito donde se toma recibe el nombre de "caballito". Frecuentemente se acompaña de sal y limón para hacer su degustación más suave. La sangrita es el otro popular acompañante. Los tipos de tequila son blanco, joven, reposado, añejo y extra añejo.

ALGUNOS PLATILLOS DE LA REGIÓN

COLIMA: CÁCHALA
(CARNE DE
GALLINA CON
SALSA DE CHILES)
/ LANGOSTINOS AL
CHILE COMAPEÑO
GUERRERO: VUELVE
A LA VIDA (COCTEL DE
PESCADO Y DIVERSOS
MARISCOS CON
SALSA DE JITOMATE) /
POZOLE
JALISCO: BIRRIA
(PLATILLO CALDOSO
CON CARNE DE
BORREGO, CABRA
O RES) / TORTA
AHOGADA
MICHOACÁN:
CARNITAS / UCHEPOS
NAYARIT: OSTIONES
GRATINADOS
/ PESCADO
ZARANDEADO

JERICALLA

■ NACHO URQUIZA

La variedad de tierras, altitudes, mares y lagunas, ricas en frutas, caña de azúcar, leche y miel de abeja, dan a la zona del Pacífico del Centro una cálida recepción que da sustento y herencia a muchas generaciones.

En las mesas familiares está presente, sin prisa, la buena conversa y para rematar una **jericalla**, dulce hecho a base de leche, huevo, canela y vainilla, para cada comensal.

El maíz con la crema conviven donde la mujer desgrana y ordeña, dando cabida a la parte femenina de los dulces y los conventos donde las monjitas hacen dulces de almendra como en tiempos del virreinato. Morelia sabe a dulce, diría yo.

Probemos el pan de plátano, la cajeta de mango, el envinado “bien me sabes”, los merengues y una gran variedad de pan dulce, sin olvidar el licor de membrillo, la charanda y el rompopo.

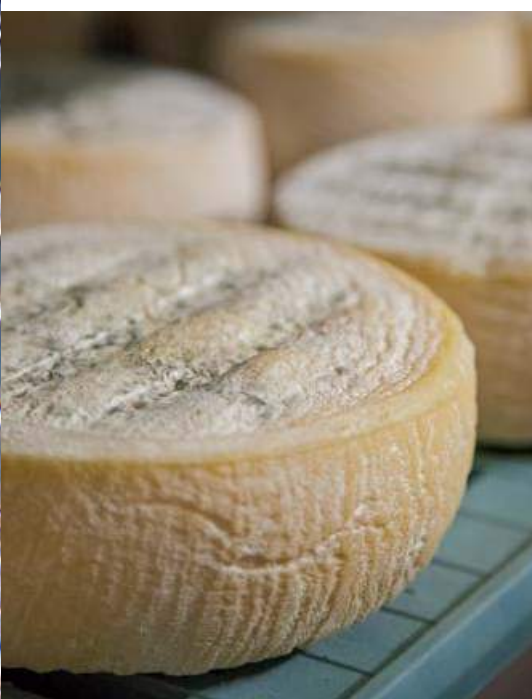


PEPITORIAS

“La comunión nacional con el color y el intenso contraste cobra vida en el crocante de las espectaculares pepitorias”.

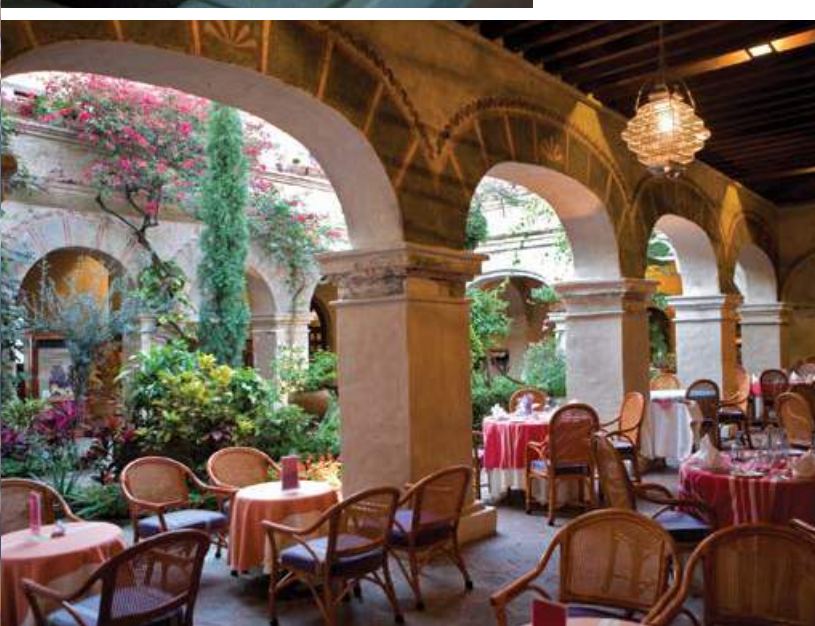
■ Martha Ortiz





**ENTRE DOS
MARES**

CHIAPAS / OAXACA / PUEBLA / VERACRUZ





RECORRER EL SUR DE MÉXICO PARA ENCONTRAR LOS SABORES QUE LA GENEROSA DIVERSIDAD DE LA TIERRA OBSEQUIÓ A DESTACADAS CIVILIZACIONES ES UNA INVITACIÓN TENTADORA.

Chiapas desborda verdor y naturaleza. Parte de su territorio está considerado reserva natural protegida, y en él se despliega una enorme diversidad de flora y fauna. Esta tierra aloja los majestuosos vestigios de la antigüedad maya y también hoy en día las tradiciones culturales vivas de sus indígenas.

Tierra del mezcal y la Guelaguetza, Oaxaca ha visto nacer a importantes personalidades de la historia, la política y el arte mexicanos. Aquí se desarrollaron la cultura Zapoteca y la Mixteca. La capital resguarda un centro histórico declarado Patrimonio de la Humanidad.

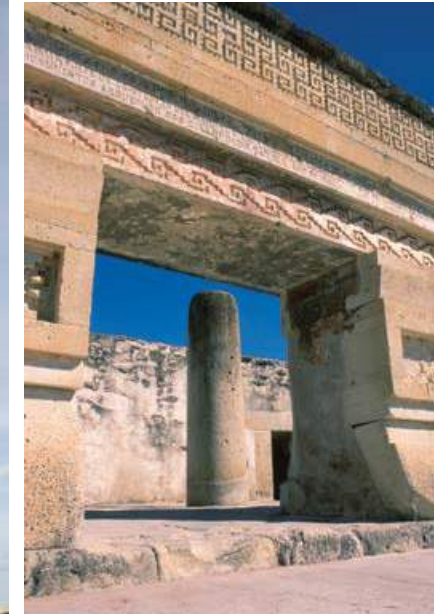
Puebla está dominada por los volcanes Iztaccíhuatl y Popocatepetl, telón de fondo de un territorio rico en accidentadas serranías, cascadas y manantiales. Su historia comenzó desde tiempos prehispánicos y Puebla de los Ángeles, la más española de las ciudades virreinales, es una joya arquitectónica del barroco.

Las zonas arqueológicas de Veracruz abarcan las culturas Olmeca, Totonaca, y Huasteca que florecieron en una tierra pródiga en vegetación y ríos. Cortés fundó en estas tierras la Villa Rica de la Veracruz y desde entonces la región ha mantenido una presencia importante a lo largo de la historia del país. ▲



EL QUETZAL

Probablemente es una de las aves más bellas del mundo. En la época prehispánica, las plumas de la cola de los machos servían para adornos reales.



El Tajín. Máxima expresión de la cultura Totonaca. Veracruz.

La Estrella de Puebla es una importante atracción por las vistas panorámicas que ofrece.

Mitla. Zona arqueológica de Oaxaca.

El jaguar fue un animal sagrado para las culturas mesoamericanas.

Por la belleza y colorido de su arquitectura vernácula, Tlacotalpan tiene el nombramiento de Patrimonio Mundial de la UNESCO.

El Cañón del Sumidero. Sitio natural. Chiapas.

Cholula tiene el basamento piramidal más grande del mundo: 400 metros por lado. Encima se construyó una iglesia.



QUESO BOLA DE OCOSINGO, RELLENO

4 PORCIONES | 50 MINUTOS MÁS TIEMPO DE REPOSO | SENCILLO

CLÁSICAS CON EPAZOTE

Las quesadillas con esta hierba mexicana son un clásico de la región. Consisten en una tortilla de maíz doblada a la mitad, rellena de queso y dos hojas de epazote recién cortado, calentadas al comal.



INGREDIENTES

Queso:

4 quesos bola de Ocosingo, de 120 gramos cada uno

1 cucharadita de aceite vegetal

60 gramos de cebolla blanca, picada

120 gramos de hongos de temporada, picados

4 hojas de epazote

Sal

Salsa de jitomate:

400 gramos de jitomate, en trozos

100 gramos de cebolla blanca, en trozos

8 chiles simojovel

1¼ tazas de agua

4 hojas de epazote

Aceite de hierba santa:

33 gramos de hoja santa

2 cucharadas de agua

1 taza de aceite vegetal

Montaje:

12 flores de nabo

4 chiles simojovel

PREPARACIÓN

Queso:

Corta la base de los quesos haciendo un hueco de 1 centímetro de diámetro.

Saca el queso con ayuda de una cuchara pequeña, cuidando no romper la capa exterior. Desmorona el queso y reserva.

Calienta una sartén con aceite y saltea la cebolla hasta dorar ligeramente. Añade hongos, epazote y el queso desmoronado. Sazona. Rellena las bolas vacías de queso con la mezcla. Reserva.

Salsa de jitomate:

Cuece en una olla jitomates, cebolla y chiles con epazote y agua. Hierve durante 20 minutos, retira las hojas de epazote, licúa y cuele. Sazona y mantén caliente.

Aceite de hierba santa:

Retira los tallos a las hojas santas y licúalas con agua y una pizca de sal. Incorpora aceite hasta emulsionar. Cuela y reposa durante una noche.

Montaje:

Coloca los quesos en una charola con el relleno hacia abajo. Gratina en salamandra durante 5 minutos.

Sirve una capa de salsa de jitomate en cada plato y espolvorea encima los quesos.

Decora con aceite de hierba santa, flores de nabo y chiles.

POR
MARTA
ZEPEDA



LAS DELICIAS DE LAS TIERRAS VERDES

■ ADALBERTO RÍOS SZALAY

LOS PUEBLOS GURDAN UNA RELACIÓN DIRECTA Y PALPABLE ENTRE EL CONOCIMIENTO DEL ENTORNO Y SU DESARROLLO CULTURAL. Y NO HAY PRUEBA MÁS DIVERSA Y SABROSA DE TAL SAPIENCIA QUE LA GASTRONOMÍA.

El sur de México fue la cuna de la cultura madre mesoamericana: la olmeca fue el punto de partida lo mismo para la civilización Maya que para la nahua.

El origen fue el sureste veracruzano en Tres Zapotes, San Lorenzo y, desde luego, La Venta en Tabasco, núcleo original que más tarde se manifestó en Simojovel, Chiapas, y en Tehuantepec, Oaxaca.

Esta irradiación se plasmó en otomíes, totónacas, tepehuas, huastecos, nahuas, popolocas y mazatecos de Veracruz; amuzgos, chatinos, chinantecos, chochos, chontales, cuicatecos, huaves, ixcatecos, mixes, mixtecos, triquis, zapotecas, nahuas, popolocas y zoques de Oaxaca; y tzeltales, choles, tojolabales, tzotziles, lacandones, motozintlecos y zoques de Chiapas. Culturas herederas de lenguas, conocimientos, tradiciones, formas de organización, expresiones artísticas y espléndidas cocinas de gran virtuosismo.



MOLE HAY MÁS DE UNO

Una base de chiles (secos o frescos), especias (comino, clavo, canela), frutos secos (nuez, cacahuete, almendra) y vegetales (jitomate, chayote) molidos conforman el mole. Existen más de 70 moles base en todo el país.



La ganadería es una actividad económica muy productiva en los estados del sur de México.

La chef Liz Galicia cocina con la tradición poblana ancestral y las técnicas contemporáneas.

Tlayuda, reinterpretada en el Zéfiro, Ciudad de México.

La vainilla, producto de origen mexicano. La de Papantla es una de las más apreciadas. Tiene D.O. desde 2009.

Basta revisar los reconocimientos internacionales otorgados a México por sus sitios y culturas del sur, considerados de valía excepcional para la historia de la humanidad: el Centro Histórico de la ciudad de Oaxaca, las zonas arqueológicas de Monte Albán y Mitla, y las cuevas prehistóricas de Yagul, en Oaxaca; la ciudad prehispánica y Parque Nacional de Palenque, en Chiapas; El Tajín, en Veracruz; y los Parachicos de Chiapa de Corzo, en Chiapas.

El sur es el compendio de una rica diversidad donde todas sus regiones están unidas por la sabia dieta diseñada por las antiguas culturas mesoamericanas, basada en maíz, frijol, calabaza, chile y la interminable relación de quelites que definieron creaciones culinarias, reflejo de largos procesos civilizatorios y evidentes talentos gastronómicos.

Díganlo si no las virtuosas diferencias en el uso del maíz, patente en las picaditas que marcan el amanecer a lo largo de la costa veracruzana, las tlayudas oaxaqueñas, y el refrescante pozol de las cálidas tierras chiapanecas.

Las herencias prehispánicas se traducen en una amplia gama de atoles y moles tan variados como la paleta de un buen pintor tropical, y en el aprovechamiento de la fauna de todas las especies y tamaños.

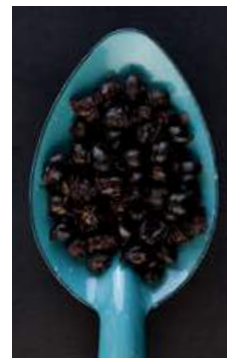
La introducción de productos extranjeros durante el Virreinato transformó el paisaje y las formas de organización novohispanas creando enormes extensiones de cocotales en ambas costas de la región sur, campos inundados para arrozales, y grandes superficies destinadas al monocultivo de la caña de azúcar.

Los estados de Veracruz, Oaxaca y Chiapas concentran de manera individual más ecosistemas que muchos países europeos, y han correspondido desarrollando conocimientos para aprovechar los obsequios de la naturaleza. La cocina de estas tierras es el reflejo de



RICOS EN PROTEÍNA

En México existen 549 especies de insectos comestibles: larvas, chapulines, gusanos, hormigas chicatanas (en la foto), se consumen día a día.



LAS CAZUELAS DE BARRO

En los hogares, mercados, fondas y restaurantes de México, las cazuelas de barro son utensilios indispensables. En ellas se preparan y se sirven platillos; también adornan espacios y son elementos cotidianos de la cultura culinaria.



Botana de chapulines con guacamole.

Olla de peltre con esquesites y camarones.

El restaurante Mural de los Poblanos en el Centro Histórico de Puebla.

Botana chiapaneca, del Tierra y Cielo, San Cristóbal de las Casas, Chiapas.

José Manuel Baños es impulsor de la gastronomía oaxaqueña. Pitiona es una opción en Oaxaca para degustar sus propuestas.





SOPA DE MARISCOS

Típica preparación del Golfo de México. Es un caldo hecho a base de jitomate y chile guajillo donde se cuecen distintos mariscos. Los más populares llevan jaiba entera, camarones pacotilla, ostiones y almejas en su concha, pulpo y lomo de pescado.

la integración con las condiciones naturales del entorno y los siglos de tradiciones transmitidas como parte esencial de la vida y la cultura.

La convivencia de los hombres con el mar y las aguas litorales se refleja en un trabajo arduo que lleva hasta el hogar lo necesario para que las mujeres transformen la pesca en maravillas culinarias. La oferta pesquera se refleja en los variados platillos que incluyen moluscos, mariscos y peces.

Veracruz, Tabasco y Chiapas son productores de ganado tropical bovino y ovino; Oaxaca cuenta con crianza caprina, por ello la oferta de carnes frescas y secas es diversa y sabrosa.

Las frutas del trópico son una de los recompensas al visitar el sur. Los tres estados sureños producen mamey y papaya; Veracruz es el mayor productor de naranjas y otros cítricos, así como de los deliciosos mangos de manila de Chacaltianguis; las piñas son de Oaxaca. Los sabores frutales quedan en la memoria después de disfrutarlos.

La zona de Papantla en Veracruz y la Chinantla oaxaqueña obsequiaron al mundo la aromática vainilla. Los locales aprovecharon las bondades de la selva para obtener uno de los productos más apreciados por los reposteros del mundo.

El cacao se valora tanto en las bebidas preparadas en los Valles Centrales de Oaxaca, como en la elaboración de chocolate en el Soconusco chiapaneco.

En Coatepec, cerquita de Xalapa, se produce excelente café, lo mismo que en los cultivos de las tierras elevadas del centro y en las costas de Chiapas y Oaxaca.

Si de tragos fuertes se trata, cerremos este recuento con los peleoneros toritos veracruzanos, el comiteco de añeja tradición virreinal, y la larga relación de mezcales aportada por Oaxaca. ▲



El chef Alejandro Ruiz es un promotor de la cocina oaxaqueña a nivel nacional e internacional.

Una de las muchas formas de disfrutar del maíz. Zaachila, Oaxaca.

Panadería tradicional en un mercado popular.

Muchos de los restaurantes poblanos se encuentran en edificios históricos.

Veracruz recibe al visitante con delicias del mar.

Abigail Mendoza, cocinera tradicional, ha representado a Oaxaca mundialmente.

Los chiles rellenos son un manjar típico del país.



ROLLO DE FRIJOL

4 PORCIONES | 50 MINUTOS MÁS TIEMPO DE REPOSO | SENCILLO

CHILES EN NOGADA

Existen muchas versiones. La más popular dice que fue creado por las monjas agustinas del Convento de Santa Mónica, en Puebla, para Agustín de Iturbide a su regreso de haber firmado el Acta de Independencia de México y los Tratados de Córdoba. Coincidió con un 28 de agosto, día de San Agustín.



INGREDIENTES

Frijoles de la olla:

500 gramos de frijol negro tierno

8 tazas de agua fría

150 gramos de cebolla blanca, en trozos

2 dientes de ajo

2 hojas de aguacate, tostadas

Sal de grano

Mousse de frijol:

1 cucharada de aceite vegetal

30 gramos de cebolla blanca

1 chile simojovel

Pimienta negra

21 gramos de grenetina natural, hidratada en agua

1 taza de caldo de frijol

Cremoso de queso:

400 gramos de queso Chiapas

½ taza de crema entera

1 cucharada de vino blanco

Sal y pimienta blanca

Chiles rostizados:

100 gramos de chile simojovel

50 gramos de ajo picado

1 cucharada de aceite de oliva

Montaje:

4 cucharadas de semillas de chile simojovel

12 julianas de ejote blanqueado

8 julianas de cebolla morada

4 cucharadas de semillas de chía

12 triángulos de tortilla azul, fritos

8 cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Frijoles de la olla:

Cuece en olla exprés los frijoles con agua, cebolla, ajos y hojas de aguacate por 40 minutos. Sazona, enfría y reserva en refrigeración.

Mousse de frijol:

Calienta una sartén con aceite y saltea la cebolla hasta dorar. Agrega chile y frijoles de la olla; cocina a fuego lento durante 5 minutos y deja enfriar. Funde la grenetina a baño María. Licúa el guiso de frijoles y añade a la grenetina fundida. Vacía la mezcla sobre una charola cubierta con papel encerado, repartiéndola con una espátula. Cubre y reserva en refrigeración hasta cuajar.

Cremoso de queso:

Bate el queso crema con el vino. Salpimienta. Vierte el cremoso sobre el mousse cuajado de frijol. Forma un rollo, cubre con papel encerado y reserva en refrigeración.

Chiles rostizados:

Limpia los chiles y coloca en una charola para horno. Mezcla ajo con aceite. Salpimienta. Vacía sobre los chiles y rostiza a 170 °C por 20 minutos.

Montaje :

Corta el rollo de frijol en rebanadas de 7 centímetros de espesor y cubre con las semillas de chile. Sirve las rebanadas del rollo con ejotes, cebollas, semillas de chía y triángulos de tortilla. Decora con aceite de oliva.

POR
MARTA
ZEPEDA



RESULTADO DE LA MEZCLA DE VARIAS TRADICIONES, LA GASTRONOMÍA DE ESTA REGIÓN ES AMPLIA, VARIADA Y CON UN TOQUE CARACTERÍSTICO DADO POR SUS CONDIMENTOS Y SAZÓN. DESTACAN SUS HIERBAS, CHILES, PESCADOS, QUESOS DOBLE CREMA O DE HEBRA, UN SINNÚMERO DE PANES, SIN OLVIDAR EL MEZCAL, EL OLOROSO CAFÉ Y EL ESPUMOSO CHOCOLATE.



MÉXICO Y SUS QUESOS

■ CARLOS YESCAS

EL QUESO ES UN ALIMENTO DE CONSUMO COTIDIANO EN MÉXICO. SE PUEDE DISFRUTAR ESPOLVOREADO SOBRE ANTOJITOS, COMO RELLENO EN CHILES, EN UNA QUESADILLA, ASADO O SIMPLEMENTE COMO BOTANA. NUESTROS QUESOS SON SABROSOS POR SU FRESCURA Y VERSATILIDAD.

Los quesos llegaron a México durante la Colonia, sin embargo, los que se consideran genuinos mexicanos como el quesillo de hebra, el de la panela, de aro, cincho, y muchos más, se producen en nuestro país desde hace 150 años. Cada uno tiene un uso en las diferentes cocinas regionales. En México, el queso se concibe más como un ingrediente que mejora o complementa una comida.

El país tiene varias regiones queseras definidas por su tipo de terruño, mismo que condiciona el tipo de producto. Esos terruños se caracterizan tanto por el clima, el tipo de suelo, el alimento natural para los animales, como por las tradiciones de cada lugar en el cuidado del ganado, el aprovechamiento de recursos y la técnica de manufacturación.

El Bajío, la montaña y el sur son regiones importantes. En el Bajío, la nueva quesería mexicana se abre paso con productos de leche de cabra y de oveja; mientras que en la región de la montaña, que comprende desde el estado de Nayarit hasta Michoacán, existen quesos distintivos por su fabricación estacional y por su historia. El sur, por su parte, concentra el mayor número de marcas colectivas.

En la montaña, el Cotija es el más importante, elaborado en la Sierra Jalmich. Cuenta con una de las cuatro marcas colectivas que se han otorgado para la salvaguarda de nuestra identidad en el ramo. El original, hecho en la sierra y madurado por el Mesón del Cotija, es muy singular por su añejamiento y procedimiento de cuidado, único por su sabor y reconocido como estandarte de nuestra quesería.

Entre las marcas colectivas del sur está el queso de poro de Balancán -de la zona de los ríos en Tabasco-; las otras dos son el queso de bola de Ocosingo y el de cuadro doble crema, ambos de Chiapas. En estas tres regiones la quesería





QUESO OAXACA

Es un tipo de queso de pasta hilada que se obtiene al derretir parcialmente la cuajada de la leche de vaca. Se caracteriza por sus largas hebras que se enrollan en una madeja. Es originario de Etlá, en Oaxaca.

artesanal es destacada, y gracias a consumidores locales se mantiene como parte de la oferta gastronómica regional.

En otras zonas de la república también se elaboran quesos artesanales. Sin embargo, la zona del centro y la del norte se distinguen por tener grandes cuencas lecheras, donde la industria ha crecido y empresas de alimentos han acaparado el mercado. Algunas marcas nacionales han modificado procesos y, tristemente, en ocasiones, han empobrecido la oferta creando fórmulas lácteas de poco sabor. En respuesta a esta realidad, consumidores informados buscan opciones naturales, abriendo paso a producciones tradicionales e incluso certificadas orgánicas.

En México, aún contamos con algunos quesos hechos con leche cruda, como enseña la usanza europea. El uso de leche sin pasteurizar es muy elogiado mundialmente, porque permite identificar en sus sabores el tipo de terruño de donde proviene. Es importante que la leche bronca sea inocua y que se utilicen medidas sanitarias para su aprovechamiento.

Los quesos fabricados con leche cruda o aquellos hechos con leche pasteurizada bajo procesos tradicionales deben ser valorados no sólo por su aporte gastronómico, sino también por la contribución nutritiva que hacen a la alimentación diaria. Mundialmente existen estudios científicos que apoyan el consumo de los quesos no procesados como parte de una dieta sana y balanceada.

QUESOS GENUINOS

La quesería tradicional está mejor representada en el centro y sur del país con productos genuinos, reconocidos por todos como parte de la cocina tradicional mexicana. Entre ellos destacan el quesillo de hebra de Oaxaca, el cual es probablemente el más imitado. El original es de Etlá y tradicionalmente se hace con leche cruda de dos ordeñas. Su invención está documentada en una historia que cuenta que Leobarda Castellanos García, en un descuido y para salvar la leche coagulada que se quemaba, vertió agua hirviendo sobre la cuajada haciendo que se derritiera y permitiendo formar madejas de queso de hebra. Éste se popularizó en el centro del país con la migración de oaxaqueños a la Ciudad de México y más tarde en Estados Unidos con la migración internacional a California.

En los estados de Chiapas, Tabasco y Yucatán existe una quesería única por el tipo de leche que se da en esa región. El ganado, conocido como “vacas criollas tropicales”, está aclimatado al calor extremo gracias a la mezcla de Cebú y Holstein, que además de dar una gran cantidad de leche, son muy fértiles. Los abundantes pastizales de temporal permiten la alta producción de leche y la docilidad de las hembras facilita el manejo para familias que conservan animales en traspatios y tierras comunales. Tradicionalmente, los quesos de esta zona llevan un proceso de desmineralización de la cuajada para combatir



CAFÉ DE OLLA = Agua +
café molido grueso + canela + piloncillo



Los climas y tipos de ganado determinan la producción quesera. La variedad es muy amplia, por lo que muchas recetas de nuestra cocina incluyen quesos.



Sopa de queso en Quintonil, Ciudad de México.

La *crème brûlée* es un postre hecho a base de crema y con superficie caramelizada.

Los quesos artesanales (vaca, cabra y oveja) se encuentran en todo el país. Son parte esencial de las gastronomías regionales. Las técnicas llegaron de Europa y se adaptaron a las condiciones locales.

El queso fundido es parte de la botanas y la comida. Se prepara con vegetales, chorizo y otros tipos de proteína.

2,595

millones de litros de leche de bovino se producen en México al año.

la proliferación de patógenos. El sabor distintivo es lechoso, un poco ácido, con notas de crema agria.

Los quesos de Chiapas son esenciales en algunos platillos típicos como las empanadas de queso o los plátanos fritos rellenos de queso de cuadro. El queso de bola relleno de picadillo y bañado en caldillo de jitomate es también muy apreciado.

En Tabasco, el queso de poro y el tropical son usados como botanas, pero por igual se incluyen en guisos. El de poro se utiliza para hacer tortilla rellena de mariscos en la zona de los ríos. El sopero, similar al de cuadro, se elabora en Yucatán y normalmente se consume fresco, espolvoreado sobre codzitos.

Además de los mencionados, existen decenas de quesos genuinos que van desde el de la sierra, hasta las adoberas frescas, secas y oreadas, pasando por quesos únicos hechos en Baja California por productores que han desarrollado una industria a la par de la vitivinicultura del estado.

QUESERÍA ARTESANAL

El desarrollo del mercado *gourmet* nacional ha incentivado a que nuevas queserías artesanales tomen fuerza en la zona centro en los estados de Hidalgo, Morelos y Puebla, y en la parte norte del país en el estado de Coahuila, ofreciendo una opción natural y local. Estas nuevas propuestas, al igual que aquellas que se encuentran en el Bajío, han adaptado técnicas recién traídas del extranjero para crear quesos nuevos, pero con un gusto muy nacional.

Cabe destacar que México cuenta con ocho medallas internacionales por sus quesos artesanales y gracias al trabajo de promoción realizado por el Instituto

Mexicano del Queso, A.C., el país es reconocido con jueces que votan en las justas más importantes. En 2014, el Sierra Encantada al aguacate, creado en el estado de Morelos por Regina Olvera y Georgina Yescas A. Trujano, obtuvo el reconocimiento como mejor nuevo queso del mundo por el panel de jueces expertos de los *World Cheese Awards*.

También en nuestro país se encuentra la quesería artesanal más galardonada de América Latina, con cinco preseas internacionales: la maestra quesera Catalina Rivera, junto a su esposo Martín López, están al mando del Rancho San Josemaría, en Querétaro.

Otros ganadores internacionales son el queso Cotija madurado por Esteban Barragán y Rogelia Villa, en Michoacán, y el pasión, creado por Javier Chaurand y su esposa Mónica del Campo, en Celaya, Guanajuato.

Además de estos galardonados existen muchas queserías artesanales en varios estados. Estas manifestaciones locales se han enfocado en crear productos únicos con características propias. Ahora existen quesos frescos, madurados en cavas, oreados, de corteza de moho, de corteza lavada y, también, de cuajada cocida, así como azules y condimentados con hierbas, chiles y otros sabores distintivos de cada lugar.

La gran mayoría de estos quesos tradicionales, ya sean genuinos o de nueva creación, se puede encontrar en mercados o bazares en varias ciudades de la república. Asimismo, ahora existen tiendas especializadas ofreciendo una selección extensa. El consumidor conocedor hará bien en buscar una tienda con personal calificado o un marchante en un expendio tradicional que conozca de primera mano al productor. ▲

2.8

kilos de queso es el consumo promedio por persona al año. Los más consumidos son el tipo crema, chihuahua, fresco, amarillo y panela.

HOJA SANTA

Es una planta aromática de contacto aterciopelado y forma de corazón. De origen mexicano, se usa para agregar aroma y sabor a los platillos. En Oaxaca se utiliza en el mole amarillo, tlayudas, tamales y frijoles.



ROLLITOS DE HOJA SANTA

4 PORCIONES | 45 MINUTOS | SENCILLO

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite vegetal
 - 20 gramos de cebolla morada, picada
 - 60 gramos de chapulines
 - 8 hojas de epazote, fileteadas
 - 8 gramos de chile de árbol, picado
 - 40 gramos de miltomate o tomatillo
 - 8 gramos de chile morita, desvenado y tostado
 - 20 gramos de cebolla blanca, asada
 - 2 dientes de ajo, asados
 - 2 cucharadas de vinagre blanco
 - Sal
 - 4 hierba santas, de 15 centímetros de longitud y blanqueadas
 - 100 gramos de pasta de frijol
 - 220 gramos de queso, deshebrado
- Montaje:**
- 1 cucharada de aceite vegetal
 - 8 gramos de cebolla morada picada
 - 12 flores de mostaza
 - 2 cucharadas de crema de rancho
 - 2 rábanos, en láminas

PREPARACIÓN

Calienta una sartén con aceite y saltea la cebolla hasta dorar ligeramente. Incorpora chapulines, epazote y chile de árbol.

Calienta una cacerola con agua y hierve 5 minutos el miltomate, chile morita, cebolla y ajo. Licúa con vinagre y sazón.

Rellena las hierbas con la pasta de frijol, queso y chapulines salteados. Envuelve a manera de rollo y refrigera.

Montaje:

Calienta una sartén con aceite y fríe los rollos, volteando constantemente para evitar que se quemen. Escurre el exceso de grasa y corta en tres partes iguales.

Sirve los rollos en cada plato y baña con la salsa de chile morita. Decora con cebolla morada, flores de mostaza, crema y láminas de rábano.

POR
ALEJANDRO
RUIZ



LOS MUCHOS ROSTROS DEL CAFÉ MEXICANO

■ JESÚS SALAZAR

EN MÉXICO LA PALABRA CAFÉ TIENE MUCHOS SIGNIFICADOS. NO ES EXTRAÑO. PARA LOS MEXICANOS HAY POCAS PALABRAS UNÍVOCAS, DE UN SOLO SENTIDO. CASI TODO NUESTRO LENGUAJE ESTÁ LLENO DE INTERPRETACIONES, Matices y SABORES. EN UNA CULTURA QUE DISFRUTA DE LA DIVERSIDAD Y LO COMPLEJO, ANTES QUE DE LO SENCILLITO Y RALO, EL CAFÉ ENCONTRÓ BUENA CUNA.

Como a los mexicanos, al café le gusta la complejidad, la tropical diversidad de nuestras tierras, climas, lluvias y la mano del campesino que lo cuida. Es por eso que hablar del café mexicano en abstracto es una convención que permite simplificar lo complejo.

Es mucho mejor hablar de los cafés mexicanos, que son tantos y diversos como nuestras comidas, nuestras tradiciones, nuestros territorios y nosotros mismos: no estamos cortados por una sola tijera.

El placer de una taza de café se logra gracias a numerosos y complejos procesos. Con afán de enunciar los más representativos diremos que los precursores principales de una buena taza son: la variedad de la planta sembrada, la nutrición que le proporciona el suelo, la biodiversidad en la que está inmersa, la cosecha oportuna de la fruta madura, los procesos poscosecha, el perfil de tueste y la preparación final. Todos son importantes, aunque no igualmente determinantes. A riesgo de ser criticado por los baristas o profesionales de la preparación, diré que la genética (variedad de la planta) y la





Lavado del fruto maduro de café recién cortado. Candelaria, Oaxaca.

Pizca de café en San Pedro Cotsilnam. Altos de Chiapas.

Tostando café.

Fruto de café maduro. Chiapas.



El Café de la Parroquia, en Veracruz, es famoso por su café con leche y la panadería tradicional.

El barismo es la preparación de la taza.

Cada vez hay mejores baristas y cafés de especialidad en el país.

246,121

toneladas de café verde coloca a México como el 10º productor mundial. Contribuye con el 2.8%.

nutrición (el suelo) son los más importantes, pues lo que en conjunto logran determina el potencial que los demás factores pueden expresar o perder. Los cafés mexicanos tienen la suerte de combinar los dos factores más importantes para la calidad final de una taza aromática.

En nuestro país se cultiva principalmente la especie Arábica, *Arabica*. Se trata de la especie que brinda mayor expresión de aromas y sabores placenteros. No es la única pero sí la principal.

Otras especies, como la Robusta o *Canephora*, se cultivan en muy escaso porcentaje. Hay países como Brasil o Vietnam que son eminentemente robusteros. La especie Arábica es el tronco principal del que se desprenden muchas variedades, cada una de ellas con una conformación estructural y genética diferente, cada una con una historia distinta que contar acerca del café. Si éste fuera música, la elección de la variedad de café sería tan definitiva como la melodía de una canción.

La tierra donde se cultiva el café es tan importante como la planta misma que florecerá, dará frutos y semillas. México es una fiesta de tierras, una sinfonía de sustratos. El mapa político nos dice que actualmente hay 16 estados de la república que lo producen; un mapa de suelos nos diría que hay infi-

nidad de escenarios para que el café se pueda expresar, contando historias únicas desde cada uno de los orígenes en donde echa raíz. Chiapas, Veracruz, Oaxaca, Puebla y Guerrero, considerados como los estados productores por excelencia, se hacen acompañar de Tabasco, Hidalgo, Tlaxcala, Michoacán, Morelos, Estado de México, Querétaro, San Luis Potosí, Jalisco, Colima, Nayarit. Así es como el país es muchos Méxicos para el café, proveyéndole de un amplio menú de armonías para que resuenen sus notas.

A la tierra y a la planta se suman dos actores muy importantes en nuestro país: quien cultiva y quien lo prepara. Aquí hay que tener mano para sembrar y cosechar, pero también para sazonar y preparar un buen café. Una vez más, no son las únicas manos que importan, son las que más nos resuenan. Somos sensibles a la importancia del campesino, de ahí que nos haga sentido que nos digan que la mano del productor de café es como la mano del compositor que pone las notas en una partitura, componiendo así los sonidos originales que se expresarán en la taza de café.

Sin embargo, sabemos que sin mano no hay buen sabor, la sazón es una cuestión de dedos y pizcas. Es tan importante la mano que prepara la bebida, que roba escena en el desenlace de esta historia, llevándonos a veces al

70%

de los cafetales en México están sembrados a más de 600 metros sobre el nivel del mar.

extremo de olvidar los orígenes, las variedades, los suelos y a los caficultores. Esta mano es la que hizo nacer el café de olla, uno que prácticamente sólo los mexicanos sabemos preparar, ordenar, disfrutar.

El barro sobre el fuego y la brasa, el barro que contiene el agua, es la forma en que la cocinera –en casa o en la fonda– rinde tributo a la tierra. La canela y el piloncillo son la contribución del paladar y de la mesa de los mexicanos a la bebida mundial. Los hábitos cambian, pero estoy cierto que el café de olla perdurará en nuestra mesa y en nuestra memoria sensorial.

El café está omnipresente en nuestra vida: lo encontramos en triciclos que lo llevan para acompañar un pan; en puestos de calle junto a los tamales y el champurrado; en la estufa de la casa y en la cafetera de la oficina; en estaciones, plazas, mercados, edificios y humildes chozas; en porcelana, barro, cerámica, unicel, plástico, vidrio y cristal; endulzado y para endulzar; en el campo, la ciudad, los pueblos, las carreteras, los puertos y en la montaña; en restaurantes, fondas, loncherías y hasta en taquerías.

CAFÉ D.O.

Los estados de Veracruz (2000) y Chiapas (2003) recibieron la Denominación de Origen para proteger sus productos.

PARA EL CALOR, UN CAFÉ; Y PARA EL FRÍO, UN CAFÉ

El café es para nosotros el símbolo de la cortesía y la intimidad, de lo público, cívico y cosmopolita. Un buen mexicano no te ofrece un jugo de naranja, te ofrece una taza de café, y no hay peor médico que el que te lo quita. Y así como somos expertos en poner chile y limón a todos nuestros platillos, somos también diestros en el arte inconsciente de endulzar esa bebida.

Los sabores de los cafés mexicanos son tan numerosos como los moles, los chiles, los maíces y los frijoles. Una rueda de sabores de ellos es como un puesto de feria. Conviven las notas de chocolate y avellanas con los cítricos, los caramelos y las frutas frescas o deshidratadas, las flores y las especias. Cada uno de estos sabores representa la elocuencia de la tierra, del caficultor y de la variedad de la planta, pero sobre todo son vocablos del lenguaje universal: los cafés mexicanos forman parte del patrimonio mundial del café. Hemos aportado a esa lengua unas notas, sensaciones y carácter irrepetibles e inconfundibles.

Para quien desea penetrar en los misterios profundos del café mexicano, una sola recomendación: hay que dejarse guiar por un buen chamán, como en las experiencias ultrasensoriales del peyote y el mezcal.

Los cafés del diario son sólo la mirilla a un mundo lleno de recovecos y laberintos que esconden tesoros preciosos. México ofrece ambos mundos, el comensal elige. ▲



Desde que llegó a nuestras tierras, el café encontró un sitio especial en el gusto de los mexicanos. Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Puebla y Veracruz son grandes productores. Su cultivo, beneficio y preparación, son parte de la economía y la tradición culinaria.

ALGUNOS PLATILLOS DE LA REGIÓN

CHIAPAS: SOPA
DE PAN / COCHITO
HORNEADO
(LECHÓN)

OAXACA: MOLE
NEGRO / TLAYUDAS
CON ASIENTO
Y TASAJO (CARNE
SECA DE RES)

PUEBLA: MOLE
POBLANO / CEMITAS
(EMPAREDADOS
DE PAN DE CEMITA
CON CARNE, QUESO
Y QUELITES)

VERACRUZ: ARROZ
A LA TUMBADA
(PESCADOS
Y MARISCOS) /
HUACHINANGO A
LA VERACRUZANA

NICUATOLE

■ NACHO URQUIZA

Encuentro de influencias de la filigrana morisca, el barroco del merengue y el chocolate de letrados y golosos monjes con los conventos de monjas dedicadas a las artes culinarias, especialistas en los dulces y postres que hoy les dan fama: los camotes, los borrachos, las tortas de Santa Clara.

La región también es el centro de confluencia de las rutas de transporte de las zonas del café y el cacao de Veracruz, Oaxaca y Chiapas; de las jugosas piñas, la vainilla, las naranjas, limas y limones. Qué maravilla recibir zapotes, mameyes, chicos y tunas que enriquecen la enorme variedad de postres del altiplano.

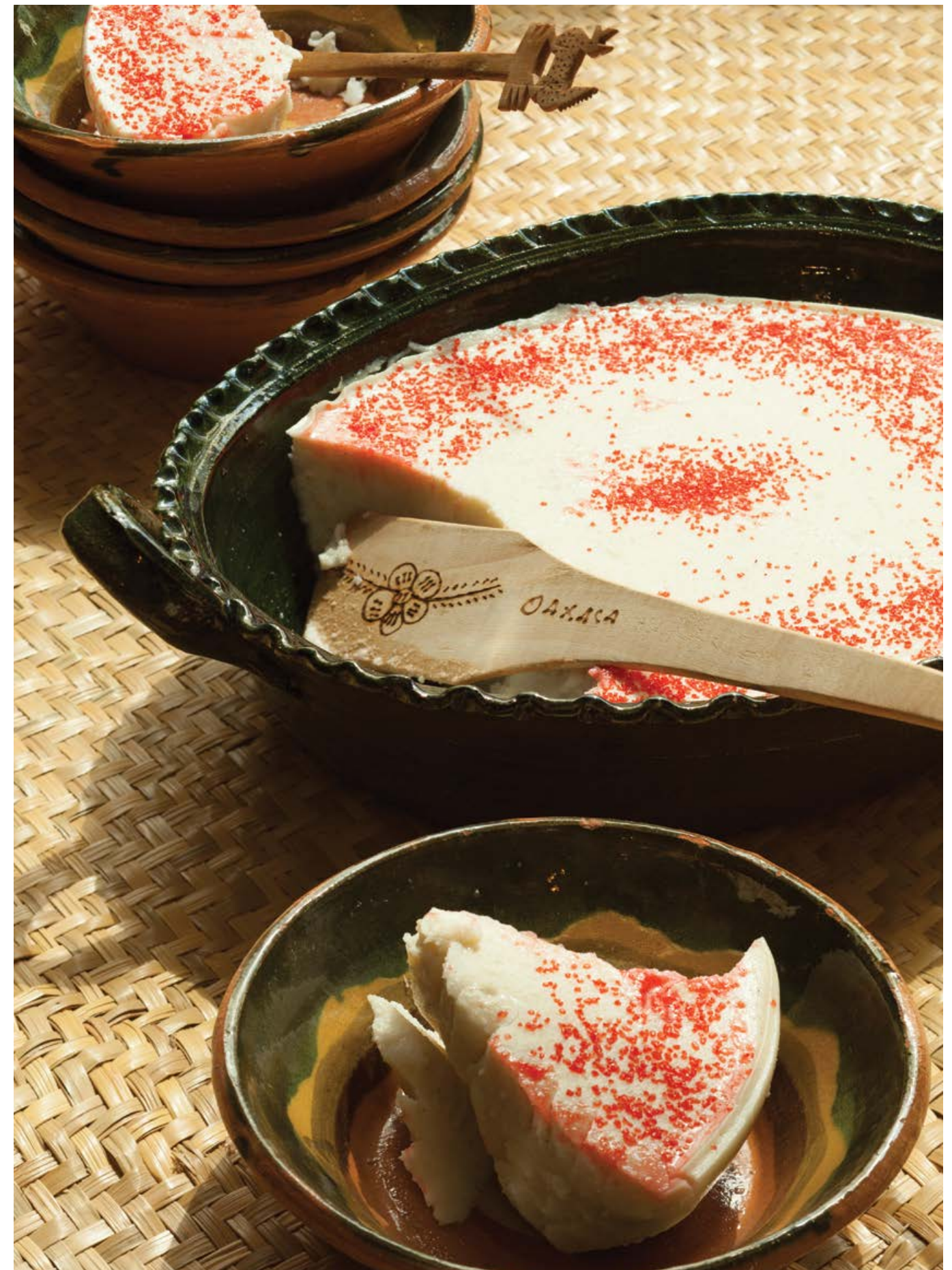
Las nieve se conjuntan y dan la mano para traernos a la mesa estos dulces, cocina de mujeres de patio en cuclillas, de molienda de cacao con maíz en sus muy diversas formas de hacer un chocolate o un atole o un **nicuatole**, cuya consistencia es similar a un flan, hecho de maíz cocido, leche, agua, azúcar y canela. ¡A saborear estos manjares!



CAMOTES

“ Los encajes de hilos dulces en los relieves de los camotes son memoria de la arquitectura barroca, flores, mensajes de amor y fachadas de edificios que se confunden entre sí”.

■ Martha Ortiz





EL NORESTE

COAHUILA / NUEVO LEÓN /
SAN LUIS POTOSÍ / TAMAULIPAS / ZACATECAS





EN ESTE VASTO TERRITORIO DE CLIMAS EXTREMOS HAN PROSPERADO ALGUNAS DE LAS CIUDADES CON MAYOR FUERZA PRODUCTIVA DE MÉXICO: MONTERREY, TORREÓN, SALTILLO, TAMPICO, SAN LUIS POTOSÍ Y ZACATECAS.

Diversidad es la palabra que mejor define a Coahuila: un territorio desértico; la fértil Comarca Lagunera; el oasis vinícola de Parras; Cuatrociénegas, un humedal de singular vida; sitios paleontológicos como Rincón Colorado, y la añeja Saltillo, cuna del famoso sarape.

Nuevo León combina naturaleza y modernidad, tradición y aventura, gastronomía y ambiente cosmopolita. Monterrey es hoy una de las ciudades más importantes con una destacada actividad educativa y cultural.

La importancia de San Luis Potosí surge gracias a los yacimientos de oro y plata descubiertos en 1592 que favorecieron su riqueza arquitectónica y artística.

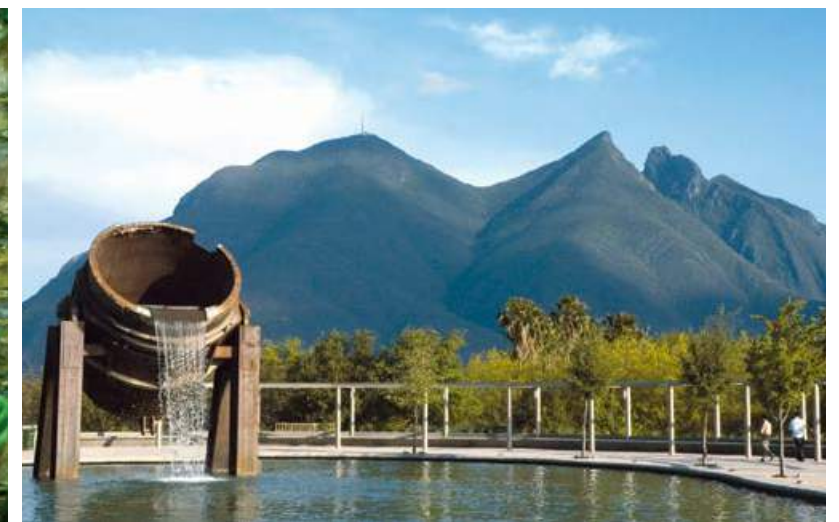
Tamaulipas es un lugar para los amantes de la naturaleza: 400 kilómetros de costa para la pesca deportiva, y la espectacular Reserva de la Biosfera El Cielo. Es el principal sitio para la cacería cinegética en el país.

Zacatecas fue habitada por grupos diversos de quienes se tienen vestigios en La Quemada. El descubrimiento de las minas de plata en tiempos coloniales dio inicio a la fundación de la ciudad de Zacatecas, declarada Patrimonio Cultural de la Humanidad. ▲

MUSEOS



Después de la Ciudad de México, Zacatecas tiene la mayor cantidad de museos en el país. Es ejemplo el Museo Manuel Felguérez, dedicado a su obra.



Parque eólico en la autopista Monterrey-Saltillo. Al fondo, la Sierra Madre Oriental.

Catedral de Zacatecas, obra del barroco novohispano.

Edificios de la Plaza de la Libertad. Tampico, Tamaulipas.

Jardín escultórico surrealista. Xilitla, San Luis Potosí.

El Parque Fundidora alberga museos, recintos culturales y recreativos. Monterrey, Nuevo León.

Museo del Desierto. Saltillo, Coahuila.

Cuatrociénegas, Coahuila.

CHILITOS RELLENOS DE CABRITO EN CONFIT

4 PORCIONES | 5 HORAS MÁS TIEMPO DE REPOSO | SENCILLO

CABRITO PARA TODOS

El método clásico de preparar el cabrito es ensartarlo con una vara (o varilla de metal), atrevesándolo longitudinalmente a un costado de la columna vertebral. Se acerca a las brasas para una cocción lenta.



INGREDIENTES

Cabrito:

¼ de cabrito, en trozos grandes

8 tazas de manteca de cerdo

Sal

Chiles:

300 gramos de azúcar

¼ de taza de café soluble

4 tazas de agua

1 taza de vinagre de manzana

12 chiles güeros o caribeños

3 cucharadas de salsa de soya

3 cucharadas de salsa inglesa

3 cucharadas de agua

1½ cucharadas de aceite

Montaje:

Cebolla caramelizada

PREPARACIÓN

Cabrito:

Unta el cabrito con sal y ponlo a reposar en refrigeración por 24 horas.

Calienta la manteca a 90 °C. Agrega el cabrito y cuece por 5 horas, cuidando mantener la temperatura estable.

Escurre la carne, deshuesa y pica con cuchillo.

Chiles:

Vierte en una cacerola azúcar, café, agua y vinagre. Calienta hasta hervir, agrega los chiles y deja cocer por unos minutos cuidando que queden firmes.

Escurre los chiles, abre y desvena con cuidado. Mezcla soya, salsa inglesa y agua.

Calienta una plancha con aceite y cuece los chiles mojando con la mezcla de soya, hasta dorar perfectamente.

Montaje:

Rellena los chiles con la carne de cabrito y cúbrelos con la cebolla caramelizada.

POR
JUAN RAMÓN
CÁRDENAS



LA COCINA Y EL PRODUCTO

■ ADRIÁN HERRERA

“DONDE TERMINA EL GUISO Y EMPIEZA A COMERSE LA CARNE ASADA, COMIENZA LA BARBARIE.”

I. Así escribió José Vasconcelos su famosa cita, misma que ha sufrido una serie de deformaciones y que a la fecha se ha transformado en un mito. Definitivamente no se refería a toda la gastronomía de la región; fue más bien un comentario que elaboró en un viaje rústico, y no es un tratado sobre el tema.

Para hablar de la cocina del noreste hay que recurrir a una inspección de lo que se come en los pueblos, en las grandes ciudades; a las tradiciones importadas, las que vienen desde hace mucho tiempo, pero que se han ido modificando, acoplando a los tiempos modernos. Quienes insisten en reducir nuestra cocina a meros guisos de rancho y carne asada, ignoran que esta cultura nortea es de las que presentan un nivel de identidad sólido y fácilmente identificable.

Siempre he sostenido que la cocina de México no es tal: son las cocinas de México lo que definen nuestra gastronomía. Cuando usted compara la cocina y costumbres de la península yucateca con las del norte de México, encontrará difícil de entender por qué ambos extremos son parte del mismo país. Políticamente lo son, culturalmente no tienen nada que ver.

La cocina no se puede reducir a una simple recolección de materiales y técnicas; es mucho más que eso. La cocina es la expresión de la gente que la hace. Cocinar y comer son actos fundamentalmente sociales.

II.- Hay que ver las fronteras de esta amplia región, empecemos por ahí. El Norte se topa con una frontera natural, el río Bravo; al Este, con el



Monterrey se ha convertido en un polo gastronómico de cocina contemporánea.

El asado de boda zacatecano se elabora con carne de cerdo y adobo de chiles.

El chef Dante Ferrero es experto en la preparación de la tradicional carne asada.

Los ahora famosos *food trucks* preparan buena comida en San Luis Potosí y Coahuila.

Versiones tradicionales y propuestas modernas de tacos para todos los gustos. Monterrey, Nuevo León.

Pan de pulque coahuilense.



Golfo de México; al Oeste con las llanuras y sierras; y al Sur con el inicio de las culturas indígenas mesoamericanas.

De la frontera norte hay mucho que decir. Primero, porque queda muy cerca de Monterrey y segundo por el intercambio humano intenso que se da. He recopilado recetas a lo largo de años en ranchos, ejidos y caseríos en desiertos, montañas y planicies. El fenómeno migratorio, la frontera compartida y los recursos naturales coinciden en un fenómeno gastronómico único. Luego tenemos la influencia del mar que aporta no sólo materiales, sino evocaciones, historias y maneras de ver el mundo. Materiales como el acuyo (hoja santa), los mariscos -concretamente el camarón seco- y un puñado de especias y técnicas logran profundir a la frecuentemente minimalista agenda culinaria del norte. Pero también va para el otro lado: esta influencia es patente en aquella gastronomía casi sureña. La tortilla de harina, la carne asada y el chile piquín se combinan con marisco, pescado y frijoles negros para crear platillos emblemáticos.

Los estados de Coahuila y de San Luis Potosí aportan una rudeza que genera carácter: los oréganos de las sierras, tan aromáticos e intensos; el cabrito, los chiles secos, nopales, pitahayas, tunas y nueces. La riqueza gastronómica del noreste se ve representada por una serie de materiales envueltos en una tradición y un ímpetu enmarcado en el aislamiento, pero bajo un proceso de admisión caprichoso. El noreste siempre ha mostrado tendencia a separarse políticamente del resto de México, esto le ha llevado a crear una identidad que le es propia y que no se parece a ninguna otra en el país. Físicamente, la gran barrera natural representada por la Sierra Madre Oriental, el Golfo de México y las grandes extensiones de desierto que la separan del oeste, más la cercanía con la cultura tejana, han hecho que la región noreste posea una identidad peculiar.

III.- ¿Qué se come acá? Quiero empezar por el asado: carne de puerco estofada en una mezcla



FRUTA DEL DESIERTO

La tuna es la fruta del nopal. Tiene cáscara gruesa y pequeñas espinas que cubren una pulpa carnosa, suave y dulce, con muchas semillas.



APORREADILLO = Carne seca (machaca) + huevo + jitomate + cebolla + chile + sal



Chile ancho capeado relleno con queso. Zacatecas.

Mole rojo de maíz, chile y semilla de calabaza. Coahuila.

Tacos envenenados: rellenos de frijoles, chorizo y papa. Zacatecas

Al pie del Cañón de la Huasteca, Parque Nacional Cumbres de Monterrey.

Huachinango sobre guiso de cachete de cerdo en verde. Tamaulipas.

Comales, anafres y asadores: estufas a la manera norteña.

de chiles rojos, especias, yerbas, cítricos. Coahuila, Tamaulipas, Nuevo León, Zacatecas y San Luis Potosí poseen su propia versión, pero casi todas las recetas son similares. Puedo decir que se trata del gran plato del Norte. Luego tenemos los empalmes; el atropellado; los nopales guisados con chile color, o huajillo, y camarón seco; la barbacoa de cachete, labio y lengua de res; cortadillo, picadillo y deshebrada de res; el chicharrón de cachete en salsa roja y el prensado en salsa verde: todos con su receta y carácter únicos.

De caldos y potajes, el puchero y el menudo, y los chicales, la carne seca presentada en el caldillo: verde en Coahuila y rojo en Nuevo León. El pollo en mole de chiles rojos, las costillas de res asadas a la leña con salsa verde picosa, y la misma carne asada con una variedad de cortes para todos los gustos. De la cocina casera, las entomadas con pollo, la sopa de fideos y las albóndigas en salsa de chipotle con arroz. De platos típicos: la longaniza de Montemorelos, los cuajitos de Cadereyta, el mole de semilla de Zuazua, el asado verde de Los Rayones y los tacos rojos de Monterrey. Del cabrito, la gran tradición: en salsa, en fritada y al pastor. El dulce también tiene presencia notable: hojarasca, bastimento, glorias de Linares, conserva de naranja, dulce de frijol, dulces de leche.

IV.- Con la riqueza aportada por las cocinas rancheras, la de los pueblos, la casera, la de la calle y los mercados hay que agregar la influencia de lo importado, bueno y malo, y del esfuerzo de cocineros por actualizar y modernizar esta cocina que, vista en conjunto, representa una fuerza de cambio social contundente. Así es nuestra cocina noresteña: robusta, vieja, con su toque de necesidad, su manera de ser y expresar lo que somos.

Ya es hora de dejar en el olvido aquel comentario de José Vasconcelos y pensar en una nueva cocina noresteña afianzada en su propia historia y tradición, proyectada hacia una aventura culinaria llena de expectativas y emociones, una aventura que apenas comienza. ▲



Taco de guisado en los puestos de la calle. Saltillo.

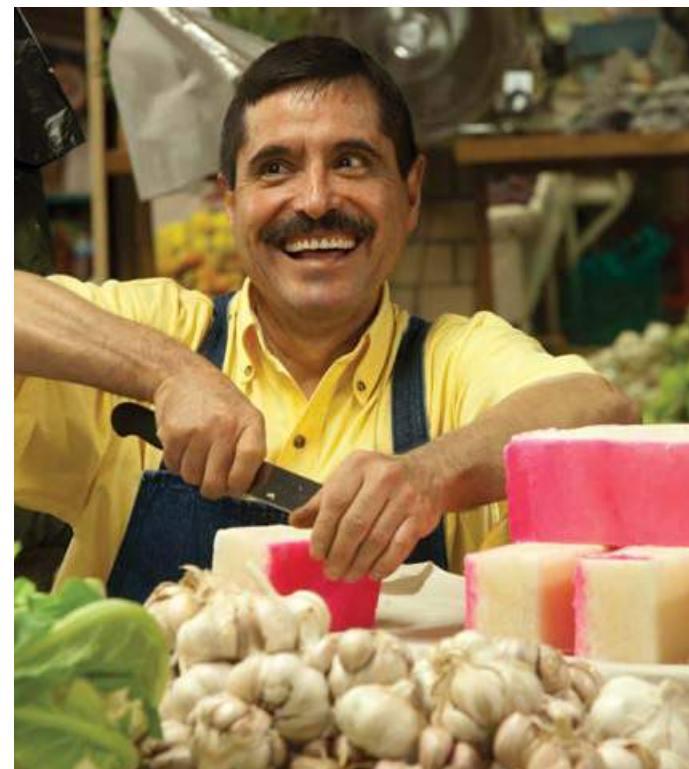
Las jaibas son el crustáceo más apreciado en los platos de la costa tamaulipeca.

Carnicería La Mexicana. Monterrey.

Existen tunas de múltiples colores y sabores. Las rojas son dulces y jugosas. San Luis Potosí.

Surtido de dulces regionales en los mercados de Tampico.

Desayunos noreños: carne seca, huevos, frijoles refritos, guacamole y tortillas de harina.



TACO DE PORK BELLY

4 PORCIONES | 12 HORAS MÁS TIEMPO DE MARINADO | MEDIO

DE PANZA ME COMO UN TACO

La barriga es una de las piezas más sabrosas del cerdo. Hay una gran variedad de preparaciones con tocino ahumado o fresco, que aprovechan el intenso sabor de la carne y la manteca.



INGREDIENTES

Pork belly:

- ½ taza de miel de abeja
- 1 rama de romero
- 2 hojas de laurel
- 10 gramos de tomillo
- ½ cabeza de ajo
- 25 gramos de perejil
- 5 cucharadas de pimienta negra
- 25 gramos de sal
- 3 tazas de agua
- 300 gramos de pork belly

Adobo:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 chiles anchos, desvenados
- 4 chiles guajillos, desvenados
- 2 chiles de árbol, desvenados
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 raja de canela
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de orégano
- ½ cucharada de comino
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 hoja de laurel
- 3 granos de pimienta negra
- 1 clavo de olor
- 2 ramas de cilantro
- 2 chamorros de cerdo

Agar de granada:

- 1 taza de jugo de granada
- 2.5 gramos de agar agar

Chips de ajo:

- 1 cabeza de ajos machos
- 4 tazas de leche

Montaje:

- 8 tortillas
- 2 cebollas cambray, en aros
- 2 rábanos en láminas
- 4 cucharadas de cacahuete

PREPARACIÓN

Pork belly:

Pon todos los ingredientes, a excepción del *pork belly*, en una cacerola. Calienta hasta romper hervor, retira del fuego y enfría. Coloca el *pork belly* en un recipiente y agrega el líquido anterior. Cubre y marina por 36 horas. Enjuágalo e introdúcelo en una bolsa de alto vacío y cuece a 78 °C por 12 horas.

Adobo:

Calienta una cacerola con aceite y saltea chiles y ajos hasta dorar. Agrega jugo de naranja, canela, azúcar mascabado, orégano, comino, vinagre, laurel, pimienta y clavo de olor; cuece y enfría. Licúa la mezcla con cilantro. Vierte en una cacerola y cuece con los chamorros, a fuego bajo, por 3 horas; cuela, desgrasa y sazona.

Agar de granada:

Calienta el jugo hasta reducir a la mitad. Agrega agar agar y mezcla hasta disolver. Vierte la mezcla en una charola cubierta con aluminio. Enfría hasta cuajar y corta círculos con la ayuda de un cortador.

Chips de ajo:

Corta los ajos y colócalos en una cacerola con una tercera parte de la leche. Calienta hasta romper hervor; escurre y repite el procedimiento dos veces. Escurre los ajos y fríe en aceite hasta dorar.

Montaje:

Sobre las tortillas pon círculos de agar. Sella el *pork belly* y colócalo sobre el agar. Vierte una línea de adobo sobre la carne y decora con el resto de las preparaciones.

POR
GUILLERMO
GONZÁLEZ
BERISTÁIN





EL INGREDIENTE PRINCIPAL DE LA COCINA NORTEÑA ES LA CARNE DE RES. SE COME FRESCA, SECA O MACHACADA. EL REY ES EL CABRITO QUE ENGALANA LAS MESAS DE LAS FIESTAS Y SE ACOMPAÑA CON CERVEZA, LA CUAL SE PRODUCE Y CONSUME EN LA REGIÓN DESDE HACE MÁS DE 120 AÑOS.

CABRITO, EL SABOR DEL NORESTE

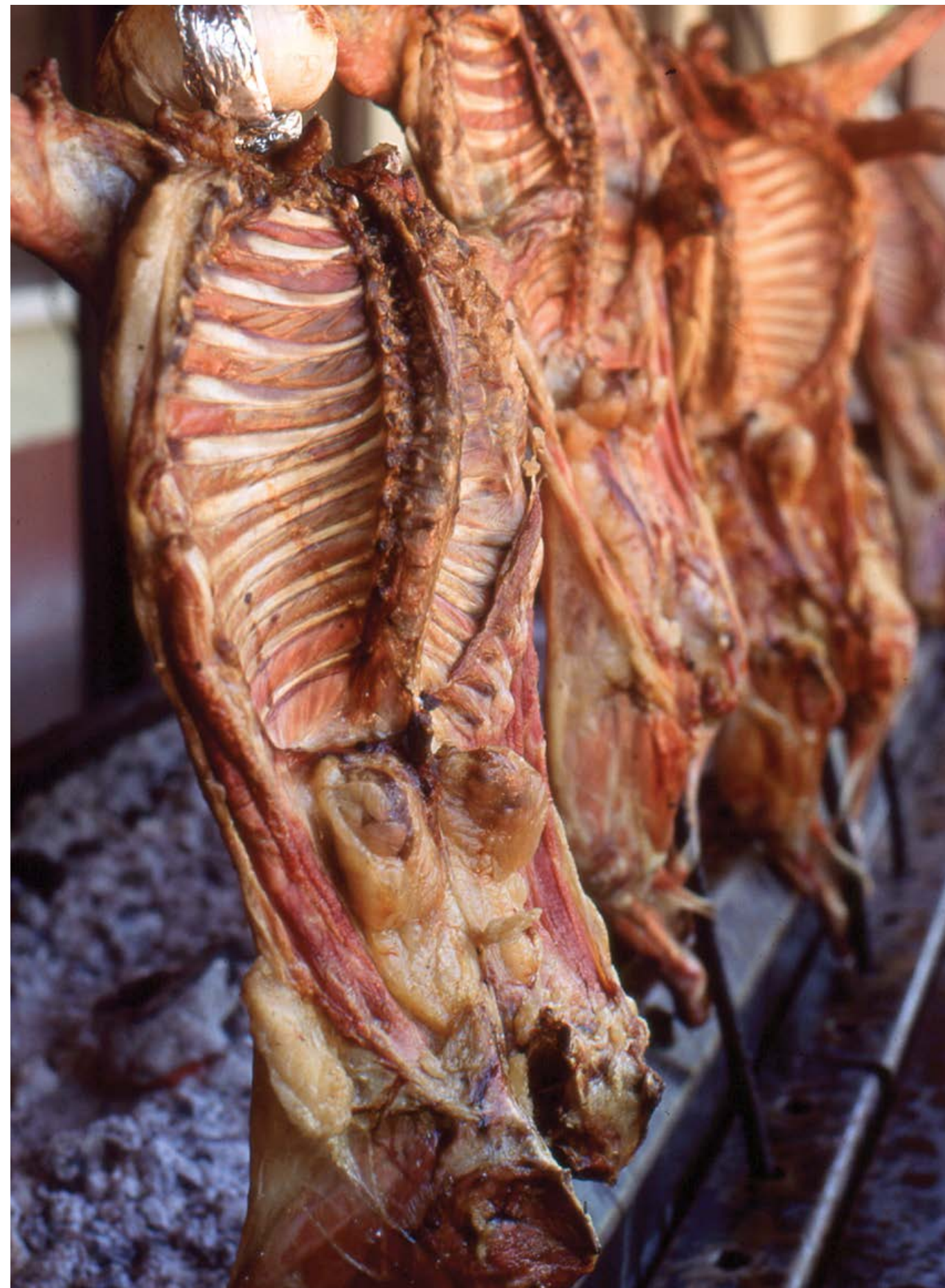
■ **ABDIEL CERVANTES**

40 GRADOS A LA SOMBRA, VIENTO LIGERO Y CÁLIDO, AROMA A CARBÓN; VISTA AL CAMPO SEMIÁRIDO, CUALQUIER DÍA EN EL VERANO. ASÍ SE RETRATA EL NORESTE MEXICANO. LOS AROMAS SON MUY PARTICULARES: FRIJOLES GÜEROS GUIADOS CON COMINO, SALSA DE CHILE DE MONTE CON TOMATES TATEMADOS, MARTAJADOS EN MOLCAJETE, Y EL INIGUALABLE CABRITO.

Puede ser una de las fotografías más populares del norte de nuestro país. Pese a que se piense que por las condiciones climáticas en el semidesierto mexicano se carece de alimentos y costumbres tradicionales, esto es una equivocación. Es cierto que debido a los climas extremos y a los desiertos que rodean la zona se complicaba el abasto de ingredientes, a diferencia del centro y sur del país que eran mucho más accesibles. Sin embargo, el poder de adaptación ha hecho que la alimentación sea una parte tan importante como sabrosa.

El ingrediente rey de la zona es el cabrito. A éste lo podemos encontrar entre rancherías, casas, restaurantes modestos y restaurantes de lujo. Es una cría de no más de 40 días de nacido que consume sólo leche. En esta etapa los riñones permanecen aún ocultos, sin separarse de las paredes internas y siguen cubiertos de una capa grasosa y poco olorosa. Esto hace que al momento de cocinarlos sea la parte más requerida por los conocedores que aprecian el sabor sutil de la riñonada, como se pide al ordenar la porción de carne.

Existen cinco maneras diferentes de preparar el cabrito. La más popular, por ser la forma en que se encuentra en la mayoría de los establecimientos y particularmente en las rancherías o el campo, es el famoso cabrito al pastor. En esta preparación el producto se sacrifica, y abierto en canal y atravesado longitudinalmente por una varilla, se coloca a las brasas a una distancia en





1.8

millones de toneladas es la producción caprina al año en el país.

ángulo aproximado de 80 grados. La carne se cocina por la irradiación del fuego, generalmente de leña de mezquite, ya que este arbusto aporta una mora particular a la cocción y enriquece el sabor.

1. Cabrito al pastor. La carne del cabrito al pastor se sazona con un poco de sal y orégano, preferentemente de la zona de Higueras, Nuevo León, o bien de San Luis. Así la carne mantiene su gusto y no la opaca otro sabor.

Generalmente se disfruta con tortillas tatemadas y chile de monte molido y aderezado con jugo de limón, aceite y sal, o martajados con tomate y cebolla; se acompaña con frijoles con veneno, muy tradicionales: frijoles güeros cocidos, molidos y fritos en la manteca que se rescata del asado de puerco, también típico de la región. Esa grasa contiene el sabor de los chiles colorados con los que se preparó el asado, además de pimienta, comino, semilla de aguacate y en algunas zonas ralladura de naranja. Cuando los frijoles se están refriendo, en la grasa se agrega un poco de comino molido y se sirven con los restos muy refritos del asado de puerco, que generalmente está ya muy confitado y casi deshecho.

En Monterrey encontramos lugares insignia de este plato, todos tienen una gran tradición en la preparación del cabrito, donde al son del mariachi y el tequila, o con una buena cerveza, se va pasando la tarde. Otros lugares donde comer buen cabrito es a pie de carretera, en la que comunica a Ciudad Victoria, Tamaulipas con Monterrey. Muchos de estos restaurantes ofrecen cocina regional, así como desayunos tradicionales de machacado con huevo y migas.

Viajar al interior de Nuevo León es verdaderamente interesante: el aroma a azahar que desprenden los naranjos, convierte el ambiente de Montemorelos en un lugar maravilloso para descansar y probar la carne zaraza: carne salada y ligeramente oreada que nos recuerda a la cecina; se elabora sólo en este lugar y en el municipio de Allende, en donde también se pueden probar los famosos taquitos de papa dorados al carbón.

2. Fritada. Esta preparación tiene dos variantes: el principio de la fritada que contiene menos elementos y la fritada en sí. Básicamente es una preparación de la sangre del animal, que se drena guardando la sangre y cuidando de no contaminarla; se limpia el interior del cabrito o “los dentros”, con lo que se arman los maravillosos machitos.

Comienza la preparación hirviendo la carne del cabrito junto con los machitos, todo cortado en porciones y aderezado con cebolla y orégano. Se agrega la sangre y se agita vigorosamente para evitar los coágulos, y al final se pone la carne ya cocida y los machitos picados para que se integren con la salsa. Para mejor resultado, se deja a fuego bajo por varias horas para que se concentre el sabor y la carne quede muy suave. Los aromas del laurel norteño, variedad de hoja redonda, diferente al laurel de la India, es lo que le da el carácter a la preparación.

3. Cabrito en salsa. Es una preparación ligera de salsa de tomate con especias, de paladar muy sutil, para no opacar el sabor de la carne. Se agrega el cabrito hervido al caldo de la cocción. Es un platillo caldoso que se acompaña con



SALSA DE CHILE CHILTEPÍN=

Chiles chiltepín + jitomates bola + tomate verde + cilantro + sal



El chef Juan Ramón Cárdenas es experto en la cría y preparación del cabrito. Hábiles manos preparan quesos de cabra y dulces de leche caprina.



Un plato de cabrito siempre es mejor con tortillas y salsa picante.

Cabrito asado a la leña.

Cabrito servido en la mesa con todos sus condimentos.

Riñonada de cabrito.



LAS GLORIAS

Bolitas elaboradas con leche quemada de cabra, nuez, azúcar, miel y vainilla. Es el dulce emblemático del noreste.

arroz rojo y frijoles con comino. A las afueras de Monterrey, encontramos el Pueblo Mágico de Villa de Santiago en donde es una especialidad.

4. Cabrito al ataúd. Reciben este nombre todas las cocciones realizadas dentro de un cajón de hierro o lámina, al cual se le pone encima una charola con las brasas, a manera de tapa a presión. Se piensa que tiene su origen en los vaqueros de Texas; pero también podría provenir de la forma antigua de cocinar en hoyo de tierra.

Dentro del ataúd se dispone la carne sazonada con sal y orégano, colocada en una charola que mantendrá los jugos; se cubre el ataúd con la charola que cierra casi a presión y se colocan las brasas, manteniendo la lumbre algunas horas. La carne se voltea para lograr una cocción pareja. Algunas personas gustan el cabrito a dos fuegos, es decir que hay lumbre también por debajo del ataúd para acelerar la cocción, y no lo abren hasta que se considera que está en su punto; otros reposan la carne unos minutos antes de abrir y servir.

Esta técnica, pero en pequeño, se utiliza asimismo para el famoso pollo violado. Para prepararlo, se pone un pollo sentado en una lata de cerveza, condimentado con un licuado de cebolla, ajo, orégano y un poquito de cerveza, y se cubre con una cubeta de lámina galvanizada. Se atiza a dos fuegos hasta que el pollo se cuece, posteriormente se sirve bañado con la cerveza que recibe los jugos de la cocción del pollo.

5. Cabrito a la griega. Es la tradición de cocinar el cabrito estacado de forma horizontal sobre las brasas. Una manivela lo gira lentamente para cocinarlo, mientras se baña con los jugos del mismo o con un caldo con especias para refrescar la carne y que no se reseque.

Los complementos de las mesas norteadas son muy definidos: frijoles güeros, generalmente bayos o pintos, por igual las tortillas de harina, que demuestran la unión de ingredientes y culturas.

En el norte no hay comida sin tortillas de harina, así funciona la gente. Y para el cabrito y la carne asada es indispensable contar con ellas y aguacates de Sabinas Hidalgo, Nuevo León, preparados en guacamole y con arroz, siempre con un toque de comino, que no puede faltar.

Así se autodefine el norte.

En general todos los asados y la cocina al aire libre han sido tarea del hombre, quien se reúne con amigos para asar la carne después de la compra y de preparar todos los elementos indispensables. En el campo, mientras cocina, las mujeres se dedican a los hijos y a terminar las salsas y el guacamole que se dispondrán en la mesa. En este ritual los hombres nunca se sientan, las pláticas de historias y glorias del pasado los alientan mientras sube el calor y entra la cervicita bien muerta, o sea helada; las mujeres esperan alrededor de la mesa las salchichas y las carnes que conforme van saliendo, ellos las prueban directo del asador y las mujeres esperan los platonos con trozos de carne; los niños juegan y sudan a medida que baja la temperatura y comienza la noche.

En el Norte nunca sobran motivos para asar, motivos para tener un marte-sito, miercolitos, o juevesito, todos el inicio chiquito del fin de semana grande. Así es nuestra sociedad, en busca de los amigos de toda la vida y de los nuevos, dejando los fines de semana para las reuniones importantes que son entre familia, para conocerse y apoyarse. Esto es el noreste, que es también México. ▲



UN CABRITO

Es la cría que se consume cuando alcanza entre uno y dos meses de edad. Más grande adquiere fuerte olor y sabor.

CABRITO EN FRITADA

6 PORCIONES | 4 HORAS MÁS TIEMPO DE REPOSO | SENCILLO

TÍPICAS

Las enchiladas potosinas son tortillas de maíz hechas de masa mezclada con salsa de chile ancho, van fritas y rellenas de queso y cebolla. Se acompañan de salsa y crema.



INGREDIENTES

- 1 cabrito de 4 kilos entero, con cabeza, sangre y asaduras
- 8 tazas de manteca de cerdo
- Sal

Fritada:

- 3 chiles guajillo
- Pimienta molida
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 zanahorias, en rodajas
- 1½ cebollas, en juliana
- 6 jitomates picados
- 2 chiles poblanos, desvenados y en juliana
- 5 dientes de ajo, picados
- 8 tazas de fondo oscuro de res
- 8 tazas de agua
- 5 hojas de laurel
- 1 ramillete de oreganillo del desierto

Montaje:

- Cebollas moradas encurtidas
- 1 lata pequeña de chiles verdes en escabeche

PREPARACIÓN

Corta el cabrito en piezas pequeñas. Separa las costillas. Unta la carne con sal y deja reposar en refrigeración toda la noche.

Lava las tripas del cabrito por dentro y por fuera. Repite la operación 3 veces. Calienta la manteca a 90 °C. Agrega las costillas y cuece por 2 horas cuidando la temperatura.

Fritada:

Cuece los chiles guajillo en agua. Licúa con un poco de agua, sal y pimienta. Reserva.

Calienta una cacerola con aceite y saltea el resto del cabrito hasta dorar perfectamente. Agrega zanahorias, cebolla, jitomate y chile poblano. Baja el fuego al mínimo. Añade la asadura del cabrito, incluyendo las tripas. Incorpora la sangre del animal y los ajos; sigue cocinando hasta dorar.

Vierte fondo y agua. Sube el fuego al máximo y cuece en ebullición. Salpimienta. Baja el fuego al mínimo y añade los guajillos licuados. Cuece durante 3 horas y agrega laurel y oreganillo.

Montaje:

En un plato hondo coloca el caldo de la fritada y las verduras de la misma. Agrega piezas de cabrito y costillas. Acompaña con cebollas encurtidas y chiles verdes.

POR
JUAN RAMÓN
CÁRDENAS



LOS RÍOS NAVEGABLES DE LA CERVEZA

■ RICARDO BONILLA

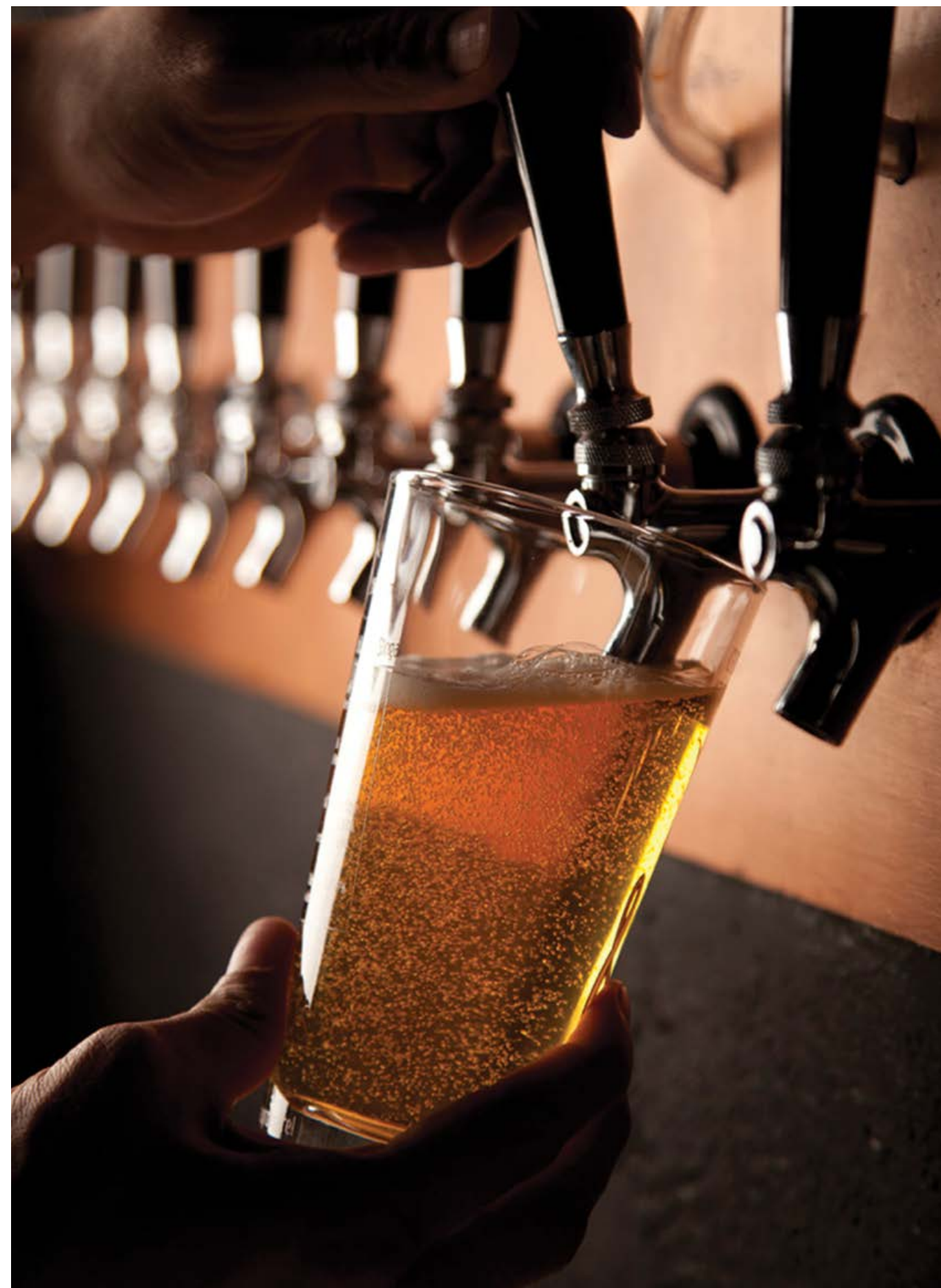
AUNQUE EL MUNDO DE LA CERVEZA NO ES SIEMPRE FÁCIL, CUANDO SE DETECTA QUE LA BEBIDA VA BIEN CON LA CARNE ASADA, CON MARISCADAS, CON CALDOS, ENSALADAS, ADOBOS, ESCABECHES, PIPIANES Y MOLES, UNO SE PREGUNTA ¿POR QUÉ NO SE DISFRUTÓ ANTES DE TAN MARAVILLOSA BEBIDA?

Nuestra sociedad, tan amante de la buena comida, la excelente charla y la grata compañía, no podía más que adoptar como hija legítima a la cerveza, expresión de la cultura europea. Indispensable en las reuniones sociales, con ella se puede gozar de un momento amable, grato, desenfadado, divertido, refrescante y en comunión con la gente más allegada. Porque la cerveza es ante todo gustosa, reconfortante, cercana, accesible e íntima.

Aunque hoy la cerveza es tan popular como el maíz, la bebida en la mesa del mexicano no siempre reinó como ahora. Esta dinastía tiene dos vertientes en su consumo. Son dos maneras de acercarse a la bebida y ambas tienen que ver con el proceso histórico nacional. Una es tomar la cerveza “bien muerta” y la otra es tomarla “en su punto”; la primera implica disfrutarla helada, la otra, a unos cinco, siete o más grados, usualmente fresca, dependiendo del estilo; una tiene que ver con las cervezas industrializadas, la otra con las artesanales.

Para los actuales puristas de la cerveza, el tema de la temperatura es cosa seria porque ésta modifica el olor, el sabor y la experiencia. Por lo mismo hay quienes se oponen a que se consuma helada; sin embargo, hay otros que sólo gustan de la “bien muerta”.

El consumo de la cerveza en el país, como hoy la entendemos, apenas rebasa el siglo. Aunque la cerveza llegó a estas tierras con los españoles del siglo XVI, la realidad es que la competencia con otras bebidas la dejó muy atrás.





La cebada malteada es uno de los cuatro ingredientes para elaborar cerveza.

La industria de la cerveza mexicana genera 55 000 empleos directos y 2.5 millones de indirectos.

Una de las plantas cerveceras de mayor tamaño en América Latina se ubica en Zacatecas.

92

mil agricultores trabajan en la industria cervecera.

Sería hasta el gobierno de Porfirio Díaz cuando la cerveza tomara impulso por las facilidades económicas e ideológicas de la República.

Díaz estaba convencido por los "científicos", su gabinete presidencial, que la dieta del mexicano conformada por pulque, chile, frijoles y maíz era una de las razones por las cuales teníamos un retraso frente a Europa. Para lograr la modernidad se impulsó una nueva dieta, y la cerveza, por advertirse europea, penetró con fuerza tomada de la mano de las políticas públicas. Por eso desde 1884 la línea férrea llevó consigo el crecimiento de las empresas cerveceras. Monterrey vio en 1891 la primera planta industrial que generaría a gran escala el desplazamiento del pulque y el encumbramiento de la cerveza.

El clima norteño y los estilos propuestos por los maestros cerveceros fueron la clave para abrir el gusto a la bebida que fue consumiéndose "bien muerta", porque así le apeteció a la población, la que la deleitó sin demasiados miramientos.

En 1925 Pablo Díez Fernández elaboró, distribuyó y vendió cerveza en México; además estructuró el modelo que en 1933 impulsó su exportación. Para 1954, en el poblado de Tecate fabricó el primer empaque de lata y en la década de los 80 y 90 ya no paró la industrialización y el consumo de las cervezas heladas en todo el territorio. Además se le adicionó un toque de limón y sal, que en Europa era insostenible, pero que en el gusto del mexicano ha sido aceptable. ¿Sofisticación, apertura, libertad o corrupción gastronómica? No lo sé,

pero así lo acostumbramos y no siempre es mala idea, sobre todo si partimos de un entendimiento más profundo del paladar nacional.

En 1995 nacieron las microcerveceras. La cerveza artesanal impulsó esta revolución aparejada con los estándares internacionales. Así se detonaron bebedores entusiastas que como cosacos empezaron a demandar y a gozar la bebida con nuevos niveles que perturbaban la tradición iniciada en el país a finales del siglo XIX.

En 2002 esto se extrapoló porque se detonaron como nunca las cervezas artesanales. Nació en 2008 la Asociación Cervecera de la República Mexicana, con la finalidad de fortalecer la presencia de la cerveza artesanal. Se fabricaron estilos y se impulsaron consumidores exigentes que disfrutaban de relaciones más íntimas con la bebida.

Entre las microcerveceras, la calidad y la creatividad son derroteros importantes, pero la cantidad de producción los lleva a ciertos límites. En tanto, las cervezas industriales siguen dando la misma calidad en cantidades impactantes. Actualmente tenemos dos culturas para tomar cerveza inmersa en una historia de éxito en común.

Estamos viviendo tiempos maravillosos. Cada vez es más frecuente ver a clientes que exigen cervezas por su estilo y no por su marca. Los maestros cerveceros han encontrado un público capaz de gustar y deleitar sus espumosas alternativas. Se dan maridajes entre platillos mexicanos y cervezas de

62

litros de cerveza es el consumo por persona al año en México.

todo tipo; se buscan opciones que ayuden a la expresión de nuestros guisos y se edifican más negocios para su venta y consumo. Los turistas pueden disfrutar comidas locales y encontrarse con sus contrapartes cerveceras para su degustación. Restaurantes de barrio o de cocina de avanzada ya tienen menús de cervezas acordes con estas exigencias, en tanto los bares y cantinas van abriéndose a la tendencia.

Al final, la mesa mexicana es la que se ha beneficiado porque ya no sólo se tienen estilos como la Pilsener, Viena, Bock y Munich fabricados tradicionalmente por las grandes empresas cerveceras, sino también otros como la Scottish Ale, Altbier, Red Ale, Old Ale, Golden Ale, Brown Ale, India Pale Ale, Dark, Pale Ale, Porter o Imperial Stout, sólo por mencionar algunas opciones. La creatividad y calidad van en aumento, a pesar de que en ocasiones es difícil el camino de las cervecerías locales.

Para producir la cerveza que hoy consumimos se necesitan cuatro elementos: cebada malteada, agua, lúpulo y levaduras. Son las posibles combinaciones lo que define los estilos. Los maestros cerveceros trabajan recetas precisas para lograr todas las familias y todos los estilos. Baste señalar que la cebada se maltea y es esa condición una de las que más define el sabor. Su torrefacción aporta matices de color. Por otro lado existen dos formas básicas de fermentación: la alta, que nos da la familia de las Ale y la fermentación baja que nos da la familia de las Lager. Aunque también están las familias Lambic e Híbridas. Además, están las variaciones de amargor que aporta el lúpulo. Y finalmente está el agua, indispensable para la elaboración. El gusto del maestro cervecero apuntala los resultados y a los futuros clientes.

Algo sensacional es que muchos maestros van aparejando su talento con el de la cocina tradicional y de avanzada, lo cual permite al viajero aventurero descubrir combinaciones deliciosas entre cervezas y platillos. Así las posibilidades crecen y el gusto se diversifica.

La primera vez que estuve en una planta cervecera me sorprendió mucho su limpieza. Siempre se evita contaminar a tan preciado líquido. La estricta higiene de un maestro cervecero es imperiosa para obtener los mejores resultados. Cuando años más tarde me tocó elaborar una cerveza India Pale Ale, viví el esmero con el que se procesa.

Hoy, cuando tomo una cerveza, siempre pienso en lo saludable que es. Si la consumimos con moderación nos puede dar muchos beneficios. Su alcohol es usualmente bajo y esto minimiza también los efectos negativos. En su composición contiene hidratos de carbono, vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6 y B9), antioxidantes, minerales y proteínas. Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y enfermedades degenerativas. Por su bajo contenido en sodio es diurética; por su fibra es buena para la digestión. No engorda y, en síntesis, es una bebida para decir “salud” con toda la gente que uno ama. ▲



6°

lugar ocupa México en la producción de cerveza en el mundo.



En México se disfruta de la cerveza en todos los ámbitos, de las playas a las ciudades siempre hay un restaurante o bar para saciar el antojo. La gran variedad de estilos permite complacer a gustos múltiples. La cerveza artesanal goza de un creciente número de adeptos.

ALGUNOS
PLATILLOS
DE LA
REGIÓN

NUEVO LEÓN:

CABRITO / EMPALMES

/ MIGAS **SAN LUIS**

POTOSÍ: CABELLOS

DE ÁNGEL (POSTRE

DE CHILACAYOTE,

TIPO CALABAZA)

/ ENCHILADAS

POTOSINAS

TAMAULIPAS:

ASADO DE CERDO AL

TEQUILA / HUATAPE

TAMAULIPECO (SOPEA

DE CAMARÓN)

ZACATECAS: ASADO

DE BODA / CALDO

DE BORREGO

COAHUILA:

MENUDO NORTEÑO

/ MACHACA CON

HUEVO

COCADA

■ NACHO URQUIZA

Cómo no pensar en el noreste del país sin recordar a los pregoneros en Bustamante, Nuevo León, cantando: "nogada de nuez, nogada de nuez", en ese pueblo norteño ya cercano a las fronteras cuyos centenarios nogales dominan la escena y llenan mis memorias de infancia.

De allí mero, de Linares, las glorias; y de los pinares de la sierra de Coahuila el peculiar sabor del piñón, y de las llanuras el membrillo; de las costas la guayaba y los cocos. Tunas, nopales, palmas, pitahayas son los regalos de la región árida.

Y empieza la dulce enumeración: flanes, leche quemada, semitas chorreadas, pemoles, churros, gorditas de azúcar, arroz con leche, nueces garapiñadas, rollos de nuez con relleno de membrillo o de guayaba, cabellos de ángel de calabaza, mostachones, y una sávida **cocada**, dulce hecho con ralladura de coco deshidratado, huevo, azúcar, mantequilla, canela, almendras y un toque de limón: postres que amainan los extremos climas, los inviernos húmedos y prolongados, y dan a las mesas de la región una riqueza especial.

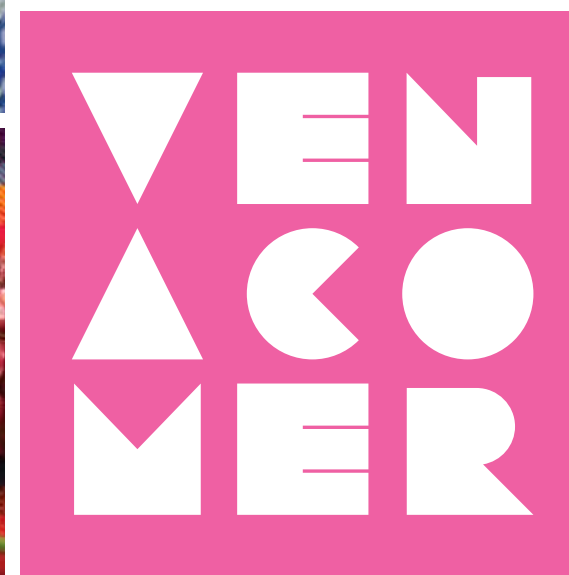


GALLETITAS DE PINOLE

“La patria dulce marcha elegante con el pinole, que cuando suena la trompeta se alista y galopa para llegar al paladar”.

■ Martha Ortiz





CAMPO Y CIUDAD

AGUASCALIENTES / CIUDAD DE MÉXICO /
ESTADO DE MÉXICO / GUANAJUATO / HIDALGO /
MORELOS / QUERÉTARO / TLAXCALA





ESTA REGIÓN DEL CENTRO DEL PAÍS TIENE UNA APACIBLE GEOGRAFÍA, UNA AÑEJA TRADICIÓN Y DIVERSOS RECONOCIMIENTOS INTERNACIONALES POR SUS HERMOSAS CIUDADES Y SITIOS ARQUEOLÓGICOS.

En Aguascalientes tiene lugar la Feria de San Marcos. En los alrededores hay balnearios y manantiales, de ahí su nombre.

El Estado de México alberga Pueblos Mágicos, parques nacionales y santuarios y volcanes, como el Nevado de Toluca, que engalanan sus paisajes.

La Ciudad de México es la más grande de América Latina. Ofrece su Centro Histórico y Xochimilco como Patrimonios de la Humanidad. Tiene el mayor número de museos en el mundo.

Guanajuato presume de ciudades virreinales florecientes por la riqueza de sus minas de plata. La ciudad capital es sede del Festival Internacional Cervantino.

Hidalgo ofrece zonas arqueológicas, templos y conventos novohispanos, haciendas pulqueras, parques nacionales y antiguos pueblos mineros.

Cuernavaca, “la ciudad de la eterna primavera”, comparte su privilegiado clima con otros sitios de Morelos, en los que hay divertidos balnearios.

El estado de Querétaro se halla colmado de atractivos históricos, culturales y naturales. El Centro Histórico de la capital fue designado Patrimonio de la Humanidad.

Tierra de magueyes y haciendas de toros de lidia, Tlaxcala posee una zona arqueológica con pintura mural y un Pueblo Mágico que elabora coloridos tapetes con flores. ▲



¡A VOLAR!

Adrenalina y sensaciones excitantes producen los vuelos en globo. El Festival Internacional de Globos Aerostáticos se realiza cada año en León, Guanajuato.



Teotihuacán desde el aire.

Una opción para fin de semana. San Miguel Regla, Hidalgo.

El Museo de Aguascalientes alberga la colección más importante de Saturnino Herrán.

Calles y callejones. San Miguel de Allende, Guanajuato.

La Peña de Bernal. Tercer monolito más grande del mundo. Querétaro.

Ocotlán, una obra del arte del barroco. Tlaxcala.

Ángel de la Independencia. Ciudad de México.

Parque acuático. Temixco, Morelos.



CULTIVOS FLOTANTES

Las chinampas de Xochimilco consisten en balsas cubiertas con tierra y varillas cruzadas. La gran producción de estos islotes artificiales se asegura por la absorción del agua a través de su piso poroso. Fueron declaradas en 1987 Patrimonio de la Humanidad.



NOPALES NAVEGANTES

4 PORCIONES | 1 HORA 30 MINUTOS | SENCILLO

INGREDIENTES

Nopales:

- 15 nopales
- 50 gramos de sal de grano
- 4 huevos
- Sal y pimienta

Salsa:

- 100 gramos de chiles pasilla, desvenados
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 4 jitomates guaje, en cuartos
- ½ cebolla blanca, en trozos
- 1 diente de ajo, picado
- 4 cucharadas de chocolate de mesa rallado

Consomé de pollo granulado

Láminas de nopal:

- 3 nopales

Montaje:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cebolla blanca fileteada
- Orégano seco
- Brotos de berro

PREPARACIÓN

Nopales:

Corta los nopales en tiras de 3 centímetros de largo por 5 milímetros de ancho.

Coloca los nopales en un recipiente y agrega sal; deja reposar por 30 minutos y enjuaga perfectamente. Repite el procedimiento 3 veces.

Corta 4 trozos grandes de plástico de cocina. Rompe los huevos sobre cada uno de los trozos, salpimienta y amarra formando sacos individuales.

Cuece los huevos en agua hirviendo por 4 minutos.

Salsa:

En una cacerola fríe los chiles hasta dorar. Agrega jitomates, cebolla, ajo, sal y pimienta.

Agrega chocolate y 4 tazas de agua. Sazona con consomé de pollo y deja hervir; enfría y licúa.

Láminas de nopal:

Saca láminas finas con ayuda de una mandolina. Coloca en una charola para horno y deshidrata en el horno a temperatura mínima.

Montaje:

Calienta una sartén con aceite y saltea la cebolla con los nopales hasta dorar ligeramente. Agrega orégano, sal y pimienta.

Sirve los nopales en platos hondos. Coloca encima los huevos y decora con brotes, láminas de nopal y salsa.



POR
PABLO
SALAS

LA COCINA DEL CENTRO DE MÉXICO

■ ALONSO RUVALCABA

LA COCINA CHILANGA NO ES UNA SOLA. ES UNA COCINA PLURINOMINAL, ADOPTADA, DE FAMILIA NUMEROSA.

Es una cocina fascinada con su propio mestizaje, con relacionarse incestuosamente con padres y hermanos. No es una cocina acomodaticia: es una cocina rebelde, inestable desde el principio. No es una cocina que busque urgentemente establecerse. La cocina de la Ciudad de México y sus alrededores quiere estar en movimiento. Comer de pie es su medio de expresión más inteligible.

He aquí una verdad: la cocina callejera es una de las formas que tiene la ciudad -cualquier ciudad- de expresarse; y las formas de manifestarnos son las que nos hacen ser nosotros mismos: nos identifican, nos hacen uno. Entonces: la ciudad es ella, también, por su comida callejera. Como un idiolecto, cada urbe habla a través de una cocina callejera reconociblemente suya, incluso cuando adopta los acentos o el lenguaje de otros lugares. Pensemos en el platillo icónico de la Ciudad de México: el taco al pastor.

Decir “el plato clave”, puede ser ligeramente engañoso. Uno podría vivir y morir en el Valle de México sin probar un taco al pastor -y podría haber vivido una vida feliz. Somos la ciudad porcina y nuestro establo está en los alrededores de



Riqueza de olores, colores y sabores en un mercado popular.

Los cocineros de Biko definen su cocina como “gachupa”. Una opción de alta gastronomía. Ciudad de México.

Queso de puerco de Mexicaltzingo.

Conservas artesanales.

La nueva cocina mexicana almacena recetas tradicionales y las reinterpreta con productos frescos y emplatados modernos.

Los esquites son una manera de disfrutar los granos tiernos de elote con aderezos.

Toluca. ¿Han probado los quesos de puerco que se producen en Mexicaltzingo? Este pueblito de 12 kilómetros cuadrados tiene una lista preciosa de obradores –talleres de confección de embutidos–, mercados –uno fijo, otro itinerante– y montones de puestos de tacos.

Los obradores toman varias cabezas de puerco y las colocan en un ollón gigante con agua y sal. Horas después las sacan de ese caldero de bruja y separan sus partes: la lengua, las orejas, los ojos, los cachetes, la trompa; las pican en trozos groseros; las colocan en otra olla, donde hay manteca y caldo de puerco y sal y ajo y manojos de yerbas. Se confitan una hora más, se embuten en un tejido de palma (tompiate se llama este tejido) y se colocan bajo una plancha de fierro: al día siguiente la gelatina natural habrá surtido efecto y éste será el queso de puerco de Mexicaltzingo, delicia impar de color que va del rosado al ámbar, al gris, que ofrece una suave resistencia a la mordida, que recuerda siempre la intervención de sus yerbas. Nótese que sólo hemos hablado de puerco, nuestro amor incontestable.

El queso de puerco es un platillo y es a la vez el principio de otro de los grandes platillos del centro del país, extendido incansablemente al norte y al sur: la torta compuesta, que va perdiendo su nombre para llamarse simplemente torta. Es una torta fría, “aunque la embarradita de frijoles refritos suele ser caliente”, como dice José N. Iturriaga, hecha siempre con telera. Su adjetivo “alude a su secreto clave: no se trata de un pan relleno de cualquier cosa, sino de un relleno compuesto de una serie de cosas”. ¿Y los rellenos de las tortas? Queso de puerco, lomo, pierna, pavo, jamón, milanesa, pollo, chilaquiles. Y, por supuesto, tamal, ese relleno aventurado. La de tamal, por cierto, es la única de las tortas compuestas que forzosamente se sirve en bolillo y no en telera.



**UN
CLÁSICO**

Los tacos al pastor son los privilegiados del D.F. Son una tortilla de maíz (regularmente pequeña) con carne adobada de cerdo; guarnición de piña, cilantro y cebolla. Su salsa suele ser roja, de chile de árbol seco.



TACO PLACERO = Tortilla + chicharrón + nopales + aguacate + salsa



Salsas para todos los gustos, indispensable acompañamiento de los antojitos mexicanos.

El chef Jorge Vallejo en su cocina experimental.

Chilaquiles dulces en Los Hijos del Maíz, Ciudad de México.

Recetas tradicionales reinterpretadas en Limosneros, Ciudad de México.

Chef Gerardo Vázquez Lugo, restaurante Nicos de cocina tradicional. Ciudad de México.

Pero, decíamos, la cocina chilanga no es una sola. Es una olla exprés de cocinas regionales. En las calles del Valle de México hay cochinita pibil en taco, panucho y torta; hay pozoles guerrerenses (especialmente los jueves); hay moles, tasajos y quesillos oaxaqueños (la camioneta de “productos oaxaqueños”, que también vende colaciones, es una institución de las esquinas); hay ceviches y cocteles veracruzanos (alguien podría argumentar que el platillo que conocemos como pescado a la veracruzana es tan chilango como jarocho); hay enchiladas potosinas; hay tortas ahogadas de Jalisco; hay, ya, tortas tampiqueñas de la barda (para el que no las conozca: las tortas de la barda llevan pan de sal dorado, jamón, queso, chorizo, queso amarillo, queso blanco y, plus de pluses, chicharrón en salsa verde). Agregar cecina morelense, barbacoa o pastes pachuqueños y moles y cemitas poblanas es casi redundante: Morelos, Hidalgo y Puebla comparten nuestro cielo y nuestro sol.

Pero la cocina del Valle de México es tanto sus platillos como sus ingredientes. Y los ingredientes son su milpa. La milpa no es exclusiva del Valle de México (hay milpa yucateca y nicaragüense, hermanos) pero desde su nombre, del náhuatl *millipa*, recuerda la vieja extensión del imperio azteca y su centro: México-Tenochtitlán. Su expresión cotidiana está en mercados fijos y soberruedas, en tortillerías para las que todavía hay que hacer cola a eso de la una de la tarde; su expresión íntima, en la señora que extiende una tela en la banqueta y sobre ella coloca mazorcas, quelites, flores de calabaza, racimos de chiles.

La gastronomía del Valle de México está cambiando siempre porque mantiene los brazos abiertos. Es una cocina de migraciones, de mestizaje, de adopción. Es una cocina familiar siempre a la espera del nacimiento de un nuevo miembro. Es una cocina canción de bienvenida. ▲



Elena Reygadas, reconocida cocinera. Restaurantes Rosetta y Lardo. Ciudad de México.

Tacos al pastor, una tradición de la región del centro.

Tacos de canasta, un almuerzo clásico de la cocina de la capital.

El pan dulce en México tiene una larga herencia española y francesa.

Una interpretación del guajolote con pipián verde.

Mercado del Carmen, una opción diferente para comer. Ciudad de México.



DÍA DE MUERTOS

El 2 de noviembre se celebra el Día de Muertos. Según la tradición, es el tiempo en que las almas regresan al mundo de los vivos y son recibidos con una ofrenda de sus alimentos preferidos. El Pan de Muerto, con aromas a naranja y azahar, y cubierto de azúcar, es uno de sus elementos principales.



MIXIOTE DE CORDERO CON ENSALADA DE NOPALITOS Y SALSA DE HÍGADO

4 PORCIONES | 4 HORAS MÁS TIEMPO DE MARINACIÓN | SENCILLO

INGREDIENTES

Mixiotes:

- 4 chiles guajillo, asados
- 4 chiles anchos, asados
- 3 chiles de árbol, asados
- ½ cebolla chica, asada
- 3 dientes de ajo, asados
- 3 pimientas negras, tostadas
- 3 clavos de olor, tostados
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ de cucharadita de comino
- 6 tazas de caldo de pollo
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 4 hojas de aguacate, tostadas
- 2 kilos de paletilla de cordero
- 4 hojas de mixiote
- 8 nopales cambray
- 4 cebollas cambray
- 8 papas cambray, cocidas

Hilo

Ensalada de nopalitos:

- 8 nopales cambray
- 3 tazas de sal gruesa
- 1 cebolla morada, en juliana
- 3 tomates verdes, en juliana
- 4 papas cambray, cocidas
- 8 cebollas cambray, asadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Vinagre de piña

PREPARACIÓN

Mixiotes:

Hierve con caldo de pollo todos los ingredientes asados y tostados. Licúa, cuele y fríe en una cacerola con aceite; salpimienta.

Agrega hojas de aguacate y hierva a fuego medio por 30 minutos. Retira del fuego y deja enfriar.

Corta la carne de cordero en cubos medianos, baña con la salsa y deja reposar toda la noche en refrigeración.

Extiende hojas de mixiote y coloca encima nopales, cebollas y papas. Agrega la carne, ata las hojas de mixiote formando costalitos y cuece en vaporera por 3 horas.

Ensalada de nopalitos:

Coloca los nopales en un recipiente y cubre con 1 taza de sal gruesa. Reposar por 10 minutos y enjuaga. Repite el proceso dos veces más.

Mezcla en un tazón todos los ingredientes y agrega el aceite de oliva y el vinagre de piña. Deja reposar 20 minutos.

Montaje:

Sirve los mixiotes abiertos y acompaña con la ensalada de nopalitos.

POR
GERARDO
VÁZQUEZ
LUGO



LA VARIEDAD DE SABORES DE LA COCINA DEL ALTIPLANO SON UNA GRATA SORPRESA, ESPECIALMENTE LOS PRODUCTOS COMO GUSANOS DE MAGUEY, HORMIGAS Y CHAPULINES FRITOS. LUGAR ESPECIAL TIENEN EL EPAZOTE, LA TUNA Y EL NOPAL. NO FALTA EL PULQUE.



EL MAÍZ

LA DIOSA ILAMATECUHTLI

— ¿Cuál de estos maíces es más breve?, pregunté.

El viejo, canoso, de piel arrugada y curtida dijo:

— El amarillo es de cinco meses, el morado de seis y el blanco de siete.

— ¿Y cuál rinde más?

— El amarillo poco, el morado un poco más y el blanco es mejor.

— ¡Ah! ¿Y por qué no siembra puro blanco en lugar de esa revoltura?

El viejo sonrió mostrando unos dientes cristalinos y pequeños, como los granos del maíz reventado.

— Eso es lo que dijo mi hijo. Pero dígame, señor, ¿cómo van a venir las lluvias este año?

— Óigame, yo soy agrónomo, no adivino.

— Ya ve. Sólo Tata Dios sabe. Pero sembrando así, si llueve poco, levanto amarillo; si llueve más levanto más, y si llueve bien, pues levanto un poco más de las tres clases.

Efraín Hernández Xolocotzi (1913-1991)
Etnobotánico mexicano

■ ALICIA GIRONELLA

La gastronomía mexicana es la única en el mundo que tiene un producto común que es denominador para todas sus cocinas: la deidad del maíz; nuestra historia nace y muere con él. Es un producto que, de Oriente a Occidente y de Norte a Sur, nos une. Es nuestra identidad.

A la Sierra Tarahumara llegué por una crisis: la sequía que se presentó en 2011 había terminado con el maíz para el siguiente año, y teníamos que hacer algo. Así surgió el Semillatón, programa para incrementar, distribuir y conservar las razas de maíz propias de la región, que se encontraban en grave peligro de extinción.

Después de estar inmersa en la inmensidad de la Sierra Tarahumara confirmé mis teorías: el maíz es el hilo conductor que une a todas las cocinas de México; no se rige por divisiones políticas sino por la biodiversidad y la cultura de cada espacio. El maíz es la base esencial para reconocer el sabor de cada pueblo, cada familia, cada cocinera.





HONGO NEGRO

Cuitlacoche, también llamado huittlacoche, es un hongo parásito que se desarrolla en las mazorcas tiernas y degeneradas del maíz. Es muy apreciado e incluso considerado una delicadeza al paladar.

Es uno de los cereales básicos de la humanidad debido a sus significados históricos, sociales, culturales, económicos y biológicos. Su aprovechamiento ha ido de la mano con los usos específicos de cada lugar. Encierra múltiples biodiversidades y sabores.

En México existen más de 60 razas, con un origen que se remonta a más de seis mil años. Los antiguos mesoamericanos pacientemente dieron vida al maíz a partir del teocintle –una planta que produce espigas con menos de una veintena de granos–, hasta que obtuvieron grandes mazorcas con múltiples hileras de granos, a las que les confirieron usos culinarios específicos.

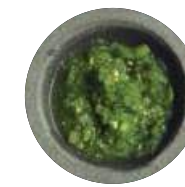
No es posible entender a México sin el maíz. Hay milenios de íntima relación entre el cereal y las civilizaciones que lo eligieron como sostén material y espiritual, y lo hicieron la base de su gastronomía. Grandiosas y exclusivas particularidades se han inventado para poder procesarlo: su siembra, la milpa, la técnica de nixtamalización, los utensilios para su transformación, múltiples preparaciones culinarias, diversos rituales agrícolas y espirituales, entre muchas otras.

La milpa es un sistema de cultivo propio de nuestro país cuyo eje es el maíz, en armonía con otras plantas como el frijol, la calabaza, el chile y otras más de acuerdo con la zona donde se encuentre. La milpa proporciona todos los nutrimentos necesarios para una alimentación sana.

La nixtamalización es un proceso que revolucionó el consumo del maíz. Lo convirtió en un alimento completo: al remojar los granos secos en agua con ceniza o cal, se obtienen proteínas, precursoras de la vitamina niacina y el calcio.

Las razas de maíz perviven en muchos grupos sociales, tanto en el medio rural como en las grandes ciudades. Esta gran amplitud de su presencia derivó en guisos locales, que hoy son cimiento de la riqueza cultural y gastronómica del país. No es lo mismo disfrutar una tortilla hecha a mano, con el maíz azul de la zona de Teotihuacán, que aquella hecha con una máquina en una tortillería de la Ciudad de México.

Emocionada he andado por todo el país descubriendo la diversidad de maíces que existen, encontrando un producto que se usa y transforma de distintas maneras, desde el más simple como lo es un elote cocido, hasta un tamal o un atole. Una forma antiquísima de procesamiento es el pinole. Se obtiene de diferentes clases de grano maduro. Es un polvo sacado del maíz tostado y molido que se cierne y se come mezclado con agua. Es el alimento natural de quienes trabajan la tierra. Es la ceniza de nuestra deidad que alimenta y muestra cómo estamos hechos de ella. Es el sabio tatarabuelo de las que hoy llamamos bebidas instantáneas, con la ventaja de ser un alimento sano.



SALSA VERDE CRUDA = Tomate verde crudo + chiles serranos verdes + cebolla blanca + ajo + cilantro + sal



Pocas especies de plantas domesticadas tienen tantos usos en la alimentación como el maíz, ingrediente polifacético y central de la cocina mexicana. México es el 4º productor mundial de maíz.



Preparación
de corundas.

Mole de olla.

Atole dulce de maíz.

Sopa de tortilla.

DE MÉXICO AL MUNDO

Con 79 plantas de producción internacionales, México exporta asimismo a 112 países subproductos del maíz.

Viajando se descubre que no es lo mismo el maíz que se usa en Puebla, Tlaxcala o Morelos, aunque podemos hallar algunos elementos comunes y particulares en las manifestaciones culinarias en torno a él. De la zona centro -Hidalgo, Morelos, Puebla, Querétaro, Tlaxcala, Estado de México y Distrito Federal-, son y fueron Tlaxcala y Puebla las regiones más importantes de su cultivo.

Es increíble constatar que de la planta del maíz se aprovecha todo. Es alimento del hombre y forraje para los animales. Del elote fresco, se utilizan los granos asados o cocidos en diferentes preparaciones; los cabellitos y las hojas, así como el huitlacoche que es un hongo propio del maíz. De la mazorca seca, se emplean los granos tostados en pinoles, atoles y galletas; los granos nixtamalizados y molidos en la masa, que es la base para la tortilla y una infinidad de antojitos. Asimismo se emplean las hojas y toda la planta, no sólo en la cocina, sino también en usos medicinales e industriales.

¿Qué otro país cuenta con tal diversidad de expresiones culturales como las que tiene el maíz en México? Veamos sólo unos ejemplos:

Deidades mexicas relacionadas con el maíz

Centéotl, dios de la milpa, que se hundió en la tierra para producir vegetales que alimentaran al pueblo.

Tonantzin, diosa asociada con la madre tierra y con el cultivo del maíz.
Xilonen, diosa del maíz tierno.

Ilamatecuhtli, diosa del maíz maduro.

Chicomecóatl, dadora de vida, quien enseñó a echar tortillas.

Xipe Totec, dios de la fertilidad y de la renovación de la vegetación.

Dichos populares relacionados con el maíz

Otra vez la burra al maíz y los burritos a los elotes.

Le está lloviendo en su milpita.

No li'hace que duerman alto, echándoles maíz se apean.

Éste no siembra maíz por miedo a las urracas.

¡Silencio pollos pelones ya les van a echar su maíz!

Dar atole con el dedo.

Al que nace pa' tamal, del cielo le caen las hojas.

El que tiene más saliva traga más pinole.

Algunos de los platillos más conocidos de las cocinas tradicionales

Tamales, tamales de elote fresco, tamales ceremoniales, tamal de cazuela, tortillas, tacos, flautas, chilaquiles, enchiladas, corundas, tostadas, quesadillas, chalupas, chilapitas, panuchos, pozole blanco, rojo y verde, atole, champurrado, chileatole, tejate, pozol, tascalate, teshuino.

México es un país único en el mundo. El maíz es la base de nuestro patrimonio. ¡Cuidémoslo! ▲

22

millones de toneladas de maíz produce México al año. El consumo anual por persona es de 235.4 kilos; o alrededor de 2,120 tortillas.

TILAPIA TATEMADA A LA LEÑA DE PIRUL CON ENSALADA DE MILPA Y ESCABECHE BLANCO

4 PORCIONES | 45 MINUTOS | SENCILLO

NOPAL

Su consumo per cápita anual es de 6.4 kg. El estado de Morelos es el mayor productor de nopalitos con el 41%.



INGREDIENTES

Tilapias:

Sal y pimienta blanca

4 tilapias, sin escamas ni vísceras

40 gramos de epazote picado

3 cucharadas de aceite de oliva

20 hojas de totemoxtle

Leña de pirul

Ensalada de milpa:

80 gramos de quelites frescos

60 gramos de ejotes, blanqueados

110 gramos de granos de elote, cocidos

1 pepino, en rodajas

1 zanahoria, en juliana

2 cucharadas de aceite de oliva

5 cucharadas de jugo de limón

Escabeche blanco:

4 cucharadas de aceite de oliva

500 gramos de cebolla en juliana

60 gramos de xoconostle deshidratado dulce, en juliana

1 taza de vinagre de piña

½ taza de agua

Orégano seco

PREPARACIÓN

Tilapias:

Salpimenta las tilapias, espolvorea con epazote y rocía con aceite de oliva. Envuelve en hojas de totemoxtle y asa con leña de pirul por 25 minutos.

Ensalada de milpa:

Mezcla todos los vegetales en un recipiente. Bate aceite de oliva con jugo de limón hasta emulsionar y agrega a los vegetales; salpimenta.

Escabeche blanco:

Calienta una sartén con aceite y saltea la cebolla hasta transparentar. Incorpora los demás ingredientes y deja cocer hasta hervir.

Montaje:

Sirve las tilapias asadas con la ensalada y el escabeche.

POR
GERARDO
VÁZQUEZ
LUGO



EL PULQUE

■ JOSÉ N. ITURRIAGA

AL MAGUEY PULQUERO O AGAVE SALMIANA, ANTES DE QUE LE VAYA A NACER SU ENORME FLORACIÓN DE VARIOS METROS DE ALTURA, SE LE CORTAN LAS PENCAS DE LA PARTE SUPERIOR Y ALLÍ SE AHUECA EL VOLUMINOSO TALLO O COGOLLO OVALADO, FORMANDO UN RECIPIENTE DE POCOS LITROS DE CAPACIDAD, DONDE A DIARIO SE DECANTA NATURALMENTE EL AGUAMIEL. ESTA SAVIA DULZONA SE EXTRAE POR SUCCIÓN, SE DEJA FERMENTAR Y SE CONVIERTE EN PULQUE.

En el México prehispánico, el pulque (*octli*, en náhuatl) era una bebida ritual, lo que evidencia la importancia que el maguey tenía para la vida de aquellos pueblos. En efecto, del aguamiel extraído al maguey (o *metl*) hacían, además de pulque, jarabe y miel, pan de azúcar y vinagre; de las fibras de las pencas sacaban hilo para coser, cordeles y sogas, cinchas y cabestros, bolsas y costales y también vestido y calzado, mantas y capas. Las púas servían de punzones, clavos y tachuelas; “puédenlas hacer que una púa pequeña al sacarla saquen con su hebra, y servirá de hilo y aguja”, escribió fray Toribio de Benavente, Motolinía.

Las pencas en trozos servían de charolas, platones y como recipientes en la cocina y en diversos talleres artesanales. Enteras se aprovechaban para hacer canales, paredes, tejas para techar, y de su pasta “hácese buen papel.” La gran floración central, o quiote, ya seca, se usaba como tronco para construcciones; cuando está fresca da unas florecitas comestibles. Las pencas secas servían para hacer lumbre y la ceniza es muy buena para hacer lejía; “es muy saludable para una cuchillada o para una llaga fresca. El zumo caliente de la penca es muy bueno para la mordedura de víbora”. El cogollo cocido es muy sabroso y dulce, como acitrón. En fin, sigue Motolinía: “hacia la raíz se crían unos gusanos blanquecinos los cuales tostados y con sal son muy buenos de comer; yo los he comido muchas veces en días de ayuno a falta de peces. Con el vino se hacen muy buenas cernadas para los cabellos. En las pencas u hojas de este maguey hallan los caminantes agua”.

Habría que agregar que con las púas los sacerdotes prehispánicos se atravesaban la piel de brazos, piernas, pecho, mejillas y pene, en actos expiatorios.¹

¹ Motolinía, Toribio de Benavente, *Historia de los indios de la Nueva España*, México, Porrúa, 1984.





Magueyal. Zona pulquera de Apan, Hidalgo.

Se acostumbra el pulque curado con fruta para acompañar platillos tradicionales, como el mole tlaxcalteca.

Tinacates para la fermentación del pulque.

El tlachiquero arranca la yema o corazón del maguey, y raspa sus paredes hasta lograr una cavidad. Unos días después manará el aguamiel de las pencas.

El pulque tiene raíces indígenas.

Tenían aquellos indios varios dioses vinculados al pulque y éste era un vehículo para comunicarse con la divinidad. Así, era una bebida reservada para los sacerdotes y la nobleza, aunque su uso profano y popular eventualmente estaba permitido, pero no así su abuso: los castigos iban desde azotar, trasquilar, quemar el cabello, destruir la casa o vender como esclavo al culpable, hasta matarlo en la horca, a pedradas o aplastándole la cabeza con una roca.

Con la finalización de la normatividad prehispánica que implicó el dominio español, nada sustituyó a los eficaces mecanismos de autorregulación indígena que frenaban al alcoholismo, por lo que éste tuvo una tendencia creciente. La Corona hizo tibios cuantos vanos intentos por prohibir la venta de pulque a los indios, pero dado el redituable beneficio fiscal acabó oficializando su comercio a través del Ramo del Pulque, establecido por el rey en 1672.²

Aunque en Jalisco y Colima hay indicios (no definitivos) de bebidas prehispánicas destiladas, el proceso de destilación actual (el alambique de origen árabe) fue traído por los españoles, sobre todo para hacer aguardiente de caña de azúcar. Empero, a lo largo de los tres siglos del Virreinato el pulque siguió siendo la principal bebida popular; menos aún afectó su consumo la importación de otros destilados y de vinos de uva. A finales del Virreinato,

² Corcuera, Sonia, *El fraile, el indio y el pulque*, México, FCE, 2013.

comenzó el crecimiento de la producción de mezcales (destilados de agave, incluido el tequila) y en el siglo XIX el de cervezas, aunque el pulque se mantuvo hasta mediados del siglo XX como el preferido por el gusto popular. Desde entonces, la afición pulquera es más rural que urbana, circunscrita en el caso de las ciudades a los barrios más modestos.

El aprovechamiento del pulque, desde épocas prehispánicas, se limita al centro del país (pues es aquí donde prospera el maguey pulquero), principalmente en lo que hoy son los estados de México, Hidalgo, Tlaxcala, las partes altas de Morelos y la Ciudad de México. Como era de esperarse, el maguey y el pulque van hermanados a la gastronomía tradicional, destacando el caso de la barbacoa, los mixiotes y la salsa borracha.

Esa técnica culinaria precolombina de cocer carne envuelta en pencas (hojas) de maguey, y enterrarla en un hoyo, se hacía con venado, iguana, conejo o guajolote, mas hoy predominan el borrego y el chivo. En el mismo horno subterráneo se decanta el consomé, se cuecen los mixiotes -pequeños paquetes de carne preparada con algún adobo envueltos con el delgado pergamino que cubre a las mismas pencas-, se hornea el montalayo, o sea el estómago del animal relleno con las vísceras picadas y especiadas. Aderezo obligado al momento de prepararse un taco de barbacoa es la salsa borracha, llamada así por estar emulsionados los chiles pasilla y el ajo con un poco de pulque.

ENTRE
7y15

grados de alcohol contiene el pulque, aunque hay un dicho popular que dice que "Sólo le falta un grado para ser carne", debido a que durante su historia esta bebida ha servido para calmar el hambre.

El pueblo conocedor acompaña su barbacoa con un pulque blanco (es decir, sin ningún agregado) o cuando mucho con un curado de piña, de fresa, de apio o de avena. Los estratos más acomodados de la población, a la hora de la barbacoa, pueden degustar curados de nuez, de pistache y hasta de piñón.

Otros platillos consagrados son los tacos de gusano de maguey con guacamole, de Pachuquilla; de conejo al pulque, de Tlaxcala; de obispo (médula y sesos dentro de una tripa, en barbacoa), de Ixtapan de la Sal; de nixtamal a la barbacoa, así también los mixtecos cercanos a Huajuapán de León; los hidalguenses mixiotes de pollo con nopales; el pan de pulque de varios estados; el consomé de barbacoa con patitas de chivo, de Ahuatepec, en Cuernavaca; y los mixiotes de conejo, de Chalco.

La presencia del pulque en la vida del pueblo mexicano dio lugar a variadas muestras paremiológicas, de las cuales aquí tenemos algunos refranes de variopinto significado:

- A acocote nuevo, tlachiquero viejo.*
- Agua de las verdes matas, tú me tumbas, tú me matas.*
- Al maguey que no da pulque, no hay que llevarle acocote.*
- Bueno es raspar, pero no arrancar los magueyes.*
- El que desde chico es guaje, hasta acocote no para.*
- Más vale guajito tengo, que acocote tendré.*
- No tiene la culpa el pulque, sino el briago que lo bebe.*

Asimismo ya es un dicho popular: *Tiene panza de pulquero.*

La veloz fermentación que sufre el aguamiel una vez extraído del maguey hace que el pulque de un día sea delgado y apetitoso para cualquier paladar; pero el de dos o tres días se hace viscoso, espeso y cobra un penetrante y ácido olor, gustando sólo a los expertos.

Por ello, los extranjeros han emitido las más variadas opiniones, desde el científico alemán Alexander von Humboldt,³ quien hacia 1803 juzgaba que el pulque olía a carne podrida, hasta la marquesa Calderón de la Barca (inglesa casada con español), quien un día de 1839 expresó: “Por primera vez concebí la posibilidad de que me gustara el pulque. Nos pareció más bien refrescante, de sabor dulce y con una espuma cremosa”. Después se enamoró del curado de piña: “¡Buenísimo!”, confesaba. Y dos años después, ya haciendo maletas de regreso, se lamentaba por nuestro pulque: “Lo encuentro ahora excelente, y pienso que me será muy difícil ¡vivir sin él!”. ▲

3 Humboldt, Alexander von, *Ensayo político sobre el reino de la Nueva España*, México, Porrúa, 1966.

4 Calderón de la Barca, marquesa de, *La vida en México*, México, Porrúa, 1981.



ENTRE
3 Y 4

litros de aguamiel se extraen diariamente del cogollo de un maguey maduro de 10 años.



Los magueyales de los Llanos de Apan y del Valle del Mezquital, en Hidalgo, producen los mejores pulques, bebida de los dioses.

ALGUNOS
PLATILLOS
DE LA
REGIÓN

AGUASCALIENTES:

TACOS DE LECHÓN
/ TEJAS DE PEPITA /
TORREJAS CON MIEL
DE AGAVE

CIUDAD DE MÉXICO:

CALDO TLALPEÑO
/ TACOS AL PASTOR

ESTADO DE MÉXICO:

SOPA DE MÉDULA /
TRUCHA EMPAPELADA

GUANAJUATO:

GUACAMAYAS (TORTAS
DE CHICHARRÓN)
NICUATOLE (ATOLE DE
MÁIZ, PILONCILLO Y
CÁSCARA DE LIMÓN
O LIMA)

HIDALGO: BARBACOA
DE BORREGO) / PASTES

MORELOS: CECINA CON
QUESO Y CREMA / TACOS
ACORAZADOS (TACOS
CON DOS TORTILLAS
DE MÁIZ, RELLENOS DE
GUISADOS DIVERSOS)

QUERÉTARO: CONEJO
EN CHILE MULATO /
MOLE DE PANCITA

TLAXCALA: BARBACOA
DE CORDERO O
BORREGO / TACOS DE
ESCAMOLES (LARVAS
DE HORMIGA) O DE
GUSANOS DE MAGUEY

BUÑUELOS

■ NACHO URQUIZA

En el centro del país el gusto por las mieles es muy anterior al uso del azúcar: ya describe Sahagún el valor que los antiguos mexicanos daban a la costumbre de endulzar sus atoles y postres con miel de maguey, de tuna, de abeja y de hormiga.

En la Ciudad de México, donde los virreyes y los conventos se instalaron, los ingredientes y productos culinarios llegaban desde todos los rincones: siempre a tiempo y en abundancia. Tradición que se mantiene hoy en día en nuestros mercados que abastecen en cantidad y calidad todos los productos del país.

Tierra de capulines, tunas, tejocotes para las conservas; amaranto para las alegrías aglutinadas con miel de abeja; nieves de dulce de leche con tuna roja, un alarde de color y textura; chirimoyas, higos, brevas; la miel combinada con pinole usada como golosina, la vainilla para perfumar el chocolate. Y los festivos **buñuelos**, delgadas tortillas fritas de harina de trigo, huevo y mantequilla, servidas con miel de piloncillo, y en algunos lugares con requesón encima. Esta lejana reminiscencia de las crepas francesas de tiempos del Porfiriato dieron origen a uno de los postres más exitosos del altiplano.

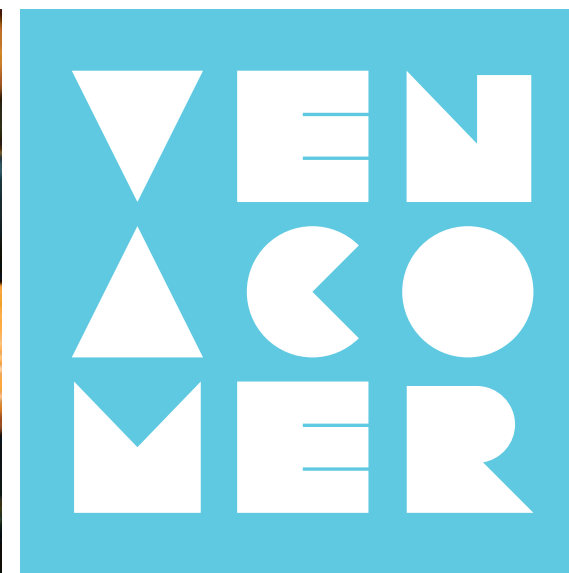


PIRULÍS

“ Los juegos infantiles de coloridas serpientes de caramelo son un espectáculo visual que gira en nuestra boca, pintando con alegría la memoria de un momento feliz’.

■ Martha Ortiz





EL SURESTE

CAMPECHE / QUINTANA ROO /
TABASCO / YUCATÁN





EN EL *POPOL VUH*, EL LIBRO SAGRADO DE LOS MAYAS, SE DICE QUE LOS DIOS OBSEQUIARON A LOS HOMBRES “UNA HERMOSA TIERRA LLENA DE DELEITES”. ASÍ SE VIVE EN ESTA REGIÓN DEL SURESTE.

BAJO EL AGUA



Las aguas del Caribe por su transparencia, permiten una visibilidad entre 40 y 50 metros, lo que propicia el ejercicio del buceo en una de las zonas más ricas de arrecifes de coral y especies marinas. Los cenotes son el otro ingrediente submarino de la región.

El estado de Campeche es tropical, con enigmáticas zonas arqueológicas repartidas en la selva. Su capital mantiene restos de una muralla que la protegía de los piratas. Campeche es el único lugar del país en donde se teje la palma de jipi, famosa por los sombreros llamados de jipijapa o panamá.

Bañado por el hermoso Mar Caribe y con las playas más pintorescas de la Riviera Maya, Quintana Roo cuenta con uno de los destinos turísticos más importantes del mundo: Cancún. Vestigios de ciudades mayas, una grandiosa reserva de la biósfera y uno de los acuarios naturales más grandes del mundo, son sus tesoros.

Tabasco es un territorio de agua y exuberante vegetación tropical, cuna de la Civilización olmeca. Su paisaje, refugio de una extensa fauna terrestre y marina, se compone de selva, manglares, pantanos y costa.

La legendaria tierra de Yucatán alberga importantes sitios arqueológicos, hermosas ciudades coloniales, señoriales haciendas henequeneras, muchas de ellas convertidas ahora en lujosos hoteles, y los sagrados cenotes venerados por los antiguos mayas. ▲



Vista aérea de la ciudad maya de Tulum, Quintana Roo.

Ex convento de Izamal, Yucatán.

Pantanos de Centla, Tabasco.

Hotel Hacienda Temozón, Yucatán.

Cabeza olmeca en La Venta, Tabasco.

Parque acuático natural Xel-Há, Quintana Roo.

Calle del Centro Histórico, Campeche.



COCHINITA PIBIL

Platillo emblemático de la península de Yucatán, se prepara con un lechón deshebrado, condimentado con recado rojo (axiote), y jugo de naranja agria. Suele cocinarse en un horno de leña bajo la tierra, conocido como *pib*.



CEBOLLAS CON RECADO NEGRO

4 PORCIONES | 30 MINUTOS | SENCILLO

INGREDIENTES

Emulsión de habanero:

3 chiles habaneros, asados y sin semillas

2 yemas de huevo

1 limón, el jugo

Sal

2 tazas de aceite vegetal

Témpura:

200 gramos de harina

200 gramos de fécula de maíz

75 gramos de recado negro (mezcla de especias)

2 tazas de agua

Cebollas:

2 cebollas blancas, en gajos de 3 centímetros

Harina

Aceite para freír

PREPARACIÓN

Emulsión de habanero:

Vierte en una licuadora chiles, yemas, limón y una pizca de sal. Licúa incorporando el aceite poco a poco y en forma de hilo, hasta emulsionar.

Témpura:

Mezcla todos los ingredientes en un recipiente hasta obtener una masa homogénea.

Cebollas:

Pasa los gajos de cebolla, uno a uno, por harina. Sacude el exceso, pasa por el témpura cubriendo perfectamente y fríe hasta dorar muy bien.

Sirve las cebollas fritas con la emulsión de habanero.

POR
ROBERTO
SOLÍS



SURESTE DE MÉXICO

■ RICARDO MUÑOZ ZURITA

ESTA REGIÓN COMPARTE LA MAYOR PARTE DE SUS RECETAS, AUNQUE CADA ENTIDAD LE DA SU TOQUE LOCAL Y A VECES HASTA NOMBRES DIFERENTES.

Un verdadero aficionado a la cocina tabasqueña debió escuchar a Pepe del Rivero cantar sobre los alimentos y platillos típicos del mercado de Villahermosa, donde se venden pescados fritos para llevar; una gran producción de lácteos: queso de poro, doble crema y requesón; la longaniza, que se condimenta con pimienta de Tabasco –o pimienta gorda–; el chicharrón grueso, que tiene una capa de carne, muy distinto al del centro del país; el chanchamito –un tamal de carne de cerdo coloreado con chile ancho– envuelto en hojas de maíz y apretado hasta quedar redondo; los tamalitos de chaya y de chipilín; el tamal de maíz nuevo –tamal de elote en otras regiones de México–, al que le añaden queso y pasitas; o la pigüa de Tenosique –un preciado langostino de río–, famosa por su sabor similar al de la langosta.

Hay variedad de dulces de coco –lo mezclan con piña y con camote–, de limón real, de papaya verde, de naranja, de coyol y la emblemática oreja de mico –papaya del tamaño de un limón que, al partirla, recuerda la oreja de un mono–; el panal de rosa, un postre muy antiguo, es como merengue. En el poblado de Torno Largo hay una industria de dulces caseros famosos por todo el estado.

El picante por excelencia es el chile amashito, un piquín diminuto de forma oblonga que



35,650

habitaciones en la Riviera Maya y 30,500 en Cancún, los convierten en los destinos turísticos de mayor importancia en el país.

Llegada de crucero al puerto de Progreso, Yucatán.

Chef Roberto Solís. Restaurante Néctar. Mérida, Yucatán.

Restaurante en la zona hotelera de Cancún, Quintana Roo.

Cocina libanesa y mexicana en Quintana Roo.

se machaca con sal y jugo de limón. Existen dos hierbas típicas: el oreganón, hoja aromática de forma acorazonada y sabor profundo, y el perejil ranchero, un micro maguey que suelta un aroma a cilantro y a perejil.

No puede faltar mención al puchero de carne con verduras, al pato con arroz, a la carne claveteada, al pejelagarto asado, al salpicón de res, a los tamales de masa colada –cuya textura es como la de una gelatina caliente– o a las patas de res cortadas en pedazos y servidas con salsa de tomate y queso doble crema.

Al pensar en la península de Yucatán vienen a nuestra mente la cochinita pibil, los panuchos, salbutes y papadzules, el queso relleno, el relleno negro y el escabeche oriental: son los platillos más famosos de los estados que componen la península. Sin embargo, cada uno –Campeche, Quintana Roo y Yucatán– tiene un gran acervo gastronómico, aunque, cada estado desarrolló sus propios platillos típicos.

De todo el sureste, los camarones de Campeche son famosos por su tamaño, calidad, frescura y sabor; se sirven en plato extendido con rebanadas de aguacate. Las jaibas y cangrejos se hacen en caldo o se prepara la pulpa en picadillo para rellenar las conchas. Las manitas de cangrejo moro son imperdibles. El pámpano es el pescado consentido de la región.

Se preservan recetas antiguas de calamar y pulpo en su tinta o al ajillo. Los ostiones se comen al natural, con jugo de limón o alguna salsa picante; también se empanizan, se guisan con jitomate, gratinados o en escabeche.

En cuanto a tamales: el brazo de reina, el brazo de mestiza y los pibipollos se elaboran únicamente en noviembre, el Día de Muertos.

La capital resume lo mejor del estado: el lechón al horno con piel tostada y carne muy suave; el potaje de lentejas; los chirmoles de cangrejo, camarón, jaiba o pato; los guisos de cazón y los famosos camarones empanizados con coco, acompañados con distintas salsas.



AXIOTE

Árbol silvestre originario del Amazonas, crece en zonas cálidas de México. Sus semillas (molidas) se usan para preparaciones típicas, como la cochinita pibil.



CAMPECHANAS

Originarias de Campeche, son un pan dulce elaborado con harina de trigo, azúcar, sal, agua y manteca vegetal. La masa se corta en cuadros y espolvorea con azúcar para que al hornearse caramelice y quede brillante. Es un pan muy crujiente.



Camarones al coco. La Pigua, Campeche.

Queso relleno. Valladolid, Yucatán.

Mestiza con platillo típico. Yucatán.

Tabasco es el mayor productor de plátano en México.

Manos de cangrejo moro. Campeche.

Cenaduría. Campeche.

Chef Aquiles Chávez, originario de Tabasco, tiene su restaurante La Fishería, en Playa del Carmen, Quintana Roo.



Los nombres de los postres campechanos evocan grados de felicidad: suspiros, bien me sabe, alegría de coco, manjar de coco, pan payaso, pan de seda, torta de cielo, pastel celestial...

Los hoteles de Cancún cuentan con las más distintas disciplinas gastronómicas, pero al viajar tierra adentro se encuentran comunidades mayas, como Cobá, donde todavía cocinan en pib, un horno de tierra: el totzel, cuya base es un frijol blanco llamado ibe; o los tamales, como el vaporcito; y varios guisos enterrados que se envuelven en una hoja verde llamada chaya.

El chile habanero se tamula –se muele o machaca con jugo de naranja agria o limón verde con sal– para lograr la famosa salsa tamulada.

En Mayabalam y Cuchumatán se producen los famosos recados. En Chetumal, los ceviches de caracol, caracol en escabeche, salbutes de puerco empanizado, relleno negro, empanadas de cazón, frijol con puerco, alcaparrado de gallina, escabeche de gallina rojo y la ensalada de langosta.

Por la costa norte los pescados se ofrecen en delicias culinarias. De Chuburná a Dzilam de Bravo, se unta con recado rojo el famoso *tikin xik* y se asa con brasas de cáscara de coco. El boquinete es de carne blanca y dulce. Al peje rey lo prefieren por ser muy carnoso. A la lisa la preparan al *poc chuc* –asada al carbón– antes de que produzca su codiciada hueva.

En Mérida convergen muchos platillos. Como entrada la *sikilpak*, una salsa espesa de pepitas de calabaza con jitomate y cebollina. Los huevos motuleños o la cochinita pibil: carne de cerdo untada con recado rojo de achiote, horneada en el pib; el tamal pibil, el chirmole blanco y el negro.

Es célebre la longaniza de Valladolid, el queso relleno una especialidad peninsular, el *dzik* de venado, el *poc chuc* de Maní, los panuchos y los salbutes. Quedaron muchos platillos sin mencionar, pero la mesa está puesta. ▲



Chef Gabriela Ruiz. Villahermosa, Tabasco.

Desayuno en la playa Xpu Ha, Quintana Roo.

Mestizos yucatecos dan la bienvenida a los visitantes.

Plato Mar y Tierra, típico de Cancún.

Conejo con hoja de conejo. Restaurante Kuuk. Mérida, Yucatán.

Almuerzo en una playa caribeña, Quintana Roo.



AGUACHILE DE PESCADO, MANZANA VERDE Y BROTES MARINOS

4 PORCIONES | 2 HORAS | AVANZADO

INGREDIENTES

Aguachile:

- 50 gramos de pescado de temporada
- 20 gramos de cilantro
- 20 gramos de cebolla blanca
- 200 gramos de pepino, sin cáscara y sin semillas
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1.5 gramos de citrato de sodio
- 1 chile serrano

Salsa de aguachile:

- 1 gramo de xantana
- 1 taza de caldo de aguachile
- 2 manzanas verdes: una en láminas

Aguacate:

- 2 aguacates Hass pelados

Pepino:

- 1 pepino sin cáscara y semillas

Tostadas:

- 10 tortillas cortadas con un aro de 10 centímetros de diámetro

Caviar de limón:

- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de agua
- 1 gramo de ácido cítrico en polvo
- 2 gramos de sal
- 2 gramos de grenetina
- 5 cucharadas de aceite vegetal

Cremoso de aguacate:

- 300 gramos de aguacate Hass
- 8 gramos de sal
- 3 gramos de citras
- 1½ cucharadas de jugo de limón

PREPARACIÓN

Aguachile:

Tritura los ingredientes. Pasa por un colador para drenar el líquido; reserva caldo y sólidos por separado.

Salsa de aguachile:

Tritura la xantana con el caldo en una licuadora de inmersión, hasta obtener la textura deseada.

Manzana verde:

Reserva en agua fría.

Aguacate:

Saca láminas delgadas en forma de discos de 1 centímetro de diámetro. Coloca los discos en un plato, cubre con plástico de cocina y reserva.

Pepino:

Corta el pepino en láminas.

Tostadas:

Coloca tortillas entre dos charolas. Hornea a 180°C por 20 minutos.

Caviar de limón:

Mezcla limón, agua, ácido cítrico y sal. Calienta hasta romper el hervor. Agrega la grenetina, poco a poco, batiendo con un globo. Cuece hasta que hierva. Gotea la mezcla de limón sobre el aceite frío con una pipeta Pasteur. Cuela las perlas de limón y reserva.

Cremoso de aguacate:

Licúa todos los ingredientes hasta obtener un puré terso. Vacía en una mamila de plástico.

Montaje:

Sirve sólidos de aguachile con salsa. Agrega láminas de manzana, discos de aguacate, pepino y tostadas. Decora con caviar y cremoso de aguacate.

CAZÓN

Es un tipo de escualo utilizado en varias preparaciones de la costa del Golfo de México y la península de Yucatán.



POR
JONATÁN
GÓMEZ
LUNA



CON EL PASO DEL TIEMPO, LA GASTRONOMÍA MAYA HA SUFRIDO CAMBIOS EN LA PREPARACIÓN DE SUS PLATILLOS, PERO DEBE SU FAMA A LA EXTRAVAGANTE COMBINACIÓN DE LOS PRODUCTOS DE SU CAZA Y PESCA CON SUS CONDIMENTOS Y ESPECIAS: PEPITAS DE CALABAZA, ACHIOTE, CHILE HABANERO, CEBOLLA MORADA Y ORÉGANO.

ENCHILANDO AL MUNDO

■ LALO PLASCENCIA

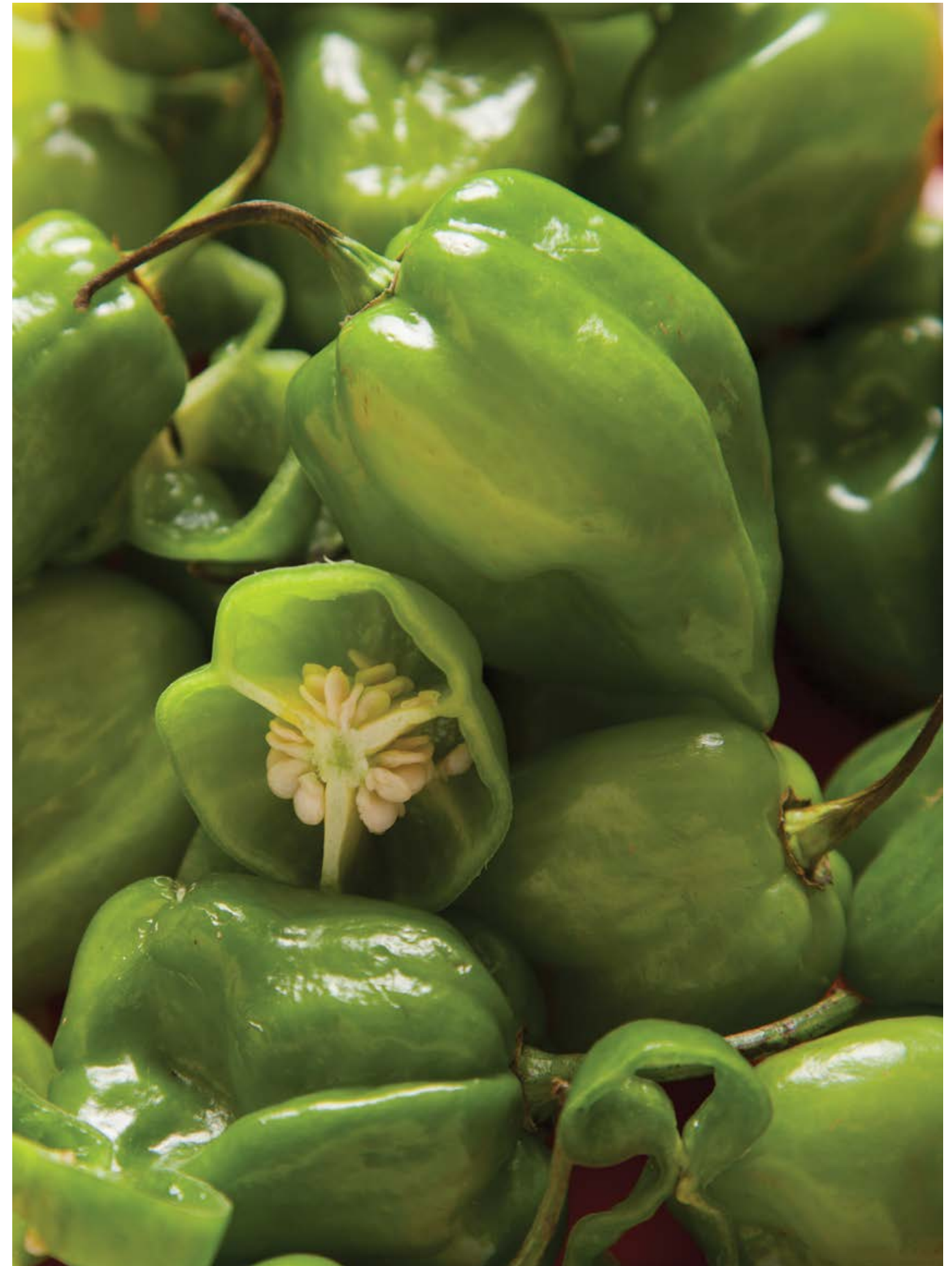
PARA EL MEXICANO, ENCHILARSE ES VERBO, ESTILO DE VIDA Y NECESIDAD GENÉTICA. SIN EUFEMISMOS PEDANTES NI RETÓRICAS NACIONALISTAS ARCAICAS, MÉXICO PUEDE DEFINIRSE POR Y DESDE EL CHILE, DESDE SUS VIRTUDES Y CONSECUENCIAS.

Sí, el 99 por ciento de los mexicanos consume chile en alguna presentación, plato o expresión. El uno por ciento restante que afirme lo contrario, podría estar mintiendo o no se ha dado cuenta de las innumerables veces que lo ha comido en recetas, productos industriales o alimentos que parecerían no tenerlo. Para el mexicano, la vida se define a través del adictivo proceso de enchilarse.

Las diferencias sociales podrían explicarse a través de la infinidad de variedades o expresiones de nuestros chiles. Mientras que en gran parte de los estados de la república los chiles secos son el origen de la mayoría de los platos calientes y fríos, en el norte y en la península yucateca esto cambia radicalmente, y son los frescos, piquín, ma'ax y habanero los que dominan el terreno.

Mientras el guajillo, el ancho y el pasilla son la triada fundamental de la cocina del interior de México, el chile habanero se erige como soberano en el territorio maya, heredero de tradiciones ancestrales, cuya raigambre social le ha conferido valores simbólicos únicos. Su importancia económica le ha dado protección con la Denominación de Origen, y sus posibilidades culinarias le dan carácter de transformador eterno de los guisos peninsulares.

Comer chile en México no es fortuito. Se trata de una adicción que puede considerarse genética, porque sólo faltarían los estudios científicos formales





3,400

toneladas fue la producción de chile habanero en México en 2011. El 80% se comercializa fresco y el 20% restante, en salsas, pastas y deshidratados.

que revelen que la necesidad de consumirlo está codificada en el genoma mexicano. La situación geográfica privilegiada del país le ha permitido desarrollar su historia y progreso social alrededor del chile como uno de los sustentos alimentarios primigenios de las sociedades precolombinas, junto al maíz, frijol, calabaza y quelites.

Fue fuente de la vitamina C consumida por las etnias prehispánicas a lo largo de los siglos previos al proceso de sincretismo cultural del siglo XVI; y en combinación con el resto de los productos del campo constituyó el surtidor de la mayoría de los nutrientes de la dieta habitual. Así, los mayas, aztecas, zapotecas y purépechas tuvieron una salud envidiable, nulo sobrepeso, y muy pocas enfermedades.

Un molido de chiles con jitomates fue un sabio binomio de nutrición y gastronomía. Un guiso con chiles es fuente simultánea de sabor y salud heredada por generaciones, perpetuada por las familias mesoamericanas durante siglos. La necesidad del chile es alimentaria, cultural y genética.

Igualmente, el chile se constituyó como uno de los elementos torales del sistema agrícola-cultural denominado milpa. Fue protector de otros cultivos, ya que al colocarlo alrededor de las plantas de verduras más delicadas evitaba que las consumiera la fauna nociva para los cultivos. En el caso del habanero, fue usado como pesticida natural, molido en agua y esparcido sobre los campos mayas.

Pero la más relevante de sus funciones ha sido la de ser un medio para eliminar la sensación abrasiva del calor peninsular: genera calor interno y refresca el cuerpo a través del sudor bajo temperaturas hipercálidas; mantiene el calor en temporadas frías y otorga la sensación de saciedad al estómago vacío cuando la escasez domina el panorama.

Para comprobar la función práctica e histórica del habanero yucateco habría que consumirlo en trozos al mediodía de un domingo de mayo en Mérida, con 40°C a la sombra y la sensación cálida de 45° o 48°C al sol; cuando el insoportable calor húmedo hace que los zapatos parecen derretirse, la ropa se humedece por el sudor y la cabeza duele por la muy blanca luz del sol peninsular.

En la mesa, basta un taco de cochinita pibil al lado de un habanero fresco, de la variedad Jaguar, cuya genética se remonta a los ejemplares consumidos por los jefes mayas de hace más de 500 años. Tiene un verde brillante, luminoso como la piedra caliza, perfectamente diseñado por la naturaleza para soportar las inclemencias ambientales. Con una mordida es suficiente para hacer que se liberen los aceites esenciales contenidos en sus venas y semillas, el *capsicum*, que es la mayor de las fuentes de picor del mundo y que pareciera imposible estar contenida en un envase tan pequeño.

El primer bocado enchilado puede ser violento para los inexpertos. Comer cualquier chile crudo requiere práctica, pero el habanero, de maestría.



SALSA XNI-PEC = Jitomate + chile habanero + cilantro + cebolla morada + sal + jugo de naranja agria



El habanero llama la atención por su belleza pero conquista por el paladar. Los amantes del picante intenso lo consideran una exquisitez. En la península de Yucatán muchos platillos típicos se acompañan con este aromático chile.



El huevo que quiso ser panucho, de Jonatán Gómez Luna. Le Chique, Riviera Maya.

Salpicón de venado estilo yucateco.

Kibs de camarón con chileatole y salsa xcatic, de Roberto Solís, en Néctar, Mérida.

Escamoles con habanero, de Jonatán Gómez Luna. Le Chique, Riviera Maya.

500

mil toneladas anuales de chile fresco y 60 mil de chile seco se exporta a 22 países. Estados Unidos es el principal destino.

En las primeras milésimas de segundo la sensación en la boca es refrescante, de flores blancas y hierbas húmedas. Tras la bocanada de frescura comienza una sensación abrasiva, propia del chile: el picor en su máxima curva, una de las expresiones culinarias más estudiadas por psicólogos al afirmar que se trata de una experiencia casi masoquista, una forma de obtener placer del dolor físico.

Estar enchilado es sentir un calor que parece interminable: primero en la lengua, luego en la cara y cuello, terminando en otras partes del cuerpo. A diferencia de algunos chiles secos, como el de árbol usado en salsas picantes en el centro del país, o los jalapeños o serranos frescos toreados en un comal, el picor del habanero no es de una violencia interminable. Conforme pasa el bocado se reduce la sensación, el sudor se libera y la sensación de frescura abraza por completo al cuerpo que busca recuperarse de la experiencia.

Esa explosión gustativa que construye bocados gloriosos junto a la cochinita pibil es parte del encanto para continuar comiendo. La adicción no sólo es mental sino física, ya que el cuerpo, una vez superados los primeros estragos del enchilamiento, solicita repetir el proceso para revisar sus curvas de dolor, mejorar las escalas de percepción y reducir la sensación cálida en un ambiente que pareciera jamás refrescarse. Al segundo bocado y superada la violencia del proceso, una persona puede considerarse adicta al habanero. Por lo descrito y otras razones, el habanero es soberano

en tierras mayas: su presencia se exalta en las mesas, acompaña platos, va como salsa molida o en trozos, y casi nunca se encuentra sumergido o escondido en otros guisos. Mientras que la colección de recados yucatecos (rojo, negro y verde) es la columna vertebral sazonzadora de los platos regionales, el habanero fresco se transforma en salsas para aportar el 50% del sabor de cualquier guiso peninsular.

Es entonces carácter distintivo, razón de ser para la quintaesencia maya. El habanero, como paradigma de los chiles en México, es una fuente inagotable de sabiduría, de exploración gastronómica o antropológica que puede dar rastro de las formas de ser, de la necesidad continua por sentirse refrescado por el picor, de sentir placer efímero al enchilarse y de perpetuar las formas de alimentación de indecibles ancestros.

Enchilarse con habanero es más que un asunto anecdótico, folclórico o referencial. Es un discurso social con visos de futuro, que revela orígenes y destinos de una gastronomía en continua búsqueda de su definición, en constante revelación de su imponente carácter, y en interminable camino por ofrecerse al mundo como un pilar cultural inquebrantable. Desde México, enchilarse es y debe ser una adicción, la mejor de todas, la más noble. Es la de un habanero a la mitad, rozando los labios, que quieren gritarle al mundo que México sí se trata de sus guisos y sus chiles, de su pasado y su futuro, de su imagen que refleja su destino. ▲

3,900

toneladas anuales de chile habanero se producen en México. De colores vivos, del verde al naranja, es un excelente condimento para la comida de la región. Desde 2012 cuenta con D. O.

LAMB BELLY, PURÉ DE COLIFLOR Y BERENEJENA CON TUBÉRCULOS

4 PORCIONES | 5 HORAS | MEDIO

INGREDIENTES

Lamb belly:

440 gramos de *lamb belly*, en piezas de 110 gramos

20 gramos de sal gruesa

Puré de coliflor:

300 gramos de coliflor

2 tazas de leche

Puré de berenjena quemada:

1 berenjena

Plátano macho:

2 plátanos machos

Chichilo:

7 gramos de semillas de chilhuacle

5 gramos de semillas de mulato

150 gramos de jitomate

125 gramos de tomate verde

10 dientes de ajo, con cáscara

1 tortilla quemada

4 tazas de fondo de res

1 cucharadita de comino, tostado

2 clavos de olor, tostados

4 chiles chilhuacles

3 chiles mulatos

1 cucharadita de manteca de cerdo

4 tazas de fondo de cerdo

2 hojas de aguacate

Cebolla encurtida:

¼ de cebolla fileteada

½ limón, el jugo

Cebolla asada:

2 cebollas de cambray, sin rabo

½ taza de fondo de verduras

Tortillas de hierba santa:

300 gramos de hierba santa

150 gramos de masa de maíz

Montaje:

12 hojas de sorrel, 12 de betabel, 12 de capuchina, 8 hojas mizuna, 8 de bok choy, 4 de kale, 4 de borrajas

4 cebollas baby, con rabo

PREPARACIÓN

Lamb belly:

Coloca en una bolsa de alto vacío el *lamb belly* mezclado con la sal. Sella y cuece al vacío a 80°C por 13 horas en un termo circulador u horno de vapor. En caso de no contar con ello, hornea a 120°C grados por 5 horas.

Puré de coliflor:

Cocina la coliflor en leche hasta suavizar. Tritura con todo y la leche, cuela y sazona.

Puré de berenjena quemada:

Quema la berenjena a fuego directo hasta carbonizar. Tritura, pasa por un colador y sazona.

Plátano macho:

Corta los plátanos con la ayuda de un cortador cilíndrico. Fríe hasta dorar perfectamente.

Chichilo:

Tuesta las semillas hasta quemar, cuidando de no hacerlas ceniza. Colócalas en un recipiente con agua y deja reposar 15 minutos. Enjuaga y remoja dos veces.

Tatema el jitomate, tomate y ajos con cáscara. Quita la cáscara al ajo y tritura con jitomate y tomate; cuela.

Tritura las semillas de chile con la tortilla, especias, chiles (asados y remojados previamente) y fondo de res. Cuela y mezcla con el jitomate machacado.

Calienta una cacerola con manteca y sofríe la mezcla de jitomate. Agrega fondo de cerdo y hojas de aguacate; cuece hasta obtener la consistencia de mole.

Cebolla encurtida:

Mezcla cebolla y limón y deja reposar durante 15 minutos.

Cebolla asada:

Coloca cebollas y fondo de verduras en una bolsa de vacío. Sella y cuece al vapor a 80°C por 8 minutos.

Retira de la bolsa, corta las cebollas por la mitad, transversalmente, y ásalas.

Tortillas de hierba santa:

Llena una cacerola con agua y calienta a punto de ebullición. Agrega las hojas de hierba santa, cuece por 1 minuto, escurre y refresca en agua con hielo. Tritura las hojas con un chorrito del líquido de su misma cocción hasta obtener una pasta homogénea. Pasa por un colador. Mezcla el puré con masa de maíz. Forma tortillas y cuece.

Montaje:

Sirve el *lamb belly* con los purés, plátano y chichilo. Decora con cebolla encurtida y asada y las hojas asiáticas. Acompaña con tortillas de hierba santa.

POR
JONATÁN
GÓMEZ
LUNA



BEBIDAS DE NIEVE Y FUEGO

■ HÉCTOR GALVÁN

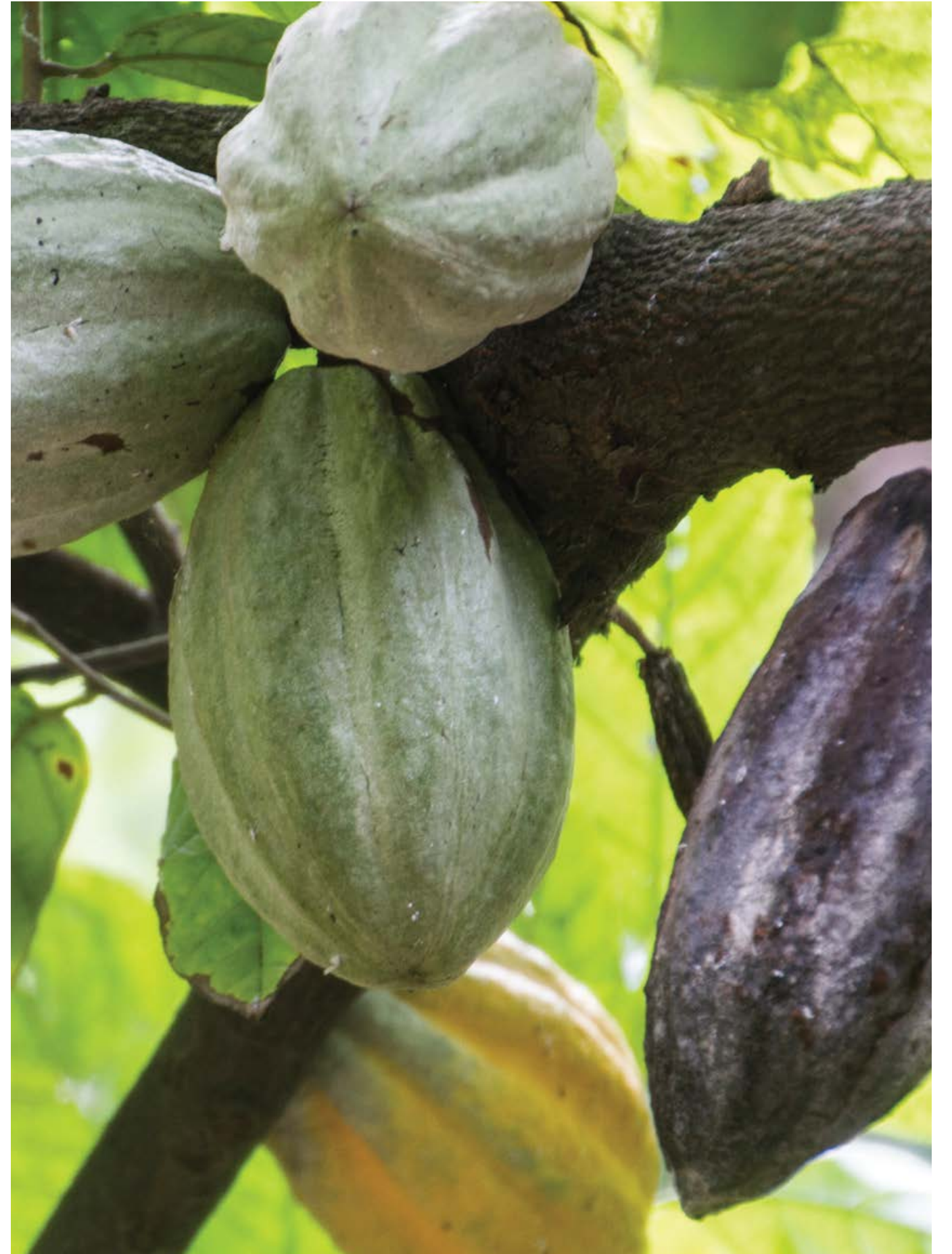
Kakaow, nuestro viejo abuelo surgió de la oscuridad en la noche más lejana. Su padre Ak, el humo, lo despertó en los pantanos y le dio hermanos... flores, frutos, tubérculos y peces nocturnos. Jaguar, el ser transitorio de la noche, sopló las brasas del abuelo Ak, el humo, y de ellas salieron las estrellas que amarraron a Kakaow al agua y a la tierra. Y el agua llamó al aire, hijo del manglar, quien le regaló la espuma con la que beberían sus hijos y los hijos de sus hijos, aquellos reunidos siempre, como la Ofrenda 4 en La Venta, para recordar la noche más lejana y cuaternaria en que fue creado su padre cacao y el chocolate...

México es un país refrescante. Cada vez que viajo al sureste a las haciendas de cacao, me despido de mi ciudad cruzando el Iztaccíhuatl e imagino que la “Mujer dormida” sueña con un helado de chocolate, mientras el Popocatepetl, nervioso, fuma un puro de Veracruz. Cuando subo la autopista, cuento o imagino la misma historia: al llegar Cortés al paso de los volcanes y observó Tenochtitlán ya le habían dado *chocolatl*.

No como lo describe Bernal Díaz del Castillo en sus crónicas, sino que Malinche, de origen tabasqueño, sin duda lo había bebido con Hernán a escondidas, estableciendo un pacto carnal y espiritual con el que harían un Nuevo Mundo.

Porque nosotros también descubrimos América, esa en la que subsiste un planteamiento espiritual del mestizaje en nuestra mesa. Por eso siento que lo que hago no es nuevo, sino que sigo la ruta de mis abuelos y antepasados dejando mi pasión y mi presente en claro, como el poema “Piedra de Sol” de Octavio Paz.

Dedicarme al chocolate. Me di la oportunidad de cruzar México, de atravesar sus ríos, de caminarlo, de recorrerlo en auto y a veces en sueños. Cuando busco cacaos escondidos de la modernidad que resguardan sabores increíbles





Plantación de cacao, Tabasco.

Semillas y derivados del cacao.

El chocolate es una bebida de origen mexicano.

Luis Robledo, reconocido chocolatero mexicano.

Postre de chocolates diversos.

Pastelillo elaborado con chocolate mexicano.



BATE QUE BATE

El molinillo, utensilio en forma de garrote torneado en madera. Usado como un batidor que se frota entre las manos para disolver y crear espuma durante la elaboración de bebidas como el chocolate.

lentos de eras jurásicas y de dioses primitivos, como el humo y el rayo, creo encontrarme en un país culto lleno de celebraciones. Mi trabajo es traer esos sabores y semillas a la modernidad y compartirlas en nuestros chocolates.

Las bebidas de chocolate, desde Veracruz a Yucatán y de Michoacán hasta Chiapas se hacen llenas de frescura y técnica. Cuando atraviesas la región del Sotavento veracruzano, con los ríos llenos de música, llegas a Tlacotalpan, ese pueblo con tejas de Marsella y repleto de artistas.

En Tlacotalpan se bebe popo, bebida fría de cacao tostado, arroz, canela y el fruto chupipi; una bebida refrescante de influencia filipina e indígena, una horchata espumosa de cacao, aromática, que impregna el rostro con notas ahumadas, tostadas y refrescantes; algo muy cosmético que nos recuerda el amor prehispánico por besar la espuma.

En el municipio de Cosoleacaque, en otro río hacia al sur, el popo toma una distinción más indígena al ponerle hojas de ezquiote, una planta que le da cuerpo y cremosidad a la espuma; incluso lo beben sin azúcar, con una carga más ceremonial. Hay que tomárselo lento y dejar que te atrape la siesta.

Despertar en Tabasco es entender de una sola vez el origen del chocolate y su matrimonio con el maíz. En Comalcalco –ciudad única, construida hace 2500 años con tabiques de barro cocido proveniente del fango de los pantanos de Centla–, puedes percibir la riqueza e importancia del cacao: un mito que

se desplaza aún en huertos familiares, rodeados de frutos, caminos vecinales y lagunas llenas de vida, así como de aguacates de 40 centímetros de largo, pejelagartos y camarones de tierra en cocinas de humo entre las que cientos de ríos y lagunas se confunden con el mar.

Por los caminos encontrarás letreros que dicen “Aquí se toma pozol”. Esta bebida maya chontal a base de masa de maíz fresco, molido con cacao y pimienta tabasqueña, es un alimento completo que mantiene a las personas con mucho vigor; es un pastel líquido que baja la temperatura del cuerpo y que la pimienta lo hace digestivo, pues tiene una consistencia pesada y fresca.

Sin duda, la frutalidad del cacao de Tabasco siempre termina con notas de felicidad. Nuestros amigos agricultores, con sangre olmeca y pirata, aún acostumbran poner una corte botánica alrededor del cacao para estimular sus notas y mantener la economía de sus huertos llenos de monos aulladores, tucanes, tortugas de tres jorobas, iguanas y patastes que conforman las últimas selvas y reservas forestales del Estado.

El tejate es una celebración en Huayapam, donde el cacao se une a la flor del rosetal, al maíz y al mamey convirtiéndose en la bebida más representativa de Oaxaca, que goza de fama por sus mercados en los valles centrales. La bebida es, sin duda, una de las más complejas y deliciosas de México. Los

200

gramos es el consumo promedio de cacao por persona al año. En México se producen alrededor de 50,000 toneladas, en los estados de Chiapas y Oaxaca.



27,619

toneladas de cacao se producen en México, principalmente en los estados de Tabasco y Chiapas. México es el 8º productor de cacao en el mundo.

aceites del hueso de mamey tostado le dan más grasa y aromas delicados a almendra; la flor tostada del rosetal es la que le proporciona una profunda nota de nuez y jazmín. Pero lo más importante es su estado molecular único. Beberla en jícara abierta nos acaricia el rostro.

Quizá el popo provenga de esta bebida, pero se hizo mestiza con el arroz. Oaxaca tiene bebidas poderosas con mucha técnica culinaria, llenas de chocolate y de flores de leche quemada. Tiene el tejate, con flores y cenizas que prueban nuestra conexión con el pasado de una profunda devoción culinaria.

En Guerrero, el chilate, una bebida hecha de cuatro raíces: la negra, la india, la hispana y la asiática, combinadas con cacao, arroz y maíz tostado. Una mezcla de todo lo anterior, endulzado con panela o piloncillo para otorgarle una nota a galleta, que algunos la llegan a usar para espesar.

En la parte afro-mestiza, por la costa chica, desde Acapulco hasta Pinotepa, se disfruta el chilate en celebraciones de carnaval y de cultos religiosos; también podemos encontrarla en algunas playas del Pacífico.

El taxcalate, en Chiapas, es una bebida de color ladrillo, con achiote, cacao, pinole de maíz y canela. Quita la sed y ayuda en las comidas de carne a la parrilla y quesos.

En el estado se produce un cacao excepcional llamado Real Soconusco, con notas florales; un fruto que se tributaba a Moctezuma y que los Reyes Católicos probaron por primera vez en el Viejo Mundo.

No importa si vas a Pátzcuaro, Michoacán, y encuentras una versión novohispana del chocolate a la taza, o el equivalente indígena en atole de cáscara de cacao; puedes ir a Teotihuacán y visitar los tianguis alrededor de esta ancestral ciudad y encontrar el agua preciosa hecha con cacao tostado con magnolias, flor de oregüela, hoja santa y chile morita, que tomaba Nezahualcóyotl.

Beber chocolate en nuestras montañas, ríos y ciudades es un acto de modernidad y tiene en común el uso de la piedra volcánica que da calor y despierta las moléculas aromáticas del cacao y de las flores, como la vainilla, para tan sólo desplazarlas al alma y a nuestra memoria para compartirlo. ▲



El cacao se consume en México desde hace cientos de años. La cocina tradicional lo incorpora en diversos platillos como en la chocolatería contemporánea del chef José Ramón Castillo.

ALGUNOS
PLATILLOS
DE LA
REGIÓN

CAMPECHE:

CODZITOS (TACOS FRITOS CON SALSA Y QUESO) / PAN DE CAZÓN (TORTILLAS EMPALMADAS CON CARNE DESMENUZADA DE CAZÓN)

TABASCO:

PEJELAGARTO EN VERDE (PESCADO EN CALDO VERDE DE CHIPILÍN, CHAYA, CHILE AMASHITO Y TOMATES VERDES) / PUCHERO

TABASQUEÑO (SOPA ELABORADA CON YUCA, CAMOTE, EJOTE, CALABAZA, ELOTE, CHAYOTE, PLÁTANO VERDE Y CARNE DE RES)

YUCATÁN: COCHINITA PIBIL / FRIJOL CON PUERCO

QUINTANA ROO:

JOROCH (SOPA DE FLOR DE CALABAZA CON GORDITAS DE MASA DE MÁIZ) / MAC-CUM DE ROBALO (ESTOFADO)

DULCE DE ZAPOTE

■ NACHO URQUIZA

El dulce en el sureste es pleonasma. Hay que ir a buscar la torta de cielo; las margaritas de almendra llenas de sorprendivas explosiones de dulzor; la conocida rosca brioche que recuerda la influencia europea y árabe que entró por la península.

Sabroso es el **dulce de zapote**, sencilla y perfumada combinación de la pulpa del zapote negro con azúcar y jugo de naranja y gotitas de limón. La delicia de las frutas nativas, como la papaya verde, el cocoyol, el marañón, los nances y la yuca se vuelven conserva y compota; el camote con coco; los caballeros pobres con la viscosidad y textura del trigo y el lácteo; la panetela y los atropellados; las populares marquesitas, que adornan y alegran los malecones, extravagante combinación de queso de bola holandés con harinas y mieles regionales; y las hojaldradas campechanas acompañadas con nuestro chocolate regional: sabores y formas para deleitar al más exigente paladar.



PAN DE MUERTO

“La muerte se prueba, se come, nos hace reír, nos hace llorar, lejana y cercana, a mordidas la disfrutamos cuando está hecha de pan”.

■ Martha Ortiz





VENACOMER
GLOSARIO

The logo for VENACOMER GLOSARIO is presented in a white rectangular box. The word "VENACOMER" is written in a bold, white, sans-serif font, with each letter containing a stylized geometric shape. The word "GLOSARIO" is written in a smaller, bold, black, sans-serif font directly below it.



ACHIOTE

Fruto rojizo del cual se ocupan las semillas como condimento o colorante, principalmente en las cocinas del sureste de México.

ACITRÓN

Dulce usualmente de color blanco translúcido que se obtiene del fruto confitado de la biznaga (cactácea).

AGUACHILE

Platillo de camarones o frutos del mar cocidos en limón, y aderezados con cebolla morada, pepino, chile de árbol y sal.

AGUAMIEL

También conocido como agua de miel es un líquido que se extrae del corazón del maguey que, al fermentarse, se convierte en pulque. Bebida de origen prehispánico.

AJONJOLÍ / SÉSAMO

Semilla pequeña de color paja que se tuesta para su consumo. Es un ingrediente importante en la preparación de moles, encacahuatados y pipianes. También se utiliza como adorno en pan.

ALBÓNDIGAS

Preparación de carne molida de res, pollo o cerdo. Pequeñas

pelotitas que se sirven en un caldillo de tomate y chile chipotle.

ALFEÑIQUE

Dulce hecho a base de pasta de azúcar, con distintas formas y colores

ALGODÓN DE AZÚCAR

Son hilos de azúcar templados que se giran alrededor de un palo. Es una conocida golosina en muchas partes del mundo.

AMARANTO

Planta cuyas espigas contienen numerosas florecitas pequeñas que alojan una semilla, que es el principal producto de la planta. Con ésta se elaboran cereales, harinas y dulces. Es fuente de proteínas de origen vegetal.



Alfeñiques



Ate con queso

ANAFRE

Hornillo fabricado en barro o metal, diseñado para contener las brasas que sirven para la cocción de alimentos.

ANTOJITOS

Término que se refiere a platillos sencillos de la cocina tradicional mexicana. La variedad es enorme.

APAXTLE

Vasija honda de tamaño variable, con boca

pequeña, hecha de barro pulido. Utensilio de cocina o recipiente para mantener fresca el agua.

ASADO VERDE

Guisado a base de tomatillo, chile poblano, jalapeño, cilantro y aguacate, que se elabora principalmente con carne de cerdo.

ATÁPAKUA

Salsa muy espesa, de origen purépecha, hecha a base de maíz. Se le agregan chiles, tomate, cilantro o hierbabuena. En ella se pone a hervir algún tipo de carne o verdura.

ATE

Pasta gelatinosa hecha a base de la pulpa de la fruta cocida en azúcar.

ATOLE

Bebida caliente hecha a base de harina o masa de maíz disuelta en agua o leche. Comúnmente se le agrega algún sabor (chocolate, vainilla, fresa...) y canela.

ATROPELLADO

Preparación de carne seca de res con una salsa de jitomate, cebolla, ajo y chiles serranos.



BALCHÉ

Bebida fermentada hecha a base de la corteza del árbol del mismo nombre.

BARBACOA

Modo de cocción que consiste en envolver en pencas de maguey la carne de borrego o de chivo para después cocinarlo en un hoyo en la tierra que funge como horno.

BASTIMENTO

Pan similar a una galleta de harina de maíz y de trigo, con un poco de sal.

BIEN ME SABES

Es un postre que salió de las monjas clarisas de Málaga. Se hace a base de azúcar, almendras, huevos, almíbar, bizcochos y canela molida.

BIRRIA

Barbacoa de borrego o chivo que se sirve en caldo a base del mismo jugo de la carne guisada con jitomate asado y molido y chile. Por su cocción, la carne es tan suave que se desprende del hueso.

BIZNAGA

Cactácea de la cual se extrae el jugo y se hace el acitrón.

BOLILLO

Pan blanco, de corteza dura, elaborado con harina de trigo.

BRAZO DE REINA

Es un tamal grande que simula un brazo, y que se prepara en la época de Muertos y para guardar cuarentenas. Está hecho de maíz, lleva chaya, y se cubre con salsa de tomate y pepita de calabaza.

BUÑUELO

Es una masa de harina que se fríe en bastante aceite y se le da forma de tortilla grande. Se baña de miel o piloncillo.

BURRITO

Es una tortilla de harina rellena con frijoles refritos, carne de res desherbrada y chile colorado. Se acostumbra comer en la frontera con Estados Unidos.



Chaya



CACAHUATE

Fruto seco, también conocido como maní o cacahuete.

CAIMITO

Fruta carnosa de sabor terroso, originaria del sur de México, Centro América y Sudamérica.

CAJETA

Dulce cremoso hecho con leche de cabra quemada y azúcar.

CAMOTE

Conocido como la papa dulce, es un tubérculo de forma ovoide y puntiaguda en los extremos. Es de color blanco o amarillo.

CAMPECHANA

Pan dulce hecho con harina de trigo. Es frágil, crujiente y similar a la pasta de hojaldre.



Atole de cacahuete

CAPIROTADA

Postre a base de pan duro, mezclado con coco, nuez, pasas y miel de piloncillo cocido al horno.

CAPSAICINA

Compuesto químico de los chiles que provoca la sensación de picor en el paladar y la piel.

CARNITAS

Cocción lenta de carne de cerdo en su propia manteca.

CEBICHE

Preparación de pescado o mariscos cocidos con jugo de limón. Se acompaña con cebolla, jitomate y chile.

CECINA

Carne salada, enjuta y secada al aire, al sol o al humo.

CEMITA

Pan salado de forma redonda, de aproximadamente 9 centímetros de diámetro, que se rellena con ingredientes de la región. La cemita compuesta de Puebla es la más común y se rellena con queso, chipotle y papaloquelite.

CHALUPA

Antojito de masa de maíz, de forma ovalada y frito.

CHAMPURRADO

Tipo de atole hecho a base de masa de maíz

tostado y molido. Se endulza con piloncillo y aromatiza con canela.

CHANCHAMITO

Tipo de tamal relleno de carne.

CHAPULÍN

Insecto conocido como saltamonte o langosta. Suelen comerse fritos o tostados.

CHARAL

Pescado pequeño, similar al boquerón. Suele comerse seco.

CHAYA

Arbusto cuyas hojas cocidas se utilizan en varios platillos de la cocina maya.

CHAYOTE

Tipo de calabaza de origen mexicano y de sabor neutro.

CHICAL

Sopa de granos de maíz con chile.

CHICHARRÓN

Piel de cerdo frita en manteca hasta alcanzar el punto crujiente.

CHILAPITA

Pequeña tortilla tostada de maíz de forma cóncava. Se utiliza como "cuchara" comestible y se rellena de diversos guisos.

CHILAQUILES

Triángulos de tortilla frita o tostada, bañados con salsas de jitomate o tomate

verde, acompañados con crema, queso, y alguna carne deshebrada o huevo estrellado.

CHILATE

Bebida similar al atole, elaborada con maíz tostado, cacao, chile y algunas especias aromáticas.

CHILATOLE / CHILEATOLE

Platillo hecho con atole de maíz salado, condimentado con chile.

CHILE AMASHITO / AMAXTLI

Pequeño, redondo, de picor muy intenso, se produce mayormente en Tabasco. También es conocido como chile piquín.

CHILE ANCHO

Forma seca del chile poblano. Su color es marrón muy oscuro, casi negro.

CHILE CHIPOTLE

Seco y ahumado, es de color café oscuro y textura arrugada. Cuando está fresco se llama jalapeño, y seco es uno de los chiles más picosos.

CHILE HABANERO

Una de las especies de chile más picante. Los hay de varios colores que van desde el verde hasta el rojo y blanco, pasando por naranja, marrón y amarillo.

CHILE MORITA

Seco y ahumado, es pequeño, de color morado y de cáscara tersa y brillante. Es similar al chile jalapeño fresco, pero más pequeño y delgado.

CHILE PASILLA

Seco de forma alargada, mide entre 15 y 20 centímetros, es de color café oscuro, brillante y de textura arrugada. Es poco picante. Cuando está fresco se llama chilaca.

CHILE PIQUÍN

Existen diversas variedades de este pequeño y picante chile. Su nombre puede variar según el Estado donde se le cultiva.

CHILE SIMOJOVEL

Rojo, pequeño, de forma cónica, es originario de Simojovel, Chiapas. Suele comerse seco. Es una variedad poco picante.

CHIMICHANGA

Taco con tortilla de



Chorizo



Chayotes

harina, de gran tamaño. Se rellena de carne y se fríe en aceite.

CHINAMPA

Antiguo sistema agrícola de cultivo del Valle de México. Es una extensión territorial que consiste en pequeños islotes de tierra y varas.

CHIPILÍN

Pequeña hoja de intenso aroma que acompaña a diversos platillos del sur del país. Rica en minerales, se utiliza en sopas, tamales, guisos con carne.

CHIRIVÍA

Especie de raíz utilizada como hortaliza. Es comestible y su apariencia es similar a la de la zanahoria.

CHIRMOLE

Salsa tradicional del sur de México y Guatemala. Lleva jitomates, cebolla, ajo, cilantro, chile chiltepín, limón y sal.

CHORIZO

Embutido de carne de cerdo picada y condimentada con diferentes especias, chiles y vinagre.

CHUPIPI

Raíz de una planta trepadora abundante en la costa de Veracruz. Se utiliza para preparar la famosa bebida llamada popo.

CLAMATO

Bebida preparada con jugo de tomate, un poco de ajo, cebolla, pimienta y cilantro. En sus

orígenes, solía tener un poco de jugo de almejas. En coctel se combina con destilados o cerveza.

CLEMOLE

Preparación caldosa rica en proteínas por su contenido de carne de res, cerdo, verduras, legumbres y chiles.

COCADA

Dulce preparado con ralladura de coco, huevo, azúcar, mantequilla, canela y un toque de limón.

COCHINITA PIBIL

Carne de cerdo marinado con especias y naranja agria, cocinada al vapor bajo tierra.

CODZITO

Taco de tortilla de maíz, frito en manteca de cerdo. Se baña con una salsa de jitomates, chiles y ajo. Se espolvorea con queso seco.

COMAL

Utensilio circular y plano utilizado en la cocina tradicional mexicana a manera de plancha para cocción.

CORICO

Galleta o rosquilla crujiente hecha a base de harina de maíz.

CORTADILLO / CUAJITO

Plato caldoso preparado con carne de res finamente picada. Durante la cocción se agregan papas, zanahorias, cebolla,



Cocada

pimiento morrón, jitomate, chile, ajo, sal y comino.

CORUNDA

Tamal hecho a base de maíz blanco, mezclado y batido con manteca de cerdo, agua y sal. Se envuelve en hojas de caña de maíz y se hace en forma triangular.

COYOL

Fruto de piel amarilla verdosa, con pulpa pegajosa, algo dulce y medio viscosa.

COYOTA

Empanada de harina de trigo, endulzada con piloncillo.

CUCHARILLA

Tipo de agave utilizado para realizar destilados y licores.

CUEXCOMATE

Granero construido con adobe, cuyo diseño es muy eficaz para conservar y proteger las cosechas.

CURADO

Bebida de pulque en la que se mezcla algún tipo de fruta o fruto seco para dar sabor.

D

DISCADA

Carne de res picada, frita con diversos tipos de embutidos y vegetales. Se prepara sobre un disco de arado.

DULCE DE FRIJOL

Leche, azúcar, canela y nueces, se mezclan con una pasta de frijoles para obtener una especie de dulce de leche.

E

EMBUTIDO

Preparación de carne picada y condimentada que se introduce en los intestinos del cerdo para ser curada y conservada.

EMPALME

Sencillo platillo que consiste en dos tortillas de maíz con frijoles y salsa. Las tortillas se untan con manteca de cerdo y al momento de servir se bañan con salsa de chile, jitomate y orégano.

EMPANADA

Envoltorio de masa de harina o, en algunos casos, de maíz. Se rellena con una preparación de carne, verduras o queso para cocerse en horno.

ENCHILADAS

Tacos suaves de tortilla de maíz, que por lo general se rellenan de carne o verduras. Se bañan con salsas de jitomate, tomate verde y picante. Se cubren con crema y queso.

ENJITOMATADAS

Tortillas bañadas en salsa de jitomate, o tomate. Las tortillas se doblan por la mitad y se rellenan de pollo, res, queso o frijoles. Se cubren con crema y queso.

EPAZOTE

Considerado la hierba aromática mexicana más usada. La planta es ramosa, de hojas verde claro, alargadas, elípticas y muy sápidas y olorosas.

ESCABECHE

Preparación que se utiliza para conservar y envasar todo tipo de alimentos. Se elabora con vinagre y especias.

ESQUIATE

Bebida-alimento relacionada con las culturas nómadas del altiplano.

ESQUITES

Granos de elote cocidos con agua, sal y epazote. Se sirven caldosos, con chile, limón y sal.



Comal

F

FLAUTAS

Delgados y largos tacos fritos que por lo general van rellenos con carne deshebrada, requesón, papa o frijoles. Se suelen bañar con crema o salsa y queso en polvo, también con lechuga picada.

FRIJOL CON VENENO

Carne de cerdo bañada en un adobo de chiles secos y vinagre. Lo anterior se mezcla con frijoles molidos y fritos en manteca.

FRITADA

Con la carne de cabrito se elabora un estofado en el que se utiliza la sangre del animal cocinada con especias, chiles, ajo, cebolla y otros condimentos.

FRUTOS CRISTALIZADOS

Frutas conservadas mediante cal viva y un almíbar de azúcar o piloncillo.

G

GLORIA

Dulce esférico elaborado con nueces, leche quemada de cabra y azúcar.

GORDITAS CALIENTES

Tortitas de masa de maíz, fritas en manteca de cerdo. Se les corta por la mitad y se suelen rellenar con guisos de carnes, verduras o simplemente queso.

GUAJOLOTE

Ave mexicana exportada a Europa en el siglo XVI y domesticada en México hace más de mil años.

GUANÁBANA

Fruto tropical, verde y ovoide, con una pulpa blanca que suele ser ligeramente ácida y dulce.

GUAYA

La guaya, huaya, limoncillo o mamoncillo es el fruto de un árbol que crece en Centro, Sudamérica y el Caribe.

H

HABA

Legumbre comestible de consistencia pastosa, similar a los frijoles.

HOJA DE MIXIOTE

Capa de piel muy delgada que se desprende de la penca del maguey pulquero.

HOJARASCA

Galleta dulce de harina de trigo, cubierta de azúcar y canela.



Guajolote

HORCHATA

Agua fresca que se prepara con arroz semi cocido, leche, agua, azúcar y canela.

HUACHINANGO

Pargo rojo.

HUITLACOCHÉ

Hongo parásito de la mazorca del maíz. Es comestible y muy apreciado por su peculiar sabor terroso.

J

JAMAICA

Flor comestible de sabor ácido. Suele usarse en infusiones para agua fresca o salsas agris dulces.

JAMONCILLO

Nombre asignado a varios dulces que son de textura firme y suave. Suelen ser de piñón, nuez, cacahuate o pepita de calabaza.

L

LAUREL

Hoja de árbol perenne utilizada para aromatizar una gran variedad de guisos. Se le conoce también como laurel de Castilla.

LONGANIZA

Embutido largo relleno de carne de cerdo muy condimentada.

M

MACHACA

Carne seca de res o pescado.

MACHACADO

Platillo de carne seca de res desmenuzada,

huevos y en ocasiones bañado con salsa picante.

MACHITOS

Preparación hecha con las vísceras y el estómago del cabrito.

MANCHAMANTEL

Versión del mole oaxaqueño. Consiste en carne (de cerdo o pollo) y fruta cocida, bañada con una rica salsa de chiles y frutos secos.

MARAÑÓN

Árbol amazónico cuyo fruto es rico en vitamina C. Se consume fresco o en confituras. La nuez del fruto se utiliza en repostería.

MARTAJAR

Quebrar y extender una porción de masa.

MEMELA

Tortilla ovalada, gruesa, hecha de masa de maíz, untada de manteca de cerdo. En su interior tiene una porción de frijol molido. Se baña con salsa picante y se espolvorea con queso.

MENUDO

Plato caldoso o sopa preparada con el estómago de res como ingrediente principal. El caldo se condimenta con ajo, cebolla, chile y hojas de aguacate.



Miltomate o tomatillo

MERCADO SOBRE RUEDAS

Mercado itinerante que se coloca en distintas partes de una ciudad. Cambia su ubicación cada día de la semana.

MERENGUE

Postre o dulce elaborado con claras de huevo batidas y azúcar.

METATE

Utensilio de piedra que sirve para moler granos de maíz y hacer masa.

MEZCAL

Destilado de agave.

MIGAS

Plato típico hecho con huevo revuelto con tortilla en trozos.

MILPA

Parcela sembrada con plantas de maíz en la que también se cosechan frijol, calabaza y chile.



Molcajete

MILTOMATE

Tomate verde pequeño, también conocido como tomatillo.

MIXIOTE

Guiso con trocitos de carne, marinados en una mezcla de chiles guajillo y pasilla, pulque, comino, orégano, tomillo, laurel, ajo y hoja de aguacate. Se colocan en una hoja de mixiote, amarran y cocinan al vapor.

MOLCAJETE

Utensilio prehispánico similar a un mortero. Sirve para moler y mezclar ingredientes.

MOLE

Salsa a base de chiles (secos o frescos), especias (comino, clavo, canela), frutos secos (nuez, cacahuate, almendra) y vegetales (jitomate, chayote)

molidos. Existen más de 70 moles base en el país.

MOLINILLO

Utensilio de madera en forma de garrote torneado. Se usa como batidor que se frota entre las manos para disolver y crear espuma durante la elaboración de bebidas tradicionales como el chocolate.

MOLOTE

Antojito de masa de maíz frita y rellena de algún guisado.

MONTALOYO

Guiso de vísceras de res o de cerdo.

N

NANCE

Fruto pequeño en forma de globo que pertenece a la familia de las malpigiáceas. Es dulce y un poco amargo.

NICUATOLE

Postre hecho con maíz cocido, leche, agua y azúcar. Es parecido a un flan o natilla.

NIXTAMALIZACIÓN

Técnica culinaria para cocer el maíz.

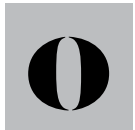
NOGADA

Salsa no ligada hecha a base de nueces frescas sin cáscara,

crema y queso. Se usa para bañar los chiles en nogada. También puede prepararse con almendras.

NOPAL

Hoja comestible de la cactácea, cubierta por pequeñas espinas. Su color es verde. Existen principalmente dos tipos de nopal: el tunero y el verdura. De alto valor nutricional.



OLOTE

Corazón de la mazorca.



Pitahaya

ORÉGANO

Hierba aromática que se emplea seca para condimentar algunas preparaciones.

OREJONES

Frutas secas, deshidratadas al sol, y que se expenden en trozos. Pueden ser manzana, durazno o melocotón.



PALANQUETA

Dulce hecho con granos secos cubiertos de caramelo. Suele ser dura y crocante. Las más populares son de cacahuete tostado.

PAMBAZO

Antojito popular preparado con un pan redondo, untado de salsa de chile rojo y relleno de frijoles o papas con chorizo. Se fríe y come caliente.

PÁMPANO

Pescado blanco que se consume en las costas del Pacífico mexicano.

PANUCHO

Antojito elaborado con una tortilla pequeña de maíz, la cual se infla al freírse. Se rellena con frijoles refritos colados, cochinita pibil y cebolla morada en escabeche.

PAPADZUL

Envuelto de tortilla de maíz, relleno con huevo y cubierto de una salsa hecha con pepita de calabaza.

PASTE

Empanada de harina de trigo rellena con guisos salados o dulces, horneada con leña.

PEJE LAGARTO

Pez de agua dulce, de carne blanca, que suele prepararse asado.

PENCA

Hoja o tallo de nopal y agave.

PENEQUE

Masa de maíz rellena de queso, cocinada en una salsa de jitomate.



Pozole

PEPITORIA

Oblea de harina de arroz doblada por la mitad y rellena de miel y piloncillo espesa. En las orillas lleva pepitas.

PIB

Horno tradicional hecho bajo tierra.

PIBIPOLLO

Guiso de pollo cocinado en un horno bajo tierra.

PICADILLO

Guiso de carne de res o cerdo molida, en una salsa de jitomate acompañado de papas, zanahorias y cebolla picadas.

PICADITA

Antojito frito similar a los sopos y las pellizcadas, pero pequeño. Suele servirse como botana.

PIGUA

Crustáceo de agua dulce, similar al langostino.

PILONCILLO

Preparación de nueces con jarabe no destilado

de caña de azúcar. Se presenta líquido o en trozo.

PINOLE

Maíz tostado y molido con piloncillo y canela. También se puede combinar con polvo de cacao.

PIPIÁN

Salsa elaborada con pepitas de calabaza tostadas y molidas. Suele adicionarse con ajonjolí y algunos chiles. Se puede preparar con maíz mezclado con achiote.

PIRULÍ

Caramelo macizo, de colores, y forma cónica.

PITAHAYA / PITAYA

Fruto de carne acidulada, de color rojo, amarillo, rosa o blanco, que crece en ciertas especies de cactáceas.

POZOL

Bebida espesa hecha a base de cacao y maíz.

POZOLE

Caldo típico. Sopa hecha

con maíz cacahuacintle, carne de cerdo y agua. Se suele condimentar con lechuga, rábanos, cebolla, jugo de limón, orégano y salsa de chile seco de árbol.

PUCHERO

Cocido, caldo rico en vegetales y carne.

PULQUE

Bebida fermentada que se obtiene del aguamiel del maguey pulquero.



QUELITE

Hierba tierna comestible, de gran aporte nutricional: Tiene un alto contenido en fibra, hierro, potasio, vitaminas C y D. Crece principalmente en la milpa.

QUESADILLA

Antojito hecho con una tortilla doblada a la mitad rellena con queso y calentada al comal. Actualmente se les llaman quesadillas a todas las dobladitas que llevan algún relleno.

QUESO COTIJA

Tipo de queso seco, maduro y de pasta dura, hecho con leche de vaca.

QUESO DE PUERCO

Embutido hecho con

la carne de la cabeza de cerdo precocida y condimentada.

QUESO RELLENO

Queso bola (tipo holandés) relleno de carne de cerdo picada, el mismo queso y jitomate.

QUIOTE

Tallo del maguey.



RAICILLA

Tipo de mezcal producido en Jalisco.

RASPADA

Tortilla de maíz, cocida de un lado en el comal, y raspada del otro para adelgazarla. Luego, se hace tostada.

RECADO NEGRO

Mezcla de especias y chiles tostados o tatemados (para que se vea negro) que se utiliza como sazónador de algunos guisos.

RELLENO BLANCO

Preparación de pavo bañado en una salsa blanca tradicional de la cocina yucateca.

REQUESÓN

Tipo de lácteo hecho con el cuajo del suero de la leche.



Papadzules



SACBÉ

Camino blanco o vía construida por los antiguos mayas.

SALBUTE

Antojito de masa de maíz frita y de forma circular. Suele servirse con salpicón de venado.

SALPICÓN / DZIK

Carne deshebrada de res, venado o cerdo, marinada con jugo de limón o naranja agria y mezclada con cebolla, rábanos, cilantro y chile habanero.

SALSA BORRACHA

Aderezo elaborado con

chile pasilla, pulque, cebolla y ajo.

SARMIENTO

Vástago o rama de la cepa de la vid, de donde brotan las hojas, los zarcillos y los racimos.

SOPA AGUADA

Caldo de jitomate con pasta de trigo de distintas formas como fideos, corbatas, o letritas, entre otras.

SOPE

Conocido también como pellizcada. Es una tortilla de maíz gruesa, pellizcada en el borde. Suele cocinarse frito o al comal. Encima se le pone salsa, queso y cebolla. En algunos

lugares también se le monta algún guisado.



TACO AL PASTOR

Tortilla con carne de cerdo condimentada con salsa de especias y chiles secos. Se acompaña con trozos de piña, cebolla y cilantro picado.

TACO DE OBISPO

Tortilla con un embutido hecho a base de carne de cabeza y sesos de cerdo.

TAMAL

Preparación de masa de maíz batida con



Torta

manteca, rellena de algún guiso, y envuelta comúnmente en hojas de maíz o plátano.

TAMARINDO

Fruto comestible de la planta del mismo nombre. De sabor agri dulce y pulpa fibrosa, suele usarse para dulces o para aguas frescas.

TASAJO

Carne salada, enjuta y secada al aire, al sol o al humo.

TASCALATE

Polvo o pasta hecha a base de achiote, cacao o maíz. Suele usarse para bebidas calientes o frías.

TATEMADO

Técnica de asar o cocer alimentos sobre

un comal o al fuego directo.

TEJATE

Bebida hecha a base de maíz, cacao y agua.

TEJOCOTE

Fruta de cáscara delgada y pulpa carnosa y dura. Es ácida y perfumada.

TELERA

Pan blanco de harina de trigo, de forma ovalada. Es la base para los emparedados conocidos como tortas.

TEPACHE

Bebida ligeramente alcoholizada que se obtiene por la fermentación, durante varios días, del jugo y la pulpa de fruta dulce como piña, guayaba, manzana y tuna.



Tejate

TEQUILA

Destilado de agave, con Denominación de Origen.

TESGÜINO O TESHUINO

Bebida alcohólica hecha con maíz germinado, molido y fermentado.

TLACOYO

Antojito hecho con masa de maíz rellena de frijoles, habas, requesón o chicharrón. Es de forma romboide y se cuece en comal.

Se acompaña de salsa, nopales y queso.

TLAYUDA

Tortilla de maíz de 30 centímetros de diámetro. Es firme y seca, similar a una tostada.

TOMATILLO O MILTOMATE

Tomate pequeño y de sabor ligeramente menos ácido.

TOMPIATE

Cesto de palma para almacenar alimentos o cosas.

TORTA

Pan blanco relleno de cualquier producto comestible.

TOSTADA

Tortilla de maíz crujiente que puede comerse sola o con algún guiso.

TOTOMOXTLE

Hoja del maíz seca.

TOTOPO

Tortilla tostada y crocante de varios tamaños y formas. Por lo general acompaña al guacamole como botana.

TOLOPOSTE

Tortilla de maíz delgada y grande, similar al totopo. Se cocina con manteca de cerdo.

TROMPADA

Dulce de miel de piloncillo, relleno de

cacahuete, coco y canela. Es como una melcocha.

TUNA

Fruta del nopal. Entre las especies más comunes se encuentran las verdes, de sabor semi amargo y las rojas, más dulces y jugosas.



UCHEPOS

Tamal de granos de elote molidos, mezclados con leche, azúcar, crema y sal.



VAINILLA

Vaina de cuyo fruto se extrae un perfumado saborizante, siendo uno de los productos agrícolas más caros del mundo.



XOCONOSTLE

Tuna semiseca, de sabor ácido y consistencia firme, se come como verdura.



ARISBETH ARAUJO
PERIODISTA GASTRONÓMICA

Miembro del colectivo editorial TrincheEstudio. Escritora y periodista especializada en gastronomía. Sommelier y guía de turismo gastronómico en la Ciudad de México.

RICARDO BONILLA
INVESTIGADOR GASTRONÓMICO

Catedrático, investigador, escritor, asesor y crítico gastronómico. Director de la agencia de Recorridos Gastronómicos Come México.

MARCO BUENROSTRO
INVESTIGADOR GASTRONÓMICO

Museógrafo, editor y escritor especializado en temas antropológicos y gastronómicos de México. Integrante de la campaña “Sin maíz no hay país.”

JUAN RAMÓN CÁRDENAS
CHEF

Criador de cabrito y chef experto en cocina del Noreste en Saltillo, Coahuila. Jefe de cocina en Villa Ferré (banquetes) y Don Artemio.

ABDIEL CERVANTES
INVESTIGADOR

Académico, difusor y asesor gastronómico. Gran amante de la cocina mexicana y de enseñarla correctamente a las nuevas generaciones.

MARTHA CHAPA
PINTORA, ESCULTORA, ESCRITORA Y COCINERA.

Su obra tiene como tema central la manzana. Cuenta con más de 250 exposiciones a nivel nacional e internacional y con varios libros de cocina.

HUGO D'ACOSTA
ENÓLOGO

Defensor y promotor del vino nacional. Es el enólogo más importante de México. Dueño de las Bodegas Casa de Piedra y Aborigen.

YURI DE GORTARI Y EDMUNDO ESCAMILLA
INVESTIGADORES E HISTORIADORES

Su tema es la cultura gastronómica mexicana. Dueños de la Escuela de Gastronomía Mexicana y promotores de las técnicas prehispánicas.

HÉCTOR GALVÁN
INVESTIGADOR

Su rama de estudio es el cacao, la promoción y consumo del mismo. Su pasión lo ha llevado a Francia y Japón para hablar del tema. Es dueño de La Casa Tropical.

ALICIA GIRONELLA
COCINERA E INVESTIGADORA

Pilar de la cocina nacional y miembro del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana. Es autora del *Larousse de la cocina mexicana*.

FERNANDO GÓMEZ CARBAJAL
FOTÓGRAFO

Uno de los fotógrafos y videógrafos especializados en gastronomía y retratos más reconocidos de México.

JONATÁN GÓMEZ LUNA
CHEF

Cocinero de Le Chique, en Riviera Maya, quien, a través de las técnicas de vanguardia, explota lo mejor de los ingredientes locales y los transforma.

GUILLERMO GONZÁLEZ BERISTÁIN
CHEF

Mentor de muchos cocineros que hoy figuran en México. Chef corporativo de Grupo Pangea. Responsable de la marca de vinos María Tinto.

DIEGO HERNÁNDEZ
CHEF

Se formó en tres de los mejores restaurantes de México: Manzanilla, Pangea y Pujol. Actualmente es chef de Corazón de Tierra, en el Valle de Guadalupe.

ADRIÁN HERRERA
CHEF

Columnista para Grupo Milenio. Especialista en la cocina del Noreste. Chef de la Fonda San Francisco y del restaurante tradicional regio El Tío, en Monterrey.

JOSÉ N. ITURRIAGA
ESCRITOR

Vicepresidente del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana. Autor de más de cuarenta libros con temas históricos y de cocina mexicana.

NICO MEJÍA
CHEF E INVESTIGADOR

Cocinero colimota radicado en Guadalajara. Chef del restaurante Cortez. Investigador de la cultura gastronómica del occidente de México.

RICARDO MUÑOZ ZURITA
INVESTIGADOR GASTRONÓMICO

Chef de Azul Condesa, Azul Histórico y Azul y Oro. Es de los investigadores más reconocidos. Hizo el *Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana*.

BENITO MOLINA Y SOLANGE MURIS
CHEFS

Desde que este dueto llegó a Ensenada ha buscado enaltecer los productos del mar y de la tierra bajacaliforniana Su restaurante Manzanilla es la máxima expresión de su cocina.

MARTHA ORTIZ
GASTRÓNOMA

Investigadora de la realidad social, posee un profundo amor por México y su cultura. Escritora de diversas publicaciones y cocinera de Dulce Patria.

CORNELIO PÉREZ
INVESTIGADOR

Coordinador de la Logia de los Mezcólatras. El Tío Corne se dedica a promover la investigación, el conocimiento y aprecio por los mezcales tradicionales.

LALO PLASCENCIA
INVESTIGADOR

Gastrónomo, investigador, cocinero y difusor de la cocina nacional. Es fundador del Centro de Innovación Gastronómica, y académico del Instituto Técnico en Alimentos y Bebidas.

JOAN ROCA
CHEF

Es la cabeza que cocina en el Celler de Can Roca, uno de los mejores restaurantes del mundo. De origen español, es un amante de la cocina y cultura mexicanas.

FRANCISCO RUANO
CHEF

Empezó en la cocina de Quintonil, con Jorge Vallejo. Después de un tiempo de prácticas, abrió Alcalde, uno de los mejores restaurantes en Guadalajara.

ALEJANDRO RUIZ
CHEF

Oaxaqueño de corazón y de nacimiento. Creció en uno de los estados con más riqueza gastronómica. En Casa Oaxaca y Mezquite incorpora los sabores de su tierra.

ADALBERTO R. LANZ
PERIODISTA Y FOTÓGRAFO

Editor, escritor, productor documentalista, comentarista en radio y fotógrafo especializado en turismo y gastronomía, con más de quince libros publicados.

ADALBERTO RÍOS SZALAY
FOTÓGRAFO

Ha recorrido México y Latinoamérica en tareas de investigación y documentación antropológica. Escritor y catedrático, autor de más de treinta libros.

ALONSO RUVALCABA
ESCRITOR Y PERIODISTA

Es poeta, traductor, ensayista y crítico de comida. Sus obsesiones son la comida, la poesía y el cine. Ha publicado algunos libros, entre ellos *Ciudad de restaurantes*.

PABLO SALAS
CHEF

Pionero en la promoción y rescate de los productos mexiquenses. Es el encargado de ponerle sazón al restaurante Amaranta, en el Estado de México.

JESÚS SALAZAR
CAFEÓLOGO

Investigador, catador y filósofo dedicado al estudio y promoción del café, con grado de excelencia en México y América Latina.

RUBI SILVA

CHEF

Investigadora gastronómica y promotora de la cultura culinaria michoacana. Chef y propietaria del restaurante Los Mirasoles, en Morelia.

ROBERTO SOLÍS

CHEF

Resaltar los sabores yucatecos es una de sus máximas. Es cocinero de Néctar, en Mérida, y uno de los primeros cocineros contemporáneos en el país.

LUCERO SOTO

CHEF

Enaltece los ingredientes michoacanos. En su restaurante Lú, en Morelia, enseña que utilizar los productos al máximo y evitar la merma es posible.

JAIR TÉLLEZ

CHEF

Cocinero de Merotoro, de Verde y Crema y de Laja. Es uno de los máximos exponentes de la cocina mexicana contemporánea. Actualmente hace su propio vino.

NACHO URQUIZA

FOTÓGRAFO

Reconocido en México y en el extranjero por sus publicaciones sobre cultura gastronómica, arquitectura e interiorismo, está por publicar su libro número 100.

GERARDO VÁZQUEZ LUGO

CHEF

Uno de los máximos investigadores de los platillos tradicionales mexicanos. Su restaurante Nicos, en la Ciudad de México, es de los consentidos en la capital.

CARLOS YESCAS

JUEZ INTERNACIONAL SUPREMO

Dueño de Lactography. Es Juez Internacional Supremo por la Guild of Fine Foods, de Inglaterra y de la Guilde Internationale des Fromagers, de Francia.

MARTA ZEPEDA

CHEF

Exponente de la cocina coleta y de los productos chiapanecos. Los platillos de Tierra y Cielo, en San Cristóbal de las Casas, reflejan sus investigaciones.

BIBLIOGRAFÍA

Calderón de la Barca, marquesa de. *La vida en México*, Porrúa, 1981.

Corcuera, Sonia. *El fraile, el indio y el pulque*, México, FCE, 2013.

Humboldt, Alexander von. *Ensayo político sobre el reino de la Nueva España*, México, Porrúa, 1966.

Mitos del maíz, Artes de México, No. 79, Año 2006: “Deidades del panteón mexicana del maíz”, pp. 16 y 17; y “Los dichos del maíz”, pp. 54 y 55.

Motolinía, Toribio de Benavente. *Historia de los indios de la Nueva España*, México, Porrúa, 1984.

Muñoz Zurita, Ricardo. *Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana*, México, Ediciones Larousse, 2012.



AGRADECIMIENTOS

Por sus recetas: Juan Ramón Cárdenas de Don Artemio, Jonatán Gómez Luna de Le Chique, Guillermo González Beristain de Pangea, Diego Hernández de Corazón de Tierra, Benito Molina y Solange Muris de Manzanilla, Francisco Ruano de Alcalde, Alejandro Ruiz de Casa Oaxaca, Pablo Salas de Amaranta, Roberto Solís de Néctar, Lucero Soto de Lu, Gerardo Vázquez Lugo de Nicos, y Marta Zepeda de Tierra y Cielo.

Por su hospitalidad y generosidad: José Ramón Castillo, José Miguel García, Marta Ortiz, Jorge Vallejo en Ciudad de México; Alfonso Cadena, Tomás Bermúdez y Fabián Delgado en Guadalajara; Dante Ferrero y Alfredo Villanueva en Monterrey; Graciela Ángeles, Diego Ayuso; José Manuel Baños, Pilar Cabrera y Rodolfo Castellanos en Oaxaca; Aquiles Chávez en Playa del Carmen, Roberto Alcocer, Hugo D'Acosta, Pablo Ferrer, Fernando Pérez Castro en Valle de Guadalupe.

Cervecería Primus y Lactography en Ciudad de México; hotel Coral & Marina en Ensenada; hotel Demetria en Guadalajara; Villa de Patos en Coahuila; cervecería Malafacha; Paralelo Norte y Propaganda Brewing en Monterrey; hotel Casa de las Bugambilias e Itanoní en Oaxaca; hotel Cacao y Los Aguachiles en Playa del Carmen; hotel Azul Sensori en Riviera Maya.



Ven a comer

se terminó de imprimir en julio del 2015, el tiraje consta de 3,000 ejemplares; 2,000 en español y 1,000 en inglés.

