



Conocer para Conservar

60 recetas 60

← →

La comida como patrimonio desde la pandemia.



*60
recetas
60*



**La comida como patrimonio
desde la pandemia.**

Conocer para Conservar

Subdirección General del Patrimonio Artístico Inmueble

60
recetas
60



**La comida como patrimonio
desde la pandemia.**

La Subdirección General del Patrimonio Artístico Inmueble agradece profusamente a todas las personas que, a pesar de las condiciones adversas que vivimos, se sumaron a este esfuerzo para tomarse un tiempo, buscando, rescatando y rememorando una receta gastronómica, que definitivamente, conforma una parte esencial del patrimonio cultural que nos define. A todos muchísimas gracias.

Dirección general: Dolores Martínez Orralde; dirección editorial: Carlos Silva; diseño editorial y arte: Josué Flores Pérez; coordinación de contenidos e imagen: Jorge Imaz Lira y Anabel Cázarez Pérez; investigación documental: Cristina García Pozo; corrección de estilo: Javier Delgado Solís.

Créditos fotográficos: Derechos reservados ©.

Preliminares: Carol Espíndola (pp. 20-21, 24, 79-81); *Códice Florentino* (detalle pp.16-17, 132); *Bodegón*, Agustín Arrieta, MUNAL/INBAL (pp.18-19); Lucina Jiménez (pp. 24, 149, 151), Jorge Imaz (pp. 31-33, 59-60, 103-105, 126, 187, 217, 219, 223, 269), Mariana Anzorena (pp. 35-37), Marco Darío Balderas (pp. 40-41), Pixabay (pp.43, 45, 56-57, 75, 77, 99, 101, 125, 154, 161, 163, 192, 209, 221, 229-231, 237-239, 246-247), Pngegg (pp. 47, 63, 67-68, 83, 87, 95), Carlos Betancourt (p. 49), José María Bilbao (p. 53), Frida Bulos (pp. 64-65), Vania Casasola (p. 69), Ana Lilia Cepeda (p. 73), Aída Espinosa Vázquez (p. 85), Bernardo Fernández, Bef (pp. 88-89), Josué Flores Pérez (pp. 91, 93), Judith Franco (pp. 96-97), Bernardo Gómez-Pimienta (p. 109), Arabella González (pp. 111-113), Xavier Guzmán Urbiola (pp. 119, 121), Luzma Herrasti Coqui (pp. 129, 131), Anabel Cázarez (pp. 133, 135, 201, 203), Javier Hinojosa (pp. 137-139), Ricardo Astorga (pp. 141, 143-145, 147), Wouter Hagens/CC0 (p. 155), Cecilia Kühne Peimbert (p. 159), Martha López Castillo (pp. 165, 167), Antonio Loyola (p. 171), Miguel Espinosa Varela/CC BYSA 4.0 (p. 175), Ernesto Martínez Bermúdez (p. 179), Lilia Martínez y Torres (p.183), Mayra Mendoza Avilés (p. 191), Martha Patricia Montero (pp. 195-197), Marina Morris Uruchurtu (pp. 206-207), Mv armando/CC BY-SA 4.0 (p. 211), Louise Noelle Gras (p. 215), Isabel Revuelta Poo (p. 227), Mónica Rosas (p. 235), Ángeles Sánchez Gutiérrez (pp. 241-242), “Puestos en los Portales”, Ciudad de México, ca. 1910, Casasola México (p. 248), Renata Silva García (p. 253), Yves Bernardo Roger Solis Nicot (pp. 255-257), Juan Carlos Valdez Marín (p. 261), Angélica Vázquez de Mercado (pp. 263-265).

CONTENIDO

p.23.

Presentación

27.

Introducción

30.

Julieta Alderete Vega

Coloradito oaxaqueño.

34.

Mariana Anzorena Lozoya

Salteado de verduras y carne.

38.

Marco Darío Balderas Lima

Costillitas de puerco en salsa de guajillo con nopales.

42.

Sara Gabriela Baz Sánchez

Enchiladas veracruzanas.

46.

Carlos Betancourt Cid

Cochinita pibil.

50.

José María Bilbao, “Tite”

Tortilla de patatas.

54.

Patricia Brambila Gómez

Triple recetario con anecdotario e ingredientes sin cantidades.

62.

Frida Bulos

Kugel.

66.

Vania Casasola

Caldo de camarón.

70.

Ana Lilia Cepeda

Tortillas de harina.

74.

Alejandro Cruz Atienza

Croquetas de jamón.

78.

Carol Espíndola

Chileatole y hongos de la malinche. “Desde la orilla de la Ciénega”.

82.

Aida Espinosa Vázquez

Sopa de nopal.

86.

Bernardo Fernández, Bef

Tortilla española.

90.

Josué Flores Pérez

“Dobladas” estilo Flora.

94.

Judith Franco

Frijoles refritos enchilados con queso manchego.

98.

Gabriela Gálvez Morales

Lomo al horno en salsa de chile ancho.

102.

Ana García Bergua

Huevos revueltos para “enamorados pobres”.

106.

Bernardo Gómez-Pimienta

Espagueti al limón.

110.

Arabella González Hueso

Pay de pollo poblano. “El sabor de los recuerdos”.

114.

Pável Granados

Condimento de la memoria.

118.

Xavier Guzmán Urbiola

Carne tártara.

122.

Bertha Hernández

Clemole. “La comida, nuestro patrimonio, nuestra memoria”.

126.

Jorge F. Hernández

Ventresca de atún.

128.

Luzma Herrasti Coqui

Budín (no sé si azteca) en tiempos de pandemia.

132.

Arnulfo Herrera

Pozole rojo.

136.

Javier Hinojosa

Mole de olla.

140.

Jorge Imaz Lira

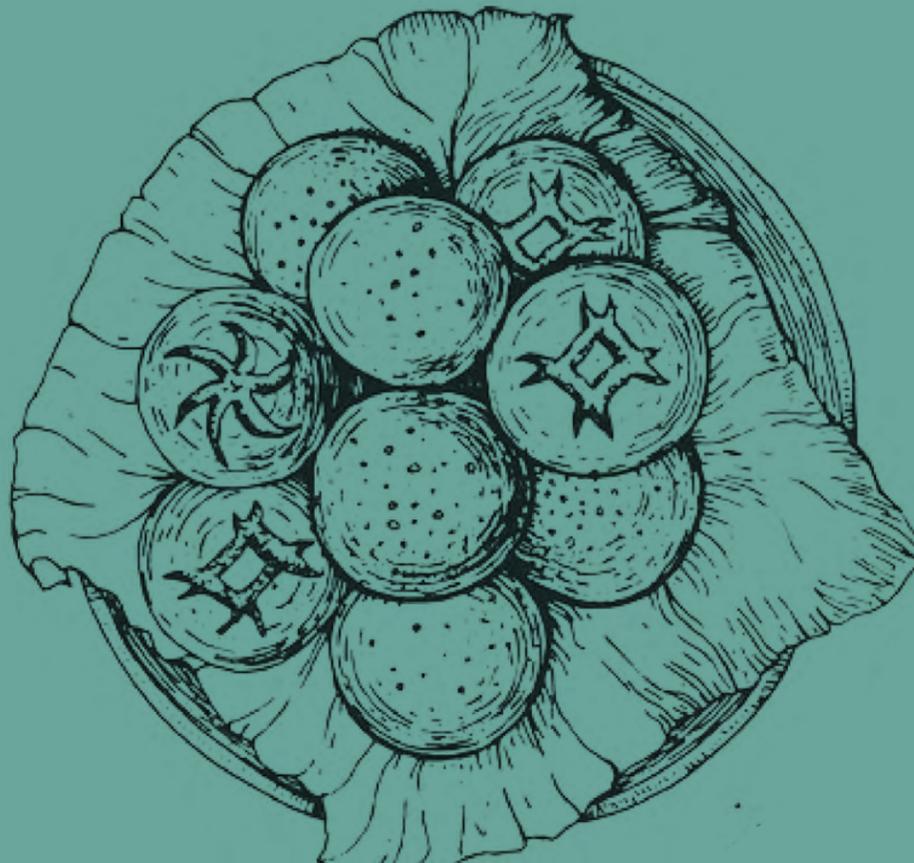
Aguachile.

Tepache.

148.

Lucina Jiménez

Salmón “salvavidas”.



152.

Adriana Konzevik Cabib
Sambayón.

156.

Cecilia Kühne Peimbert
Revoltijo de cuaresma.

160.

Javier Lara Bayón
Dulce de frijol y almendra envinado casero (al estilo de Aculco, México).

164.

Martha López Castillo
“Las tortitas de huaunzontle. Una tradición muy nuestra”.

168.

Antonio Loyola Vera (en colaboración con Guadalupe Barrera)
Enchiladas queretanas (fiambre).

172.

Ángel Martínez (en colaboración con Luz Gabriela Cortés Barajas)
Pan de muerto.

176.

Ernesto Martínez Bermúdez
Costillas de cerdo con verdolagas.

180.

Lilia Martínez y Torres
Canapés de atún. “Los recetarios manuscritos y su trama familiar”.

184.

Dolores Martínez Orralde
Asado de boda estilo Zacatecas.

188.

Mayra Mendoza Avilés
Filete de res en salsa de huitlacoche. “De maíz es la raíz”.

192.

Germán Montalvo
Tamalitos de frijol Omealca.

194.

Martha Patricia Montero
Caldillo duranguense.

200.

Patricia Morales
Chalupas poblanas.

204.

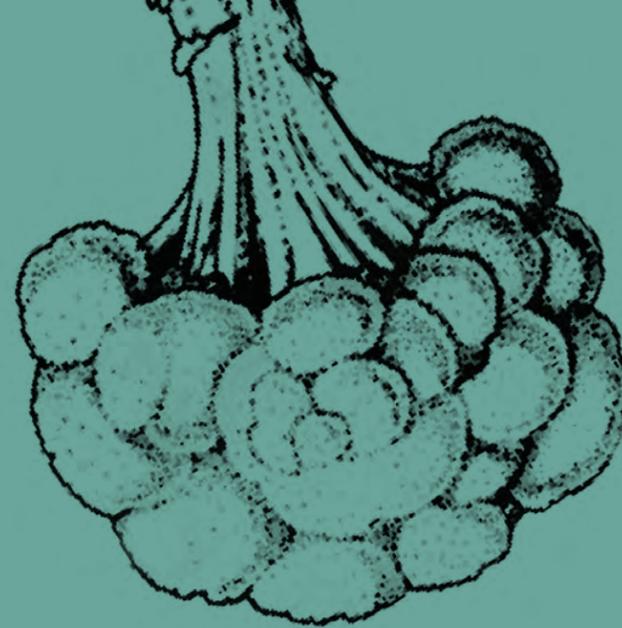
Marina Morris Uruchurtu
Chiles morrones rellenos.

208.

Carlos Mújica Suárez
Bocoles.

212.

Louise Noelle Gras
Berenjenas “primavera”.



216.

Javier Oropeza y Segura
Chile de dedos. (Receta poblana).

220.

Valeria Prieto
Pastel de algarrobo.

222.

Andrés Ramírez
Taco de aguacate (sin duda patrimonio nacional).

224.

Isabel Revuelta Poo
Pierna “Chabela”. (De la cocina de doña Chabela).

228.

Carlos Arturo Rojas Rosales
Pan de avena.

232.

Mónica Rosas
Carne de puerco en almendrado.

236.

Luis Arturo Salmerón Sanginés
Arroz a la poblana de la “abuela”.

240.

Ángeles Sánchez Gutiérrez
Tortilla de papas.

244.

Adriana Sánchez-Mejorada
Budín de tamal verde.

248.

Carmen Saucedo Zarco
Santa evocación de los sabores en buena compañía.

250.

Carlos Silva
Espagueti al horno.

254.

Yves Bernardo Roger Solís Nicot
Musaka griega.

258.

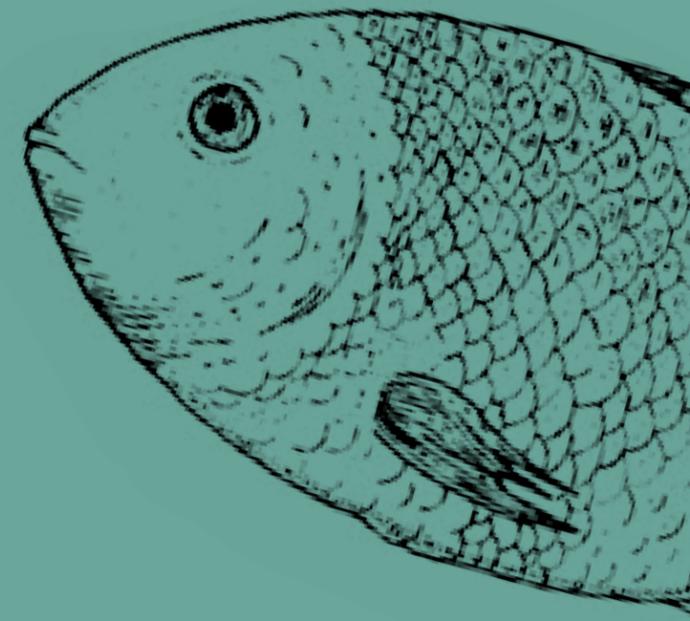
Juan Carlos Valdez Marín
Verdolagas con carne de cerdo en salsa verde.

262.

Angélica Vázquez del Mercado
Enchiladas rancheras.

266.

Roxana Villalobos Waisbord
Huevos ahogados.



los animales de castilla, aves
vacas, puercos, carneros, ca
britos. Vende la cozida
o por cozer, y la carne cecina
da, y la asada de baxo de ti
erra. /.



quauh nacatl, tequan nacatl
quatl, tlaguatzin, castillan
catl, totoli, quanaca, quaqu
pitzotl, cojametl, ichcana
quaquauh tontzon nacatl,
quinamaca inauic nanac
iancuic, innacatla tepidat
intlatentli, tlatemalli.







Presentación

Este 2020 fue un año que no olvidaremos nunca. Toda nuestra vida cambió ante la pandemia más fuerte que haya vivido la humanidad en los últimos 100 años. El confinamiento en nuestros hogares ante los riesgos del COVID-19, y el teletrabajo se hicieron algo cotidiano. Las nociones de tiempo y espacio que ordenan las culturas del mundo se transformaron por aquí y por allá.

Este quedarse en casa como medida para el cuidado de la salud, también nos permitió reconocernos, reinventarnos, visitar la memoria personal y colectiva. La pandemia nos puso frente a un espejo para mirarnos en nuestros propios relieves, sueños y esperanzas en lo individual, en lo familiar y en lo colectivo.

La pandemia nos hizo redescubrir nuestras propias casas y sus espacios entrañables, escudriñar cada rincón, para volverlo a habitar. La cocina se volvió el templo del apapacho y de la memoria, de la salvación y de la amorosa experiencia del redescubrirse en aquello que alimenta no sólo el cuerpo, sino el alma, aquello que nos alimenta de vida.

En la cocina se dirime todo. Es el lugar de la diversidad. Ahí se concilian culturas, conviven y se mezclan plantas y especias traídas de lejanas tierras en algún momento de la historia, tradiciones ancestrales e innovaciones, aportes de México al mundo y descubrimientos compartidos. Es el sitio donde el patrimonio alimentario y biocultural se convierte en delicia para quien lo prepara y para quien lo disfruta.



Preparar el alimento diario, a veces en condiciones de prisa, en medio de una jornada de trabajo extendida, se volvió un territorio privilegiado de libertad en esa otra forma de vida cotidiana que emergió de la pandemia.

Cocinar, crear, improvisar, reciclar, recordar recetas, procesos y utensilios se volvió una esperanza para la salud y la convivencia del hogar. Ese nuevo sitio que puede ser montaña, mar, oficina, lugar de sueño o refugio ante la plaga, se corona con lo que sucede en la cocina, de donde emergen olores y sabores que lo dicen todo.

Bajo la generosa iniciativa de Dolores Martínez, Lolita, como le decimos de cariño, un grupo diverso de personas unidas por el amor al patrimonio cultural compartimos estas recetas como un gesto de resiliencia y de amor a la vida. Compartirlas es un ejercicio de solidaridad y empatía en este año en que vivimos en peligro. Es un gesto de esperanza y de vida.

LUCINA JIMÉNEZ
DIRECTORA GENERAL DEL INBAL



Introducción

a pandemia extraordinaria que está marcando el 2020 y lo que va del 2021 ha obligado a transformar los hábitos de vida en todo el mundo, incluido México. Uno de los cambios más notorios, que trajo consigo la emergencia sanitaria, es la serie de medidas para salvaguardar a la raza humana, destacando el confinamiento, la sana distancia y el uso de cubrebocas.

En el afán de paliar el aislamiento las personas han encontrado formas de reinventarse. Ir al reencuentro con sus orígenes es una de las vías por las que han optado, ya que les ofrece nuevas maneras de relacionarse con los espacios que habitan, con sus afectos y consigo mismas. Estamos hablando de un proceso que detonó por las dinámicas derivadas de la aparición del Covid. Los hogares, destinados a la intimidad, el descanso y la convivencia familiar, fueron el primer espacio en ser trastocado. Las sencillas labores de limpieza y sustento pronto requirieron de otras normas para hacerse y las actividades de estudio y trabajo, que cotidianamente exigían un desplazamiento a escuelas y oficinas, de pronto se instalaron en la sala, en el estudio —planeado o no—, en el comedor y hasta en la cocina.

La cuarentena, por mucho sobrepasada en días y expectativas, dio lugar a un predominio de la tecnología y las redes sociales en sustitución de las conexiones reales. Sin embargo, de aquellas primeras experiencias en el uso de plataformas tan diversas como *Zoom*, *Skype* y *Google Meet*, donde todo mundo aparecía ataviado como en tiempos “normales”,

queda poco. Sin percatarnos, al paso del tiempo se instaló la nueva realidad; ahora, lo indispensable es salir presentable a cuadro, independientemente si la cámara logra percibir el baño diario o si se anda en calzones, pants o short, y todas las esferas de la vida (profesionales, recreativas, de entretenimiento...) son en su mayoría virtuales.

A la formalidad que en un principio se cuidaba con esmero, se fue sumando todo aquello que irrumpía, involuntariamente, volviéndose parte de un paisaje casual, espontáneo y cotidiano: el ladrido del perro, el paso del gato o de los hijos, y por supuesto, los sonidos tradicionales callejeros. Si bien ya no son los de tiempos coloniales y decimonónicos que se retratan en la película *Mexicanos al grito de guerra* (Ismael Rodríguez, Álvaro Gálvez, 1943): “A cenar, pastelillos y empanadas, pasen rotos a cenar” o aquellos que menciona Elena Poniatowska en *El último guajolote* (1982): “¡Mercaráaaaaan chichicuilotitos vivos! ¡¡mercaráaaaaan chichicuilotitos cocidos!”. Los nuevos aullidos urbanos aluden al gas, basura, tamales, bísquets calentitos, y el clásico: “Se compran colchones, tambores, refrigeradores, estufas, lavadoras, microondas o algo de fierro viejo que vendaaan”.

La era de la pandemia también ha arrojado una nueva cultura de quehaceres y oficios, que van desde la improvisación literaria, poética, fotográfica, hasta la crónica y el video; lecciones de “cómo aprender y enseñar” disciplinas como historia, matemáticas, psicología, meditación, programación, ejercicio, química, física y un largo etcétera, hasta tutoriales de carpintería, fontanería, limpieza y pastelería, por decir lo menos. Espontaneidad llena de buenos deseos, con toques de profesionalismo instantáneo.

Existen también los que realizan narrativas del encierro; los que, por hartazgo, se niegan a consignar otro texto más sobre la pandemia; los que deciden hacerlos desde la otredad de su desventura literaria; los que escriben desde la melancolía y ociosidad lo que observan y cuentan con voz electrificante y hasta aquellos que, con ánimo desesperanzador intentan confortar una realidad avasallante, sin futuro.

En contraste, existen otras labores que se realizan por una simple cuestión de sobrevivencia: cocinar y comer; comer y cocinar.

Recientemente, Juan Villoro mencionó que la civilización comenzó en torno a una fogata. “Los gobiernos del mundo deberían saber que eso sirvió para tres cosas imprescindibles: calentarse las manos, preparar comida y contar historias”. Una manera histórica-antropológica de interpretar este proceso simple de evolución.

Estas faenas de la cocina, relajantes y apasionadas, nos han vuelto la cara a recuperar lo que por cuestiones de tiempo hemos dejado de lado: tradiciones, remembranzas, memorias culinarias, y todo alrededor de la preparación de los alimentos para sentarnos a la mesa y comer en familia.

En el 2010, la gastronomía mexicana fue declarada patrimonio cultural intangible por la UNESCO, como un reconocimiento a su riqueza, variedad y multiplicidad de sabores. Y ahora, durante este confinamiento obligado y sin pronta resolución, lo hemos ido recuperando cada uno de nosotros para continuar poniendo en valor lo que nos define como mexicanos.

Si bien la cantidad de platillos e ingredientes de esta nación es interminable, su mezcla para la preparación de alimentos no descarta la apropiación de otras culturas y la interpretación de sus platillos. Hacerlo, simplemente nos condenaría a negar el resultado mestizo de esta nación.

Por ello, la Subdirección General de Patrimonio Artístico del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura, como una de sus tareas básicas de preservación y divulgación del patrimonio cultural, y continuando con su campaña permanente de “Conocer para Conservar” ha propuesto la conjunción de un recetario, en donde 60 personajes de la vida cultural de este país dan cuenta de su experiencia patrimonial alimenticia, con el fin de ejercitar un ensayo de esta nueva realidad, a partir de volvernos a calentar las manos, prepararnos la comida y contarnos historias para sobrellevar el tiempo que nos ha sido arrebatado.

Ojalá que sea de su agrado. Y buen provecho.

DOLORES MARTÍNEZ ORRALDE
CARLOS SILVA

01.

Julieta Alderete Vega

INGREDIENTES:



- » 2 cucharadas soperas de ajonjolí
 - » 2 clavos de olor
 - » 2 pimientas gordas
 - » 1 rajita de canela
 - » 1 ramita de tomillo
 - » 3 jitomates
- » ¼ de kilo de chile guajillo del que no pica
 - » 3 chiles anchos
 - » ½ bola de chocolate
 - » 6 dientes de ajo
 - » 1 cebolla
- » 1 kilo de costillitas de cerdo
- » 2 tazas de agua o caldo de pollo
 - » Perejil fresco
 - » 1 cazuela de barro

COLORADITO OAXAQUEÑO

Recuerdo que desde que cumplí 15 años, y hasta 2019, mi mamá siempre me preparaba en mi cumpleaños este platillo delicioso. Para mí era un gran gusto saber que comería el exquisito coloradito oaxaqueño, platillo típico de aquella región, donde ella nació.

Me gustaba verla cómo cantaba y bailaba, feliz y sonriente, durante la preparación de la comida. Y cuando me acercaba a ella, decíamos que este platillo iba a hacer que me “chupara los dedos”, ella sólo me abrazaba y sonreía murmurándome: “esto está quedando buenísimo”. Ella sabía que era de mi preferencia la costillita de cerdo bien frita, pero en ocasiones, le daba risa y me decía “creo que esta vez tendrás que comer pollito”. Sabía perfecto lo que yo disfrutaba,

no sólo comer aquello ese día tan especial para mí, con mi familia y, por supuesto para ella, que tanto se esmeraba para su preparación. En esos días, todos reunidos, el sabor se magnificaba.

En este cumpleaños y, a un año de su fallecimiento, la recordé como en todos esos años, sonriente y complacida, disfrutando de la preparación de la comida, pero nada tan especial como cuando cocinaba el delicioso coloradito oaxaqueño de cumpleaños.





Modo de preparación



4 personas



40 min.

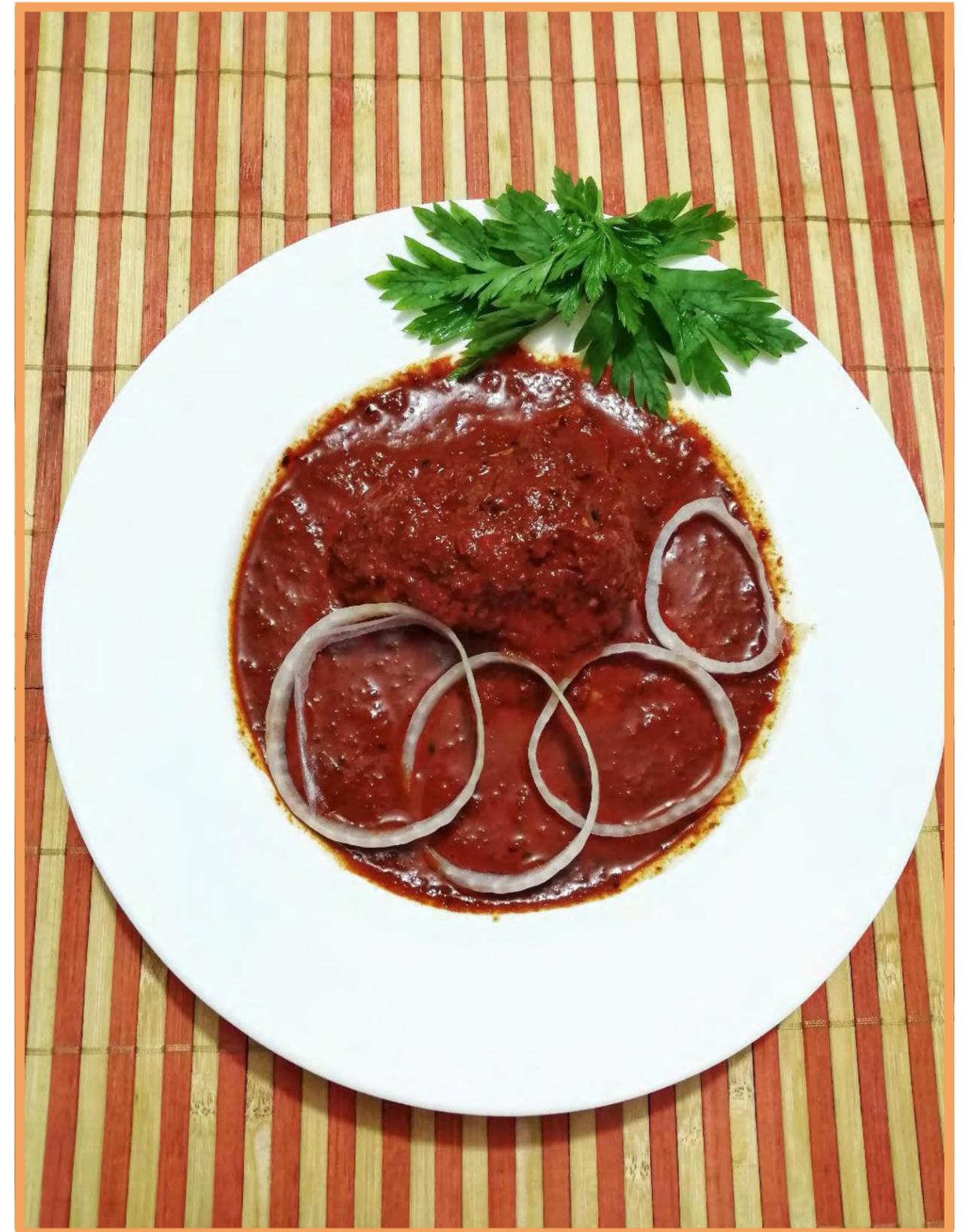
Los chiles se desvenan y se asan en una sartén con un poco de aceite, sin que se quemen porque se amarga el coloradito y, junto con los chiles, se asan también los jitomates.

Se pone a calentar la cazuela de barro con un poco de aceite o manteca, se agregan los chiles y los jitomates licuados y colados. Se debe estar moviendo parejito para que no se pegue. Mientras esto hierve, tostar, moler y colar los demás ingredientes y agregar a la cazuela junto con el chocolate, un poco de sal y dos tazas de agua o caldo de pollo.

A fuego lento, se deben dejar hervir por segunda vez todos los ingredientes; si es necesario, hay que añadir un poco más de agua o caldo de pollo para que no quede tan espeso.

Las costillitas de cerdo se lavan muy bien y se ponen a hervir con un poco de agua, una cebolla, 5 dientes de ajo, aproximadamente, y una pizca de sal. Cuando casi se haya consumido el agua se le agrega ajo con orégano, previamente molido en el molcajete, así la carne quedará doradita, de buen color y buen sabor.

Este delicioso coloradito se sirve y se disfruta con cebolla rebanada y unas hojas de perejil fresco.





Mariana Anzorena Lozoya

INGREDIENTES:



- » 2 dientes de ajo
- » 1 cebolla pequeña
- » 4 zanahorias
- » 2 papas
- » 250 gramos de champiñones
- » 1 brócoli
- » 300 gramos de filete de centro de res
- » Salsa de soya baja en sodio
- » Aceite de girasol o soya
- » Jengibre para rayar
- » Ajonjolí tostado
- » Arroz blanco al vapor

SALTEADO DE VERDURAS Y CARNE

Las calabacitas solitarias, el brócoli que ya no quieres preparar al vapor, la papa que sobró y el medio kilo de zanahorias que comienzan a deshidratarse, sí tienen un destino: ¡el wok!

A medio camino entre la olla y la sartén, es más multifacético de lo que creemos. No es como la paella, entre el comal y la sartén, que difícilmente puede ser usada para algo más que arroces. Sirve lo mismo para preparar alimentos al vapor que para freírlos, pero su fuerte está en los salteados.

El hierro forjado de este magnífico artículo de cocina permite jugar con la tradicional preparación de algunos de los platillos mexicanos que han hecho de nuestra cocina patrimonio de la humanidad. Porque de ninguna manera es todavía exclusivo de los platillos orientales. Entrados en la fusión que no solo importa pandemias, el wok puede ser perfectamente usado para hacer risottos italianos o un platillo cotidiano de la cocina mexicana, como es el pollo a la jardinera. Hace unos años, estrené el mío preparando unas alitas picosas para comer durante algún Super Bowl. Además, con un gracioso movimiento de muñeca puede hacernos sentir chefs de televisión, porque el

wok permite mover los ingredientes sin excedernos en el uso de la pala que termina por batir. Todo esto gracias a sus paredes altas y extendidas que no se calientan tanto como el centro y ayudan a que los alimentos no se caigan.

El truco está en tener las cosas picadas previamente e ir las aventando en orden: primero lo que queremos que permee con su sabor, como la cebolla y el ajo; luego, las verduras duras que requieren más tiempo de cocción, como la papa o la zanahoria; después, las verduras blandas y la carne, como unas calabacitas, las espinacas, el pollo o unos camaroncitos. Al final, la salsa de soya y el jengibre rallado. Y como toque maestro: las cosas que se evaporan, como el sake o el aceite de ajonjolí. Se agregan estos ingredientes al final, se saltea un poco y se tapa de inmediato para que no se pierdan los aromas.





Modo de preparación



4 personas



40 min.

Primero se pone en el wok un poco de aceite, no es necesario mucho porque el salteado permite una cocción rápida sin que se pegue. Para darle el sabor oriental, no recomiendo aceite de maíz u oliva sino de alguna semilla como el girasol. A fuego medio se agrega la cebolla y se deja hasta que comience a caramelizarse, entonces se agrega también el ajo. Ambos, finamente picados.

Después se agrega la papa y la zanahoria y se van salteando (moviendo el wok desde el mango). Después se agregan los vegetales que sueltan agua, en este caso los champiñones y el brócoli. Se puede tapar el wok por dos o tres minutos y luego seguir salteando. Se agrega la carne y se sazona: salsa de soya y jengibre rallado. Se mezcla todo y se mueve hasta que la carne esté cocida, cuidando que los vegetales verdes no se agüden y pierdan el tono de verde fuerte.

Mientras tanto, en un comal o sartén, se dora el ajonjolí y se prepara un arroz blanco al vapor.

Se sirve con el arroz a un lado o debajo, según el gusto. Después las verduras y la carne del wok y finalmente el ajonjolí dorado encima. También se puede agregar un poco de cilantro picado, a mí me encanta. Y se disfruta, sobre todo eso.



03.

Marco Darío Balderas Lima

INGREDIENTES:

» 1 kilo de costillitas de cerdo

Para la salsa:

- » 5 chiles guajillos grandes y 3 chicos (estos son más picosos)
- » Tres o cuatro dientes de ajo
- » ½ cucharadita de comino en polvo (sin esta especia el plato ya no es)
- » Algunas semillas de pimienta
- » 2 o 3 nopales medianos

COSTILLITAS DE PUERCO EN SALSA DE GUAJILLO CON NOPALES

Uno de nuestros mayores cronistas gastronómicos, Salvador Novo, ha señalado que el primer banquete español en México se celebró en Coyoacán, poco después de la caída de Tenochtitlan. Se sirvió carne de cerdo con tortillas y vino.

El pan de trigo, dice, es probable que aún no llegara y Bernal Díaz, testigo y relator del hecho retomado por Novo no aclara si hubo salsas. Este sería el inicio del afortunado mestizaje culinario que dio origen a la cocina mexicana, una de las cinco principales gastronomías del mundo.

Mucho se han mencionado las aportaciones culturales no solo de México, sino de todo el Nuevo Mundo al patrimonio de la humanidad, destacando las comestibles: la variedad de chiles, aguacate, calabaza, maíz, frijol, jitomate “tómatal” (verdadera confusión, pues en todo el mundo se le llama tomate), el cacao o la vainilla -solo con estos tres últimos productos México ya habría cumplido con creces sus contribuciones a la humanidad-. Así, se agregaron a través del tiempo, decía, los ingredientes extranjeros y fue que se realizó esta verdadera simbiosis.

Decía el humorista Julio Camba que cuando no se halla uno “muy sobrado de recursos”, es pre-

cisamente en esta falta de recursos donde comienza el apetito, base de la gastronomía, lo que nos lleva a buscar los pequeños lugares donde se come bien. Así, el patrimonio gastronómico de un país como México incluiría desde los sencillos desayunos: tortillas fritas con manteca, salsa verde y café negro, las comidas de los mercados y puestos urbanos o de provincia con cuidado sazón, hasta los complejos platillos como el mole poblano o los chiles en nogada y muchas otras recetas que los chefs contemporáneos fusionan para adecuarlos a esta época, aunque estos últimos ya destinados a un público más sofisticado.

Claro, ¡barriga llena, corazón contento! Y bien que los mexicanos de todas las épocas hemos sabido usar la imaginación para llenarla. Y es notable que el éxito de nuestra comida ha sido el feliz resultado de su mestizaje, por lo que he elegido este sencillo plato donde los ingredientes europeos se equilibran con los nativos de México.



Modo de preparación



2 personas



60 min.

Se ponen las costillitas al fuego en una cazuela con sal y un poco de agua. Al evaporarse ésta, sin dejar de mover, se fríen en la grasa que han soltado. Ya doradas se les agrega la salsa. Se dejan cocer unos cuarenta minutos y de ser necesario se les agrega un poco de agua. Al final se les agregan los nopales hervidos y se rectifica la sal.

SALSA:

Se abren los chiles y se sacan las semillas, se hierven en agua y, ya suaves, se licúan con los dientes de ajo, las pimientas y el comino; se cuele y se vierte sobre la carne ya dorada.

Los nopales se cortan en juliana y se hierven en agua con sal, se drena el agua y se agregan al guiso.

Este platillo se puede acompañar con frijoles negros y, desde luego, se come con tortillas, de preferencia, recién hechas.





Sara Gabriela Baz Sánchez

INGREDIENTES:



Relleno:

- » 1 kilo de falda de res cocida
- » 2 jitomates picados
- » 1 diente de ajo picado finamente
- » ¼ de cebolla picado finamente
- » Aceitunas y alcaparras picadas al gusto
- » Sal y pimienta al gusto

Salsa:

- » 250 gramos de chile ancho
- » 1 jitomate asado
- » ¼ de cebolla
- » 2 dientes de ajo
- » Media cucharadita de orégano seco
- » 1 raja de canela
- » 4 pimentas negras
- » 3 clavos de olor
- » Tortillas (medio kilo)
- » Aceite para freír
- » Queso Cotija

ENCHILADAS VERACRUZANAS

Mi mamá le dice a este plato “enchiladas de mi abuelita”. Curiosamente, su abuela era campechana, no veracruzana, así que de ahí podemos inferir que la receta se ha ido modificando con cada generación y con cada sitio por los que mi familia ha pasado.

Concluamos que la receta es famosa en la región del Sureste. Originalmente, el plato lleva pasas, pero yo las detesto, así que mi mamá hace las enchiladas sólo con ingredientes salados y siempre son un éxito. Mi abuela adicionó el jitomate asado y mi mamá lo adoptó: lo rico de todo esto es ver cómo cada quien añade un toque personal; por eso me gusta pensar que ninguna receta debe seguirse al pie de la letra. Debo confesar que yo no tengo molcajete, pero sí mortero, así que la preparación es adaptable a lo que cada quien tenga en casa.

Para mí esta receta se hizo presente en mi imaginario, curiosamente, no de niña, sino ya adulta, cuando

estaba estudiando el doctorado y mi mamá nos alimentaba a mi amiga Valeria y a mí, ambas becarias. Cada vez que comíamos las enchiladas nos sentíamos como en casa, con algo frente a nosotras que comúnmente no podíamos tener por falta de tiempo, experiencia y dinero. Las enchiladas hacían su trabajo y nos dejaban listas para seguir laborando.

Las enchiladas veracruzanas son una síntesis cultural, tanto como el mole, aunque con menos ingredientes y complejidad de preparación, desde luego.



Modo de preparación



3 personas



45 min.

Deshebrar y picar finamente la falda cocida (puede ser con cuchillo o con procesador). Freír el ajo, el jitomate, la cebolla, aceitunas y alcaparras previamente picados. Añadir la carne y dejar que se integren los sabores hasta que la mezcla seque lo suficiente (de 15 a 20 min). Para hacer la salsa, es necesario asar los chiles anchos ya limpios y remojarlos en agua caliente. Se asan también el ajo, la cebolla y el jitomate. Se tuesta en una sartén pequeña o comal la canela, la pimienta, el clavo y el orégano, muy rápidamente y se retira del fuego. Esto último debe molerse, preferentemente en mortero o molcajete. En licuadora se muelen los chiles ya hidratados, el jitomate, el ajo y la cebolla asados. Se añade la mezcla de especias tostadas y molidas. Para ello, se puede añadir agua o caldo de cocción de la carne, para que la salsa quede más ligera. Es necesario freír la salsa con muy poco aceite, añadir sal y pimienta al gusto y dejar sazonar unos 15 minutos. Para montar el platillo, se pasan las tortillas por aceite muy caliente, se rellenan con la carne y se bañan con la salsa. Se adorna con queso Cotija y cebolla fresca.





Carlos Betancourt Cid

INGREDIENTES:

- » 2 jitomates
- » 3 dientes de ajo
- » ½ cebolla
- » 1 taza de jugo de naranja agria (si no se consigue, naranja dulce y el jugo de dos limones)
- » 200 gramos de pasta de achiote
- » ½ taza de vinagre blanco
- » 3 clavos
- » Una pizca de comino en polvo
- » Sal y pimienta al gusto

COCHINITA PIBIL

No me cabe la menor duda de que el patrimonio culinario mexicano, desde sus diversificados matices y texturas, es un aliciente para la memoria, un vehículo que fortalece los recuerdos que nos marcaron.

En este sentido, mi paladar adquiere la capacidad para retrotraerme al pasado cuando degusto la célebre “Cochinita pibil”, que me coloca de frente con la nostalgia y ante la esencia de mi desaparecido padre, cuyo orgullo por ser yucateco, se regocijaba al ofrecernos ese manjar, que ya no es solo peninsular,

sino totalmente nacional. Así, en tiempos de encierro pandémico, comparto en esta oportunidad una receta simplificada y heterodoxa de un platillo complejo, de gran significación patrimonial y, para mí, una evocación sensitiva entrañable.



“

El paladar adquiere la capacidad de retrotraer el pasado para degustar el sabor de la cochinita pibil, que lo coloca a uno frente a la nostalgia y el orgullo por las tierras yucatecas.

”



Modo de preparación



2 personas



60 min.

En la olla a presión, freímos en manteca de cerdo o aceite vegetal un kilo de cabeza de lomo de cerdo, cortado en trocitos de 3 a 4 cm hasta que se sellen. Se vierte la mezcla licuada y se cierra la olla. A partir de que comience a hervir, se cuentan treinta minutos. Se apaga y se libera la presión. En una sartén caliente, que contiene manteca de cerdo o aceite vegetal, se vierte el cocido y se desmenuza conforme la salsa se reduce hasta casi desaparecer. En este proceso se verifica la sazón y el nivel de acidez, que se uniforma ya sea con un poco de azúcar o con jugo de limón. Se sirve en taco, torta o panucho, adosado con cebolla morada en vinagre, condimentada con pimienta y rebanadas de chile habanero, además de su salsa de este chile, en proporciones delicadas, debido a su fortaleza picante. ¡A disfrutar!



José María Bilbao, “Tite”

INGREDIENTES:



- » Tres patatas grandes (o cuatro medianas)
 - » Una cebolla
 - » ½ taza de aceite de oliva
 - » Diez huevos
 - » Leche (un chorrito)
 - » Sal
 - » Pimienta
- » Una sartén (de paredes y fondo redondeados)
- » Un platón plano (un poco más grande que la sartén)

TORTILLA DE PATATAS

Durante toda mi infancia, la tortilla de patatas acompañó los ratos familiares cotidianos, de convivencia y celebración, paseos dominicales y tantas otras ocasiones, sin distinción.

El platillo estuvo listo siempre, presente y atento para experimentar los disfrutes colectivos, en algún día de campo a Teotihuacan, Xochimilco, Chapultepec; para un cumpleaños o para cenar al final del año, siempre en un ámbito fraternal de familias y amistades, refugiados inmigrantes de la España republicana, exiliadas en México. Debo reconocer que la disfruté muchísimas veces; era como un miembro de la familia, estaba presente cuando se trataba de compartir generosamente y sin aspavientos. También señalada como tortilla de papa, tuvo ese significado mientras duró mi niñez, feliz, inocente y desparpajada. Sin embargo, nunca puse atención en su preparación.

Es un platillo muy común en la cultura española, pero al cabo del tiempo, a 60 años de distancia, la miro y la disfruto distinto, encontrándole nuevos significados, traducciones y posibilidades de compartirla. Pertenece a mi memoria, es parte de la cultura y herencia de mi madre, padre, abuelas y abuelos; la reconozco hoy como un platillo mestizo. No pertenece a la cocina mexicana tradicional, pero es fruto de la

rica biodiversidad del planeta y del intercambio de cultivos y sabidurías milenarias de las culturas humanas, que se encuentran permanentemente migrando y compartiendo sus evoluciones y complejidades.

En esta receta se encuentran presentes, la patata originaria de la región de América del sur, hoy identificada por los territorios de las naciones de Perú y Bolivia, y la cebolla de Asia, llevada al continente europeo por el mar Mediterráneo.

Sin embargo, no resulta necesario pensarla así, quienes me anteceden y yo mismo, apenas llevamos ocho décadas cocinándola, compartiéndola y disfrutándola en este país —solidaria nación que abrió las puertas a los exiliados durante un triste y desgarrador conflicto político— que me brinda el orgullo de saberme mexicano, y reconocer la grandeza de su gran herencia culinaria, para incorporar allí una modesta, austera y nutritiva aportación, refugiada aquí, y que solo requiere la empatía necesaria con quienes la vamos a preparar, compartir y disfrutar, para ponerse a cocinarla.

Modo de preparación



4 personas



60 min.

Se lavan y pelan las patatas, se cortan en rodajas delgadas, que admitan manipularlas sin que se rompan al mezclarlas y freírlas junto con los gajos de cebolla, misma que también se rebana en trozos delgados.

Se pone a calentar la sartén cubriendo todo el fondo con aceite de oliva, en la flama alta del quemador, hasta estar lo suficientemente caliente, para verter las patatas y la cebolla dentro (el volumen de los ingredientes ya rebanados puede no requerirse en su totalidad, debido al volumen del sartén). El objetivo es lograr que rodajas de patatas y gajos de cebolla se frían juntos volteándolos y mezclándolos dentro de la sartén varias veces, y que su cocción resulte pareja, que no se sofria ninguno de los dos ingredientes, aunque si resultan doradas algunas orillas y gajos de patatas y cebolla resulta también apetecible.

Mientras tanto o previamente, en un recipiente auxiliar que admita en su capacidad el volumen de todos los ingredientes juntos, se baten a mano los diez huevos, agregando un chorrillo de leche, sal y pimienta al gusto. Cuando concluye el proceso de freír gajos y rodajas de cebolla y patatas (se puede verificar apoyando ligeramente el borde de la pala de cocina con la que se está manipulando su cocción sobre la mitad de alguna rodaja de patata, y cuando se parte sin ejercer mucha presión es que ya están en su punto). Se vierte ahora el contenido de la sartén en el recipiente donde ya están batidos los huevos, y se mezclan muy brevemente.

La misma sartén se coloca nuevamente sobre el fuego alto, se vuelve a saturar el fondo con aceite de oliva, en espera del punto de temperatura, y entonces se vierte todo el contenido de los ingredientes ya revueltos, manteniendo el fuego alto, se vigila durante el tiempo necesario la adecuada cocción, cuando la mitad de abajo de la tortilla ya está frita, y tiene una consistencia sólida, se inicia una maniobra que requiere de habilidad psicomotriz, se "toma la sartén por el mango", a manera de tapa se coloca encima el plato que tiene mayor diámetro que la sartén, y en un movimiento breve y sereno pero vigoroso y ágil, se voltea la sartén, el contenido que está cocido sólo en su mitad inferior queda ahora sobre el plato, se regresa la sartén al fuego y se desliza de nuevo la tortilla dentro de la misma, de tal suerte que el lado crudo queda debajo y la cara lista queda ahora a la vista.

Esperamos a la cocción de la otra cara, y listo, sobre el mismo plato que nos ayudó a voltearla, se sirve y se come. Hay a quien le gusta recién hecha, y hay también a quienes les gusta dejarla reposar para comerla tibia.

No necesita aderezarse, sin embargo, es compatible de acompañarse con alguna salsa al gusto de los comensales. ¡Buen provecho!



07.

Patricia Brambila Gómez

De pozole, clavitos y cada quien su salsa.

Triple recetario con anecdotario e ingredientes sin cantidades.

POZOLE PLATICADOR

El pozole generalmente se hace en cumpleaños, a petición del cumpleañosero, en fiestas como el 15 de septiembre o, aunque parezca increíble, el 24 de diciembre.

Siempre se pregunta al cumpleañosero “¿qué vas a querer de comer?” Si quería pozole, ya se hace. Como éramos muchos, se hace desde cero. Se compra el maíz seco y se cuece con cal y agua, nada más. Se deja hervir y aquí ya viene todo el proceso, porque no es un pozole cualquiera.

Se compra el maíz, se deja hervir y se deja reposar una noche preferentemente, porque cuando se lava, se talla un poco para que se le caigan los pellejitos de lo seco y para que esté frío, porque si no te quemas la manos. Se lava con mucha agua y ya que está limpio de la cal del agua, se descabeza.

Como es mucho maíz se hace una especie de, llamémosle ritual, porque al ser muchos en la familia, para la cena se limpia el maíz. Cenamos, o previo a la cena, cada quien agarra su plato con maíz y lo empieza a descabezar, a quitarle la punta amarilla de cada maíz y desde que estamos limpiando contamos anécdotas, chistes, chismes. “¿Ya supiste lo de la vecina?” o “¿cómo te ha ido?” o “¿cómo vas en tu trabajo?” o “¿cómo sigues?”. De todo, de todo lo que se pueda tocar. Cuando estaba mi mamá éramos ella, mis hermanas y yo. Llegamos a estar, Alicia, Esther, Leonor, Graciela, mi mamá y yo, seis mujeres. No era de que los hombres no, pero es que la mitad de abajo éramos mujeres y eran las que estábamos ahí. Para este momento, en el que yo participaba de limpiar el maíz o de colaborar en hacer el pozole, pues yo ya tenía edad, antes no.

De repente ahí se metían los sobrinos pequeños, pero más bien para escuchar, no para limpiar y les decíamos “a ver, tú también” para que fueran aprendiendo. Y pues las bromas: “¿cuántos platos te vas a comer?” “Dos” “Ah, pues te falta limpiar pozole.”

Aparte de limpiar el maíz también era compartir qué estaba pasando con cada una de nosotras, porque de doce hermanos, la mitad hacia abajo somos mujeres y el más chico que es un hombre, estaba poco en la casa.

Ya que terminábamos de limpiar, era de noche y no se hacía más. Al siguiente día el maíz se ponía a cocer, o se ponía a cocer en la olla exprés y la carne se cocía aparte y generalmente era de cerdo, pues de pollo no nos gusta. En ese caldo que suelta la carne se le pone abundante agua para que esté hirviendo, hirviendo y que no quede seco y no estarle agregando, porque eso le resta sabor.

Ya que están cocidos, ambos por separado, se juntan el maíz con la carne y se pone nuevamente a hervir para que se impregne el maíz de la carne, del caldo de la carne. Cuando está todo esto, se muele el chile guajillo, sólo chile guajillo, no tomate, no jitomate y sí ajo y cebolla. Una vez molido se incorpora al maíz, a la carne y se tiene que colar, de lo contrario se quedan todos los pellejitos del chile, por eso se cuele. Aquí sí se va a decidir qué tan picante o qué tan rojo lo quieres. Entonces se pone todo el tiempo a hervir.

Pero un detalle: al cocer la carne sola se le pone una cabeza completa de cebolla y una cabeza de ajo, porque eso también le va a dar sabor. Ya junto con el maíz, se debe hervir nuevamente todo el tiempo, para que el maíz se vaya reventando, se vaya abriendo. Eso hará que el maíz absorba, no va a cambiar de color pero va absorber el sabor del chile y de la carne de cerdo. Hasta que está un buen tiempo hirviendo, se prueba o se toca el maíz para ver si ya están bien, si ya está blandito, si ya se puede comer, que no esté duro.

Ese proceso generalmente lo llegamos a hacer dos personas, porque las demás se iban a trabajar y eran mi mamá y alguien más. En estos momentos que no está mi mamá pues lo hace alguna de mis hermanas. Los que no vivimos en la casa llegamos con algo más, como tostadas, crema, lo que podamos poner. Digamos que el proceso más laborioso es limpiar el maíz, para quitarle a cada maíz la cabeza y que pueda reventar y eso hace que pueda absorber el sabor de la carne y el chile.

Cuando vamos a comer pues nuevamente -esto es en cada comida independientemente si es pozole o no- es, sentarse, ayudar todos a preparar, a colocar la mesa, a comer y a contar anécdotas porque a todos nos pasan cosas, ya sea del trabajo o de camino del trabajo a la casa o simplemente ir al súper o que algo pasó. Es una convivencia para elaborar el pozole y después para comerlo.



CLAVITOS Y TECITO DE MONTE

Se les llama clavitos porque justamente son hongos que tienen la forma de clavo de cinco pulgadas, como los clavos más grandes. Hay chiquitos con esa forma y son racimos de hongos clavitos. Se supone que de esos hongos no hay venenosos.

Esos hongos los conocía mi mamá porque ella es de Santiago Tianguistenco y tiene familia en Santa Marta -rumbo a Toluca-, y lo que hacen todavía, yo creo, es que van al monte en época de lluvias, donde crece mucho ese hongo, y para quien no conoce de hongos, de ese tipo de hongos no hay venenosos. Van al monte y cortaban de éstos.

Es una comida, un platillo muy ¿cómo llamarle? de pueblo, porque realmente no es laborioso. Llegan con los hongos que ya cortaron del monte, los lavan, y lavar no es como pasan en las recetas de cocina de “al chorro de agua con escobetilla”. No. Aquí es con la mano, los sacudes, le echan agua y ya está, así de

sencillo. Se ponen en una olla, se deshace el racimo de hongos, se trata de separar como si fuera queso Oaxaca, se deshebra, se quitan los clavitos lo más que se pueda.

Se ponen a cocer en una olla con agua, una cabeza de cebolla y una cabeza de ajo y dejar que hierva. Aquí algo muy importante que nos decía mi mamá. Si la cabeza de ajo se pone negra, es que hay un hongo venenoso. Eran dos cosas importantes con el ajo: una, darle sabor y dos, identificar que no tuviera un hongo venenoso. Y para los que nos gusta el picante que siempre en los pueblos lo comen, es ponerle chiles de árbol enteros, así pero una buena cantidad, generoso, y se pone ahí en la olla y se hierve. Es un platillo, una



preparación muy sencilla pero muy, muy rica. Pero ese sabor picosito, este caldo de hongos, yo no le llamaría sopa, le llamaría caldo de hongos y a mí me gusta.

Hay una cosa que me marcó mucho con este caldo. Cuando yo iba a hacer el examen para la prepa, -porque en aquél entonces uno hacía examen o para la prepa o para la voca, uno escogía para dónde- mi mamá me acompañó a hacer el examen en el Palacio de los Deportes. Ya de regreso recuerdo que mi mamá me preguntó “¿qué vamos a cenar? o ¿qué vamos a comer?”. Yo le dije “hagamos tortas”. Como éramos tantos, mi mamá compraba la pierna, la salchicha, el aguacate, todos los ingredientes y ahí en la casa se preparaban. Y mi mamá decía “No. Vamos a hacer caldo de hongos” Y yo, a pesar de que a mí me gusta mucho ese caldo, le decía, “No, mejor vamos a hacer tortas” Y mi mamá “no, vamos a hacer caldo”.

Pasamos a la Merced por el hongo clavito, que compró mi mamá. Llegamos a la casa, le ayudé a prepararlo, nos sentamos todos para comer-cenar, acabamos, y levantamos la mesa. En la noche empezamos -yo fui una de ellas- con vómito y con diarrea y mi mamá preguntaba “¿pues qué comiste?” “Pues yo no comí nada”. Después siguieron otros de mis hermanos, luego ya éramos dos y luego ya éramos tres, luego ya éramos cuatro y en la madrugada estábamos todos enfermos y mi mamá se preguntaba “¿qué les pasó?”.

Mi mamá no nos llevó al médico porque, una: no pensó que fuera grave. Dos: pensó que habíamos comido algo en la calle todos. Y tres, mi mamá era muy de remedios caseros y ella lo que siempre tenía en casa era -así se llama y así yo lo conozco- té de monte. Ese también provenía de Santa Marta y de Santiago, lo cortan muy temprano, justamente lo cortan del monte. Lo venden en el mercado de Santiago. Aquí no se consigue y mi mamá siempre tenía de este té.

En su forma de ver que estuviéramos bien nos hizo a todos té de monte y se nos calmó, esperó a que estuviéramos mejor. Sin embargo dos seguíamos con el vómito y al día siguiente ella nos llevó con los homeópatas. Mis papás siempre nos llevaron al Hospital Nacional de Homeopatía.

Al llegar, yo todavía pasé con la pediatra y cuando entramos, la doctora preguntó “¿qué comieron ayer?” Mi mamá le dijo “hice un caldo de hongos que se

llama clavitos”. La doctora nos revisó y le preguntó a mi mamá “¿Cómo están sus otros hijos?, porque de cuatro o cinco sólo dos están con esto, ¿qué les dio?”. Mi mamá le respondió. “Pues les di un té de monte”.

-“¿Qué es eso?”

-“Pues un té de monte, pues así se hace, te sabe un poco a menta, sabe muy fresco y ya”.

Y la doctora le dijo “pues dele gracias a Dios porque en ese caldo que usted prepara iba un hongo venenoso. No sé cómo funcione ese té o no sé si fue la diarrea o el vómito que tuvieron sus hijos que con eso lo sacaron, pero si no, usted tendría en lugar de cinco enfermos, tendría cinco muertos”

Mi mamá ya estaba toda espantada y la doctora le dijo “no se preocupe, a los otros tráigalos si puede, para revisarlos y para que estén bien, pero de momento deles esto” y le dio el medicamento. Y mi mamá más rauda que veloz regresamos a la casa, nos dio el medicamento que le había dado la doctora y pues todavía estamos todos vivitos y coleando. Ya después le dije a mi mamá en forma de broma “¿Ya ve? Hubiera hecho tortas”. Mi mamá con esa mirada, la 43 de “horita verás” ya me dijo todo.

Y es algo curioso. A pesar de lo que pasó seguimos haciendo caldo de hongos, ya no tan frecuente porque es muy difícil de encontrar ese tipo de hongo aquí en la Ciudad de México. En donde únicamente se encuentra es en la Merced y eso uno tiene que ir muy temprano para poderlo conseguir o ir al mercado de Santa Marta o a Santiago. Pero es ir a las 7 de la mañana, si va uno a las 8 ya no encuentra. Aún en estos tiempos yo sigo usando el té de monte, es buenísimo para algún dolor de estómago, para alguna indigestión. Aquí tampoco se consigue, son hierbas que son del campo.

CADA QUIEN SU SALSA

a salsa es dependiendo de la comida. No se puede hacer una misma salsa para toda la comida. Según la comida es la salsa. Si haces suadero va con guacamole. Si haces unos bisteces encebollados pues haces una salsa verde, ya sea cocida o asada.

Sabe bien, a mí me gusta más, pero también puedes hacer una salsa roja de molcajete, de jitomate, chile de árbol, ajo y ya, y también queda muy buena. O lo que a mí me encanta es el caldo de res, el caldo blanco con salsa roja de molcajete que es jitomate y chile de árbol.

O la salsa de chile pasilla con tomate, que está buenísima. Se lo pones a un arroz, con unas tostadas, y es riquísima. Además, algo que mi mamá me decía es que el chile pasilla no te hace daño, es el único chile que puedes comer aunque tú tengas una operación. Y

de eso me acuerdo porque a mí, cuando me hicieron la cesárea, no podía comer chile y es bien difícil que yo deje de comer chile.

Entonces mi mamá me dijo “te voy a hacer una salsa de chile pasilla para que se te quite el antojo. Y yo le pregunté “¿pues no que no puedo comer chile?”

-“Pero este no te hace daño”

-“Pues, bueno, es usted la que sabe” ¡Y me supo tan rico, tan rico! Yo no sé si fue porque tenía mucho tiempo de no comer chile, pero a la fecha a mí me



dan un plato de arroz, una salsa de molcajete de chile pasilla con tomate y tostadas y ya no pido más. Es de verdad delicioso, riquísimo, riquísimo.

¿Qué otra salsa? Una salsa de chile morita con tomate, ese también para unos bisteces. Para los sopos una salsa verde en crudo, que a mí me gusta mucho más y es más fácil, y una salsa roja de molcajete. Para los sopos, mi mamá siempre hacía dos salsas porque todos los hermanos comemos chile. Ya los sobrinos comen poco.

Cuando mi mamá hacía los sopos, llegaba a comprar hasta siete kilos de masa. Empezaba a hacer los

sopos y nos llamaba, “tú me vas a ayudar a pellizcarlos” y uno decía “voy a acabar con los dedos quemados”, porque mi mamá hacía rápido las tortillas, y hasta nos iba ganando, porque tenía un comal grande que todavía lo tienen mis hermanas.

Era un comal grande que le caben hasta tres tortillas y mi mamá las hacía y nos la iba echando para ir pellizcando los sopos. Yo lo que hacía era ponerme un trapo mojado al lado porque cuando ya sentía los dedos calientes los ponía ahí para seguir yo pellizcando.

Mientras se estaba haciendo eso, decía mi mamá “¿quieres un burrito?” O incluso le pedían “¿me haces

un burrito?” ¿Qué es un burrito? Se ponía sal en la mano, así con el salero, bastante de sal, un poquito de agua, una tortilla recién hecha, así la hacía, la mezcla la llenaba y luego hacía el taco y le apretaba. Ese era un burro, pero qué rico sabe. Y en lo que les hacía burros a los que estaban ahí se hacían los sopos.

Mi mamá ya hacía su montón de sopos, ya acabamos de pellizcarlos, que era el primer paso y después a rallar el queso. Eso a mí no me gustaba porque acababa rallándome los dedos. Y era, no un cuarto de queso, sino un kilo de queso y lo rallábamos ahí. Después era picar la lechuga, toda la lechuga. Después freír los frijoles, porque los frijoles eran de olla de barro, era cocerlos ahí y después, freírlos. Para que se pudieran poner los frijoles en el sope, se licuaban como una crema. Ésta se fríe, se pone a la cacerola un poquito de aceite, un cachito de cebolla para que de sabor, y ya después se ponen los frijoles como una crema y que hiervan.

Ya estaban los sopos, la lechuga, el queso, los frijoles, y las salsas que eran generalmente dos, que es la verde, chile de árbol con tomate, y una roja. Ésta puede ser de jitomate con chile de árbol o puede ser de jitomate con chile de árbol seco o con chile morita o algún otro chile pero que sea roja.

Ahora sí, está todo. Ya están la salsa, el queso, los frijoles, y la lechuga. Y aquí viene lo bueno, a empezar a freír los sopos. Como éramos muchos, era freír... diré una cantidad que parece exagerada pero no. Era freír 50 sopos y a veces lo que hacía mi mamá era comprar manteca con la que freía. Ya que estaban fritos ahora sí a cenar. Al estar sentados era preguntar “¿cuántos sopos van a querer?” Y no era uno o dos. Era “Yo quiero cuatro” “Yo quiero cinco” “Yo quiero tres”. El menos era tres, pero también decía “yo quiero otros dos” y pues llegaba a los cinco.

En el momento de preparar los sopos ya fritos, era ponerle los frijoles, después ponerle... aquí el orden de los factores sí altera el producto porque son los frijoles primero, después la salsa, después la lechuga, y después el queso y listos para comer. Si uno le pone la salsa hasta arriba, al comerlo se cae todo. La salsa

abajo permite que incluso la lechuga se adhiera y te lo puedes comer y no se te cae completamente.

Es todo un proceso y como somos muchos, mi pobre madre hacía una cantidad estratosférica de sopos y todo se terminaba. Ya para el otro día, cuando llegaban a comer, preguntaban “¿no quedaron sopos?” Y era hacer más salsa que siempre se acababa. Pero eso sí, siempre era ayudar, no solamente participar. Porque ella decía “tú vas a hacer esto, tú vas a hacer aquello y tú vas a hacer lo de acá”. No era “yo quiero participar”, no. Era “vas a hacer”.

Y al preparar, era también platicar alguna situación que tuvieras en el momento o incluso a mi mamá preguntarle “¿qué pasó con fulanita?”, o con la vecina o incluso hasta con el frutero. “Oiga, ¿y por qué el de la fruta le dio ahora la fruta muy mallugada?” Así, cosas que pudieran ser muy sin chiste y muy sin importancia, pero hoy en día es cuando uno extraña esas pláticas que mi mamá de alguna forma fomentaba sin querer, y que a la fecha las tratamos de hacer, pero no es igual.



OB.

Frida Bulos

INGREDIENTES:

- » 800 gramos de tallarines
- » 6 huevos
- » 400 gramos de requesón
- » 700 mililitros de crema ácida dura
- » 100 gramos de pasas
- » Sal
- » Azúcar al gusto
- » Mantequilla (en trozo)

KUGEL

Historias e imágenes vienen a mi mente con los aromas de la cocina. Desde niña todo se decía mientras se cocinaba; las grandes reuniones estaban precedidas por días de eternos preparativos, desde la planeación y compra hasta montar las mesas.

Enredar hoja por hoja de parra hasta ver el fin a una interminable olla de relleno.

En mi infancia los ingredientes fueron perfectos; recuerdos, memorias y migración. Cada historia se reforzaba con una imagen fotográfica y en algún caso un recorte de periódico. Así supe de dónde venía

y hacia donde debía ir. Poco fui consciente que estaba adquiriendo un legado, pero, también, creando el propio. Hoy los aromas y los sabores hacen fluir mezclas aderezadas por la imaginación infantil y que hoy le dan sentido a la alquimista que soy.





Modo de preparación



2 personas



60 min.

Se pone a cocer la pasta con un poco de sal hasta que esté *al dente*, se enfría con hielos para detener la cocción y se escurre.

Se separan los huevos y las claras se batan a punto de turrón, después despacio y de forma envolvente se agregan las yemas; y se reservan.

Utilizando las manos se mezclan los tallarines con el requesón y se agrega la crema y azúcar al gusto (un poco dulce), se agregan las pasas y al final el reservado de claras y yemas. Revolver suavemente.

Se vacía la mezcla en un molde previamente engrasado, se unta la mantequilla en la parte superior y se cubre con papel aluminio. Se cocina a fuego moderado por 30 minutos. Se saca del horno y se deja tapado durante 10 minutos para que se humedezca.





Vania Casasola

INGREDIENTES:



- » 4 chiles anchos
- » 6 chiles guajillos
- » 2 chiles mestizos
- » 2 chiles de árbol
- » 200 gramos de camarón seco
 - » 1 cebolla
 - » 2 ajos
- » 2 ramitas de epazote
 - » 4 papas
 - » 4 zanahorias
 - » 3 elotes
- » 200 gramos de chícharos
 - » 2 varas de apio
- » 1.5 kilos de costilla de cerdo (rack partido a la mitad)
 - » 1 kilo de camarón precocido
 - » Sal, pimienta, aceite de olivo

CALDO DE CAMARÓN

El caldo de camarón que mi abuelo ofrecía los 1º de enero, forma parte de los recuerdos más queridos de mi padre, ciertamente no solo por el trabajo que implicaba la preparación ni por el olor que quedaba impregnado en su casa, sino por los recuerdos de la familia y amigos reunidos en una tertulia que terminaba hasta el anochecer.

Cuando se inauguró la Colonia del Periodista, en Lomas de Sotelo, mi abuelo Gustavo Casasola, sus hermanos y muchos colegas de los medios impresos se mudaron ahí de inmediato. Mi familia vivió en la calle Ingenieros Militares No. 90, en esa casa la mayor parte del año reinaba el Archivo Casasola, pero dos semanas antes de Año Nuevo, la dinámica cambiaba y todo giraba en torno al Caldo de Camarón con el

que mi abuelo convocaba a familia y amigos para recibir el año.

En aquella época el teléfono empezaba a sonar días antes del fin de año para confirmar la cita en la que se reunían hasta 80 comensales, quienes después de degustar un delicioso y picoso caldo de camarón seguramente habrán reído a carcajadas con los chistes del tío Ismael, quien era el alma de las fiestas.

Cocineros: Marcela Mora Córdoba, Vania Lorena Casasola Córdoba, María Teresa Banut Guerra Favela, Alejandro Sabido Sánchez-Juárez. Dirigiendo el show por videollamada Gustavo Casasola Salamanca.





Modo de preparación



4 personas



70 min.

Desvennar los chiles, picar la papa y la zanahoria, limpiar y cortar en trozos los elotes.

En una sartén con aceite de olivo sofreír, a fuego lento por varios minutos, el apio en trozos, los chiles, la cebolla, los ajos y los camarones secos. Una vez sazonado licuar y colar.

En una olla con aceite de olivo, sellar y salpimentar las costillas de cerdo, verter sobre ellas la salsa de los chiles con camarón seco.

Agregar tres tazas de agua, los elotes y los chícharos. Dejar hervir entre 15 y 20 minutos a fuego alto y agregar la papa, la zanahoria, los camarones precocidos y el epazote.

Agregar sal al gusto y dejar hervir a fuego medio 35 minutos más aproximadamente.

Siendo fieles a la tradición cada plato debe acompañarse de rodajas de limón y pan.

A gozar.

Estar tan aislados nos lleva a la añoranza de los tiempos en los que sin saberlo teníamos el lujo de la cercanía. La pandemia nos dio la oportunidad de regresar a la cocina en familia, a pesar de la distancia nos reunimos para preparar el plato que en nuestra memoria significa cercanía y jolgorio.



10.

Ana Lilia Cepeda

INGREDIENTES:

- » 1 kilo de harina
- » ¼ de manteca vegetal
- » 1 litro de leche
- » 1 cucharadita de polvo para hornear
- » Sal al gusto



TORTILLAS DE HARINA

El anuncio de televisión me congela. Una inesperada frase: “Quédate en casa”, me trastoca. El trajín queda atrás. Nadie salga, ni se mueva, ni cuestione. La vertiginosa y frenética vida cotidiana contiene su aliento por un instante.

Mis rituales cotidianos se modifican. Me reconcilio con mi espacio y conmigo misma. Hoy es 16 de agosto de 2020, tengo 154 días en el encierro y me ha tocado vivir una pandemia que ha cimbrado al mundo. Ante la incertidumbre, con añoranza, evoco los domingos en la cocina de mi madre. “¡Niñas! Vengan a aprender a hacer tortillas de harina”. Mi hermana y yo, en pijamas de franela, corremos y nos arremolinamos en torno a la mesa de madera. Lo recuerdo con dulzura. La batea de peltre azul, harina, sal, leche y manteca;

el palote y la plancha antigua de hierro colado para que, cuando se inflen apetitosas, las oprimas y queden bien cocidas, sabrosas. El comal debe de ser de hierro forjado grueso. Sé que las mejores conversaciones se dan al calor del fogón. Invito a mi nuera y a mi hijo a hacer tortillas de harina. Aceptan divertidos. Me acompañan, conversan y me siguen a través de una lejana videollamada por Whatsapp. Pienso en las tradiciones que, a pesar de la distancia, el encierro y la pandemia, resguardan las cocinas mexicanas.

Modo de preparación



2 personas



40 min.

Se mezclan la harina, la sal y el polvo para hornear. Se pone la leche a hervir. Se desbarata la manteca con la harina y se amasa. Poco a poco, se incorpora la leche bien caliente hasta lograr la consistencia de masa (no es necesario añadir todo el litro). Se enharina una superficie plana y el palote. Se hacen pequeñas bolitas de masa y se van extendiendo con el palote. Se dejan planas para tortilla o gruesas si se quieren hacer “gorditas”. Sobre el comal caliente, se deja que inflen de un lado para voltearlas y ponerles la plancha encima. Se debe tener un canasto con una servilleta de tela gruesa para guardarlas. Las gorditas se abren por la mitad para rellenarlas de machaca con huevo o frijol con queso menonita de Chihuahua. ¡Listo! En los hogares de Coahuila, se come con tortilla de harina.





Alejandro Cruz Atienza

INGREDIENTES:

- » 100 gramos de harina
- » 100 gramos de mantequilla
- » ½ litro de leche (aproximadamente)
- » 250 gramos de jamón de pierna
 - » 2 huevos
 - » Pan molido
- » Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- » Aceite de maíz

CROQUETAS DE JAMÓN

Los días de encierro han sido también días de ebullición simbólica. Frente a la ruptura de tiempos, rutinas y espacios que ha implicado el confinamiento, la memoria se ha desplegado como un horizonte para ser habitado y reapropiado desde lo individual y lo colectivo.

Volver, compartir y resignificar. Regresar a los sabores primarios, a los saberes familiares para reparar las cosas, limpiar la casa, cuidar las plantas, jugar juegos de mesa. Volver a aquello que nunca había desaparecido pero que muchas veces se mantenía en “lo no consciente”. La memoria como antídoto y como espejo. En nuestra casa, este vuelco simbólico mezcló los sabores españoles y franceses heredados por mis abuelos exiliados y por mis padres (la tortilla de papas, el pisto, el gazpacho, los calamares fritos, la ensalada de arroz, las crepas, la quiche lorraine, el clafoutis), con los olores de Monterrey (del cortadillo norteño, las agujas, el picadillo, las tortillas de harina recién hechas, la ensalada de betabel asado y los chili dogs de las fiestas infantiles). Pero también nos permitió experimentar y tomar de nuestros amigos platillos prestados: pizzas, pan, carne en su jugo, ceviches, noodles, chutney, enchiladas, esquites, sopa de fideos

y un largo etcétera que ha convertido a la cocina en un centro gravitacional de los días y las horas.

Uno de los primeros platillos que cociné a finales de marzo, fueron unas croquetas de jamón: uno de los guisos con los que mi madre siempre nos ha reconfortado y que es motivo de inmensa alegría para mi hermano y para mí. Aquí comparto la receta con jamón de pierna, pero pueden hacerse de jamón serrano, bacalao, pollo o lo que uno prefiera. Como bien diría mi madre, hay tres claves para que salgan bien: preparar una salsa bechamel espesa, dejarla descansar en el refrigerador durante la noche y poner al menos dos capas de pan molido para que las croquetas no se revienten al freírlas. Lo demás no puede transmitirse en estas breves líneas: son imágenes y rituales familiares que se activan al tener contacto con los ingredientes y con la palabra viva de nuestros ancestros.



Modo de preparación



4 personas



60 min.

Primero hay que preparar la salsa bechamel. Para ello, hay que poner en una olla la mantequilla y, cuando se derrita, echar la harina mientras se mezclan ambos ingredientes para lograr una pasta sin grumos. Luego, verter poco a poco la leche sin dejar de mezclar (siempre en el mismo sentido) hasta lograr una salsa homogénea (y espesa). Cuando ya tenga esa textura, salpimentarla y poner la nuez moscada, así como el jamón (que previamente se cortó en pequeños cuadritos), y dejarlo hervir un ratito. Una vez que quede listo, hay que guardar la mezcla en un recipiente y refrigerarla. Se recomiendan al menos 12 horas.

Para preparar las croquetas, hay que tomar con una cucharita una porción de la mezcla y darle forma en el pan molido. Después se deja descansar. Al cabo de unos minutos se meten en el huevo batido y se empanizan nuevamente, dejándolas descansar al final. La acción se repite una o dos veces más hasta que tengan el cuerpo suficiente.

Por último, se fríen en el aceite y quedan listas para disfrutarse, ya sean calientes o al tiempo.



12.

Carol Espíndola

CHILEATOLE Y HONGOS DE LA MALINCHE.

“DESDE LA ORILLA DE LA CIÉNEGA”



4 personas



50 min.

Desgrano los elotes. Pelo los tomates. Escojo las hojas más verdes de calabaza y espinozo que amablemente mi vecina me obsequió. Corto cebolla, lavo el epazote, los chiles. Agrego agua a la masa y comienzo a disolver. Uso las manos.

Observo a lo lejos. Sobre la mesa del comedor hay algunos hongos.

La cazuela está lista. Agrego la manteca, la cebolla, los tomates, las hojas verdes, los chiles. Lo sazono con un poco de sal. Muelo todo. Regreso a la cazuela. Ahora doro los elotes. Incorporo la mezcla verde. Dejo hervir. Agrego la mezcla de agua y masa. Revuelvo. Bajo el fuego. Verifico la sal.

Pienso en los hongos. Son silvestres. De las faldas de la *Matlalcuéyetl*.

El chileatole ya está.

Pico dos ajos en láminas. Prendo el fuego para la sartén. Corto algunos hongos. *Xoletes, Pananaca, Ayoxóchitl, Huitlacoche*. Pico epazote morado. Llevo todo a la sartén. Agrego manteca, sal. Una flor de calabaza.

El ajo conservó su color. No está negro. Ni morado.

Es hora de comer.





13.

Aída Espinosa Vázquez

INGREDIENTES:



- » 3 jitomates
- » 3 chiles guajillos
- » ¼ de cebolla
- » 2 ramas de apio picadas y acitronadas
- » 2 dientes de ajo medianos
- » De 8 a 10 nopales picados y cocidos
- » 1 ½ a 2 litros de agua
- » Aceite de oliva
- » Consomé de pollo o sal para sazonar
- » Crema
- » Queso panela
- » Dos ramas de epazote

SOPA DE NOPAL

“ Y la próxima vez que alguien les diga que traemos el nopal en la frente, díganle no, que más bien lo traemos en el corazón”. @AndrésCalvo Vía Twitter

El nopal es tal vez la planta más emblemática de los mexicanos. Es parte de la historia de México, parte esencial de su economía y, sin duda, de algunas de sus más emotivas historias. Los mexicas solían llamarla tenochchtli (penca de nopal), por eso Tenochtitlan significa “lugar entre pencas de nopales”. La palabra “nopal”, proviene del náhuatl, nojpallitl, que significa, según el Boletín de la Asociación Mexicana de Geografía y Estadística, noh=nuestro + pallitl= un tipo de bandera, nohpallitl “nuestra bandera”. Según el Dr. Barbenera, “pal” significa en náhuatl “poner de pie”, aludiendo a las pencas del nopal que están firmes y levantadas.

Sea cual sea el origen de la palabra, las pencas del nopal se yerguen firmes con frutos dulces y amargos; espinosos, pero suaves y cordiales. Para mí, la imagen de un nopal nos invita a mantenernos en pie, erguidos ante las bendiciones y las adversidades. Tuve la oportunidad de vivir en el extranjero por algunos

años y pronto quise tener un pequeño nopal para poder disfrutar de su sabor de vez en cuando. Sin embargo, en cuanto creció no pude tomar uno solo de sus retoños; se quedó para recordarme lo entrañable que me resulta la cultura y los sabores de México. De igual forma, he podido observar con alegría cómo las casas de otros mexicanos en el extranjero tienen cactáceas y nopales para mantenerse, sin duda, muy cerca del corazón de México.

La mayor diversidad y producción de nopales en el mundo se encuentra en México; más de 100 especies del género opuntia. No es extraño que el nopal se use desde hace 9 mil años y, junto con el maguey, el maíz y el frijol, sea uno de nuestros principales alimentos.

La sopa de nopal es una de las formas de consumir esta planta. La receta se ha transmitido de generación en generación; a mí me llegó gracias a mi mamá y mi abuelita, ¡disfrútenla!



Modo de preparación



4 personas



50 min.

Primero hay que desvenar y quitar las semillas de los chiles, después se hierven hasta que estén suaves. Los chiles se licúan con los jitomates, los ajos, la cebolla, el apio acitronado y un poco de agua. Se cuele la mezcla y se vierten en una cacerola con aceite de oliva. Se agrega el agua y el epazote; se sazona y se deja hervir. Más adelante, se agregan los nopales previamente cocidos con sal y cortados en cuadritos o de la manera que más les agrade. Se deja hervir de 10 a 15 minutos. Se retiran las ramas de epazote. Al servir la sopa se agrega crema y trozos de queso panela.

Uno de los secretos de esta receta es el apio picado y acitronado, que le aporta un sabor único a la sopa. También se pueden asar los jitomates, la cebolla y el ajo antes de licuarse con los chiles.





Bernardo Fernández, Bef

INGREDIENTES:

- » Tres huevos
- » Dos papas grandes
- » Una cebolla de buen tamaño
- » Aceite (yo uso de pepita de uva)
- » Dos dientes de ajo
- » Sal y pimienta



TORTILLA ESPAÑOLA

Por casa de mi abuelo Bernardo, cronista deportivo durante más de cincuenta años y que firmaba como Macharnudo, desfilaron muchos amigos del mundo taurino. Entre ellos Juan Jiménez, de oficio zapatero.

Él había llegado a México refugiado de la Guerra Civil con su esposa Paquita y un hijo que, para cuando yo lo conocí, ya vivía en Nueva York, donde era bailarín. Era un señor calvo, de bigote, que hablaba con un cerradísimo acento peninsular. Según se contaba, todo aquel que era alguien en los toros se confeccionaba sus botas con él, en un modesto estudio en la calle de Doctor Andrade. Don Juanito, como lo llamaban en la Doctores, llegó un día de 1984 a casa de mi abuelo, que había enviudado recientemente; yo tenía 12 años. Ahí estábamos mi hermano Alfredo, mi papá (Bernardo, el ingeniero) y yo de visita. Macharnudo

había invitado al zapatero a comer y éste se ofreció a enseñarle a preparar la tortilla de patatas. La de los Fernández es una familia donde todos los hombres cocinamos desde hace varias generaciones, así que lo observamos atentos preparar el plato, de ingredientes modestos y resultados espectaculares, mientras intercambiaba con el abuelo anécdotas taurófilas. Aquel día nos compartió dos secretos que detallo más adelante. Cuando terminó, colocó al centro de la mesa ese manjar delicioso que desde entonces preparamos en casa como nos lo enseñó Juan, el zapatero.





Modo de preparación



4 personas



45 min.

El primer secreto de Jiménez es cocinar primero las papas. Se colocan dentro de un refractario con agua y se cuecen en el horno de microondas durante 5 minutos a potencia alta. Esto no nos lo enseñó don Juanito, lo integré yo siendo adulto para ahorrarse como media hora de cocción. Se pone aceite en una sartén antiadherente a fuego medio. Se agregan dos dientes de ajo machacados en pasta y se añaden las papas, previamente cortadas en trozos irregulares. Se fríen hasta que estén tan suaves que se puedan cortar con la pala de cocina, es decir, cuando pierdan la consistencia de manzana. Se añade la cebolla picada y se deja acitronar. Cuando se vuelva trasparente, se retira del fuego, se deja enfriar. Se agregan los huevos previamente batidos con sal y pimienta al gusto. Vuelve a ponerse aceite en la sartén y cuando esté caliente, se pone a freír la mezcla a que se cocine lentamente. Cada tanto apriétese las orillas de la tortilla con la pala para darle forma. Cuando aparezcan burbujas en la superficie se habrá cocinado por abajo, podrá agitarse la sartén y la tortilla se deslizará sobre la superficie. Aquí viene el segundo secreto del zapatero: coloque un plato sobre la sartén que lo cubra por completo y con absoluta precaución dele vuelta, para que caiga la tortilla. Debe ser en un golpe firme y seguro. Acto seguido, deslice la tortilla de nuevo sobre la sartén para que termine de cocinarse. Cuando esté lista, apague, deje enfriar un poco y sírvase. Disfrútela con una copa de vino tinto y una barra de pan.



15

Josué Flores Pérez

INGREDIENTES:

- » Un kilo de tortillas recién hechas
- » Un kilo o kilo y medio de queso oaxaca
- » Una cebolla grande en rodajas delgadas
- » Aceite

Para la salsa:

- » Tres o cuatro tomates verdes y grandes
- » Una cebolla mediana
- » Tres dientes de ajo
- » 1/4 o más de chile serrano o de árbol
- » Cuatro chiles jalapeños
- » Tres chiles habaneros
- » Sal y pimienta al gusto

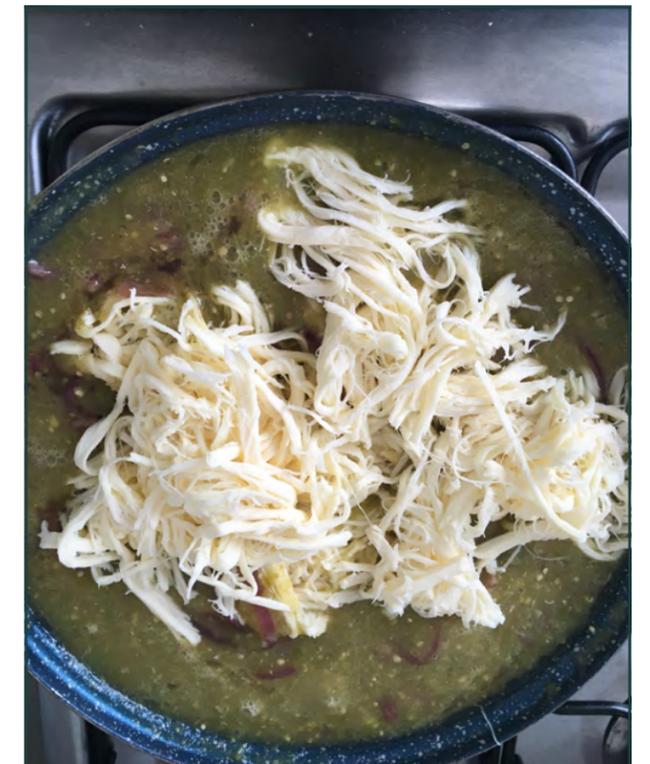
“DOBLADITAS” ESTILO FLORA

Criado y educado como muchos otros por sus abuelos, salvo que a los míos nunca les llamé así porque no les gustaba y, por ende, a mi abuela le decía mamá Tinita.

Ella tenía la sazón característica de su pueblito natal hidalguense: sabroso, pero, sobre todo, picoso, muy picoso. Al día de hoy le agradezco a ella que yo pueda degustar así, con harto chile en la comida. Ejemplo de ello es que antes de probar bocado, le pongo más salsa a los chilaquiles o enchiladas. “Si no pica, no sabe” como dicen por ahí.

De mamá Tinita hay tantas recetas de sus guisos que quisiera compartir, pero creo que una de las más sencillas, pero no por ello menos deliciosa, son sus dobladitas que le preparaba con tanto goce y amor a su esposo Marcos cada que la ocasión lo ameritaba. A mí también me las preparó y fui afortunado por eso.

Ahora a mi mamá Eli, mi madre biológica, le pido que me haga esas dobladitas cuando tenemos el antojo, porque eso sí, heredó la sazón de Flora, como le decía a su (nuestra) mamá y entre cada mordisco que doy, regresan a mí recuerdos de mi infancia y adolescencia. Es curioso pensar, cuando sacó la lengua de lo picoso y de repente se me sale una lágrima, que esa gotita lo provoca el picor del chile o es la añoranza por esos momentos en ese gran comedor de madera de la casa donde crecí al lado de mi familia cuando estaba completa... Opto siempre por la primera opción, creo que así honro mejor la sazón de Flora.



Modo de preparación



6 personas



40 min.

Nota: si el lector así lo desea, puede usar los chiles de su agrado para preparar la salsa que más le gusta.

En una sartén poner el aceite, que cubra solamente la superficie y ponerlo a calentar a fuego lento. Cuando esté listo (un tip para saber si lo está, es soltar una pequeña pizca de sal y ver que haga burbujas), soltar las rodajas de cebolla y freirlas hasta que estén suavcitas y transparentes. Mientras se fríen, se puede desmenuzar el queso.

En cuanto a la salsa, se puede preparar de dos formas: la primera es lavar y limpiar los tomates, cebolla, ajo y los chiles, y enseguida ponerlos en una olla con la suficiente agua hasta que hiervan. Mi mamá dice que uno puede saber que está listo todo cuando los tomates "revientan". Después se licua con sal y pimienta al gusto. La segunda forma es, en lugar de hervir los ingredientes, se licuan directamente y esperar para verterla en la sartén.

Cualquiera que fuese la manera de preparar la salsa, el punto es que cuando la cebolla esté acitronada, soltarla en la sartén a fuego lento y revolver de vez en cuando hasta que empiece a hervir. Llegado a este punto, colocar el queso y revolver hasta que se derrita. Cuando ya lo esté, la tortilla debe estar previamente calentada y agregar un poco de la salsa en ella. Si se prefiere, poner la tortilla ya con la salsa dentro y colocarla en un comal caliente para que agarre más sabor.

¡Listo! Simple y sin tanta ciencia. Esta receta la recomiendo para una mañana de domingo después de una gran juerga y amenizar un poco la resaca, ayuda demasiado.



165.

Judith Franco

INGREDIENTES:

- » 1 kilo de frijol (flor de mayo, flor de junio, peruanos o negros)
- » 9 dientes de ajo grandes (6 para ponerlos a cocer con los frijoles)
- » 8 chiles guajillo del que no pica (lavados, desvenados y remojados)
 - » ½ kilo de longaniza
 - » ½ kilo de queso manchego en trozo
 - » Sal c/n
 - » Aceite c/n

FRIJOLES REFritos ENCHILADOS CON QUESO MANCHEGO

Los frijoles son un ingrediente indispensable en las cocinas mexicanas.

Ya sean negros con su epazote, bayos, pintos, refritos, de la olla, sazonados con su cebolla, chile verde y jitomate, todos los disfrutamos sea cual sea su preparación. Los frijoles siempre han sido un platillo infaltable en la mesa familiar y con los años mi madre les ha im-

preso su sello personal. No pueden faltar en reuniones familiares, fiestas, comidas con amigos o simplemente por el placer de paladear esa mezcla de sabores que me hacen retroceder a mi adorada y feliz infancia.





Modo de preparación



4 personas



40 min.

Lavar los frijoles y ponerlos a cocer con 2 litros de agua, 6 dientes de ajo y aceite. Una vez que los frijoles estén suaves agregar la sal al gusto.

Moler los chiles guajillos que previamente deben estar lavados, desvenados y remojados con los 3 dientes de ajo (reservar).

En una cazuela verter aceite, cantidad necesaria, la longaniza en trozos pequeños y dorar. Una vez dorado, agregar el chile guajillo previamente colado y dejar freír, posteriormente, se agregan los frijoles y se deben machacar hasta que queden bien refritos, sazonar con sal.

Finalmente, picar el queso manchego en cubos y agregarlos (reservando unos cuantos, para decorar, aproximadamente 100 gramos) a los frijoles.

Servir acompañados de unos ricos totopos o bien de unas tortillas de comal.



17.

Gabriela Gálvez Morales

INGREDIENTES:



- » 1 ½ kilos de lomo de cerdo limpio (pedir preparado para mechar)
- » 6-8 chiles anchos (al gusto)
- » ½ kilo de zanahorias largas
 - » ¼ tocino
 - » 8 dientes de ajo
 - » Media cebolla
- » Un manojo de hierbas de olor (tomillo, mejorana y laurel)
- » 1 cucharada sopera de manteca
- » Un puñado de pimienta negra entera
 - » Un puñado de clavo entero

LOMO AL HORNO EN SALSA DE CHILE ANCHO

Una madre muy mexicana me tocó a mí, de nombre Guadalupe, nacida un día 15 de septiembre en el Valle de México; de padres mexicanos, educada desde luego en las costumbres y tradiciones mexicanas, mi mamá aprendió desde niña que la preparación de la comida en casa es parte de la cotidianidad y de los festejos, es insustituible, es parte de la integración familiar y la mejor de las herencias.

Siendo una joven mi mamá se casó claro está, con un mexicano, con quien formó una familia, adonde mi mamá llevó sus tradiciones y costumbres aprendidas en su infancia y adolescencia. Así es de que en la casa en que yo crecí, la herencia culinaria que mi mamá recibió hizo que todas las celebraciones de cumpleaños y fechas importantes llevaran a la mesa un platillo especialmente preparado por ella para la ocasión, además de que podías elegir, porque mamá era muy buena cocinera, era, porque aunque afortunadamente aún vive, a sus casi 89 años ya no se puede sostener

mucho tiempo de pie y se le dificulta en grado sumo la movilidad, además de que su memoria ya no es precisamente buena, por tanto, cocinar dejó de ser parte de su cotidianidad.

De los tiempos en que mamá se daba vuelo en su cocina, ella me enseñó a preparar el lomo al horno de esta manera, esta receta me la aprendí muy bien porque fue mi comida de cumpleaños por muchos años, por todos los años que mamá cocinó y festejó conmigo el inicio de un año más de vida.



Modo de preparación



12 personas



90 min.

Tostar los chiles en el comal, solo una vuelta, con rebanadas de cebolla y un diente de ajo.

Desvenar los chiles.

Remojar los chiles en agua caliente, con la cebolla y el ajo tostados.

Moler los chiles con la cebolla y el ajo en la licuadora y reservar.

Disolver un poco de manteca en una cacerola para sazonar el chile, agregar sal al gusto.

Mechar el lomo con trozos de zanahoria cortada en tiras larga y el tocino. Reservar.

Moler la pimienta, el clavo y los ajos con un chorro pequeño de agua en un molcajete, hasta formar una pasta. Untar el lomo con esta pasta por sus cuatro lados. Reservar.

En una cacerola freír manteca y sellar el lomo por los cuatro costados.

Cocer el lomo en la olla express, con el chile sazonado y las hierbas de olor. 40 minutos.

Sacar el lomo y colocarlo sobre una charola para enfriar, rebanarlo cuando esté frío.

Colocar las rebanadas del lomo en una cacerola y bañar con el chile.

Tapar la cacerola con papel de aluminio y hornear a 150° por 30 minutos.

¡Y si sobra algo... nada había como recalentar el lomo al día siguiente y disfrutarlo en una maravillosa torta de post-cumpleaños y a seguir el festejo!



18.

Ana García Bergua

INGREDIENTES:

- » 3 tortillas delgadas
- » 4 huevos
- » Un puñado de pepita verde pelada
- » 2 chiles piquines
- » Frijoles refritos
- » Queso fresco



HUEVOS REVUELTOS PARA “ENAMORADOS POBRES”

(Receta para dos personas recién despertadas, con interpretación de un condimento papanteco).

Una parte del patrimonio cultural está viva y la llevamos entre todos los habitantes del país: desde la señora que prepara deliciosas gorditas en el puesto de la esquina, hasta los grandes chefs de la cocina mexicana, pasando por las amas de casa, los albañiles con su almuerzo, los cocineros de las fondas y los restaurantes tradi-

cionales. Con el maíz, el frijol, los chiles, el tomate y un sinfín de ingredientes originales de México, nos comunicamos, nos apapachamos y transmitimos este patrimonio delicioso, con sus particularidades de cada región y único en el mundo.





Modo de preparación



2 personas



45 min.

Se tuestan las pepitas y los chiles; una vez tostados, se añade sal y se muelen en el procesador, licuadora o molcajete.

Se cortan las tortillas en totopos pequeños y se fríen hasta que queden crujientes. Se retira el aceite excesivo. Se batan los huevos y se cocinan junto con los totopos, revolviendo.

Se sirven los huevos, se les esparce por encima la molienda de pepita y chiles. A un lado se disponen los frijolitos calientes con su queso fresco. Comer enseguida, antes de que se enfríe.



19.

Bernardo Gómez-Pimienta

INGREDIENTES:



- » 500 gramos de espagueti.
- » Jugo de 3 o 4 limones amarillos, lo más frescos posible y rallar la piel amarilla, sin llegar a la parte blanca.
- » 2/3 de taza de aceite de oliva.
- » 1 1/2 tazas de queso parmesano reggiano rayado.
- » Sal y pimienta.
- » 2 manojos de albahaca fresca picada.

ESPAGUETI AL LIMÓN

Un día, después de estar hablando de arquitectura con Richard y Ruthie Rogers, la charla derivó hacia temas sobre México, para después comentar acerca de los platillos que solemos cocinar y que más nos gustan.

Esta receta de pasta al limón es la misma que Ruthie probó en la zona de Génova, donde los limones amarillos son famosos, lo mismo que la albahaca. Puede decirse que en este plato se reúnen el sol del verano, con el aceite, el limón y la albahaca. Es sencillo de preparar con solamente cuatro ingredientes, que se combinan y complementan de manera perfecta. Es ideal para disfrutar con los amigos, acompañado de una copa de vino blanco o rosado, fríos. Siempre que lo preparo -que es muy seguido-, recuerdo a Ruthie y Richard. También se ha convertido en un platillo clásico, que mi hija, cada vez que regresa a casa, quiere degustar con nosotros, es una costumbre que la hace sentir muy contenta cuando comemos sentados frente al lago.

Modo de preparación



6 personas



50 min.

Colocar el espagueti en una generosa cantidad de agua salada hirviendo, hasta que esté *al dente*, vaciarla y regresar la pasta a la olla.

Mezclar el aceite de oliva con el limón, y sumarle el parmesano, para hacer una pasta cremosa. Sal y pimienta. Ajustar más limón al gusto.

Poner, delicadamente, la salsa sobre el espagueti e ir mezclando con cuidado para que el queso se adhiera a la pasta caliente. Mezclar la albahaca y la rayadura del limón. Por último, espolvorear en cada plato un poco más de queso parmesano rayado, en la cantidad que se desee.



20.

Arabella González Hueso

INGREDIENTES:



- » ½ kilo de masa de hojaldre dividida en dos círculos
- » 1 ½ taza de muslo de pollo cocido desmenuzado (puedes poner del que viene ya en bolsita)
- » 2 chiles poblanos, asados, pelados, desvenados y en tiritas (se puede poner del congelado)
- » 2 elotes frescos desgranados (se puede poner de lata)
 - » ½ cebolla rebanada
 - » 2 dientes de ajo picados
 - » ½ taza de crema
 - » ½ queso crema cortado en cuadros
- » 1 cucharadita de consomé de pollo en polvo
 - » Sal y pimienta al gusto
 - » ¼ de queso manchego rallado
 - » Sal y pimienta blanca al gusto
 - » Aceite
 - » 1 huevo para barnizar

PAY DE POLLO POBLANO. “EL SABOR DE LOS RECUERDOS”

En la pandemia aproveché para experimentar con algunas recetas tomadas de internet.

Así di con este pay de pollo poblano del Blog “Sabores de mi cocina” de Gina Acosta de Whitley, que es una señora mexicana que vive en Estados Unidos y que hizo esta página para consulta de sus hijas cuando ella ya no esté cerca. Y al final, esto es el patrimonio cultural, la herencia de una manera de hacer las cosas

con la que un grupo nos identificamos. Por lo que agradezco disfrutar de este legado culinario de una mexicana en Texas, que intenta perpetuar sus sabores y saberes en otras tierras, y que, a la vez, honro y comparto para todos.





Modo de preparación



2 personas



70 min.

En una sartén con aceite pones la cebolla y el ajo y una vez acitronado, incorporas el elote y las rajas, y mezclas. Añades el pollo desmenuzado, consomé, sal y pimienta. Se pone a fuego bajito mientras incorporas todo y que quede blandito. Sacas del fuego y le añades la crema y el queso crema. Dejas enfriar en lo que pones una mitad de tu masa de hojaldre en el molde y vas precalentando el horno. Cuando la mezcla este fría, la pones en el molde y añades el queso manchego rallado. Tapas con la otra mitad de la masa restante, y barnizas con el huevo. Metes al horno a 200 grados por 30 minutos, pero como cada horno es diferente, vas revisando y oliendo para detectar cuando esté en su punto.



21.

Pável Granados

“

Para la clase media, lo cotidiano era el chocolate de oreja, el atole; el anisete a las once, una sopa de pan, arroz o tortilla, un lomo de carne anémica, con unos cuantos garbanzos, salsa de mostaza, perejil o chile. Como principio rabo de mestiza, chilaquiles, calabacitas en diferentes maneras, quelites, verdolagas, **huauzontles**, nopales, tortas de papa, de coliflor, pantallas y carnitas de cerdo. El frijol, el frijol patrio ocupaba el sitio de honor y se condimentaba con cebolla picada, queso, aguacate, salsas.

”

Guillermo Prieto.

CONDIMENTO DE LA MEMORIA

(

tros le llaman “patrimonio gastronómico”, pero yo no sé cómo llamarle.

Consta de muchas cosas. Recuerdo que siendo niño fui a Zitácuaro, Michoacán, con mis abuelos a visitar a mis tíos –hermano y cuñada de mi abuelo–. Bajé con mi primo por una calle polvosa a comprar tortillas para regresar a comer: unas inolvidables tortas de huauzontles. Desde entonces, en la habitación de la memoria en donde me encuentre, espero a que dé la hora de comer para volver camino arriba y sentarme ante esos huauzontles que no volverán a ser. ¿Verdad que debe de estar ese platillo, que condimenta la memoria, entre la lista de las cosas que no debemos olvidar de proteger?



¿Qué me aconseja usted para la comida de hoy, experimentada ama de casa, inspiración de las madres ausentes y presentes, voz de la tradición, secreto a voces de los supermercados? Abro un libro al azar y leo: ‘La cena de don Quijote.’ Muy literario pero muy insatisfactorio. Porque don Quijote no tenía fama de gourmet sino de despistado”.

Rosario Castellanos.

Dos caras y un mismo rostro.



El maíz se había reblandecido toda la noche en un barreño, en el agua con tequesquilt. Ahora la mujer lo molería —como Quilaztli, la germinadora molió los huesos del padre de Quetzalcóatl— en el metatl. Bajaría con el metlapil las oleadas del nixtamal —espuma blanquísima deslizada sobre el mar negro y firme del metatl— una y otra vez, hasta la tersura, mientras la leña chisporroteaba en el tlecuil, bajo el comalli. Luego, con las pequeñas manos húmedas, cogería el testal para irlo engrandeciendo a palmadas rítmicas, adelgazando, redondeando hasta la tortilla perfecta que acostar, como a un recién nacido, sobre el comalli sostenido en alto en tres piedras rituales por Xiuhtecuhtli, por el dios viejo del fuego”.

Salvador Novo.

Nuevo cocinero mexicano.



Cantinflas: Pero si lo que más quiero eres tú y el pollo, mi vida, ¿cómo me vo’a salir? O que se salga el pollo conmigo...

Pacita: Despídete de mí, de las cenas gratis y del coñac del patrón... hoy tengo pollo asado, enchiladas, nopalitos, mole de resorte, coñac y hasta un puro

Cantinflas: ¡venga la cena! Pa’ garrar fuerza Pacita”.

Cantinflas y Dolores Camarillo.

Abí está el detalle.



Empezábamos a comer hamburguesas, pays, donas, jtdogs, malteadas, áiscrim, margarina, mantequilla de cacahuete. La cocacola sepultaba las aguas frescas de Jamaica, chía, limón. Los pobres seguían tomando tepache. Nuestros padres se habituaban al jaibol que en principio les supo a medicina. En mi casa está prohibido el tequila, le escuché decir a mi tío Julián. Yo nada más sirvo whisky a mis invitados: hay que blanquear el gusto de los mexicanos”.

José Emilio Pacheco.

Las batallas en el desierto.



La introducción en el mercado de los tacos sudados constituye uno de los momentos culminantes de la tecnología mexicana comparable en importancia a la invención de la tortilladora automática o a la creación del primer taco al pastor. El taco sudado es el Volkswagen de los tacos: algo práctico, bueno y económico. Entre que pide uno los tacos y se limpia uno la boca satisfecho, no tienen por qué haber pasado más de cinco minutos”.

Jorge Ibarguengoitia.

Instrucciones para vivir en México.



Xavier Guzmán Urbiola

INGREDIENTES:



- » De 800 gramos a un kilo de carne de res molida gruesa, o picada con cuchillo y, de preferencia, de pescuezo
 - » Aceite de oliva
- » Vinagre Barrilito de manzana
 - » Vinagre balsámico
 - » El jugo de dos limones
- » Sal, aproximadamente una cucharadita completa sin copetear
 - » Pimienta, al gusto
 - » Una cebolla mediana picada
- » Un chile serrano desvenado y picado
- » Perejil lavado y picado finamente
- » Un huevo crudo completo, yema y clara
- » Una latita de anchoas, que por lo general vienen en aceite; son muy saladas.
Hay que picar tres filetitos finamente o, en su defecto, con un tenedor machacarlas hasta hacerlos puré.
 - » Alcaparras picadas
 - » Aceitunas picadas
 - » Salsa Maggi
 - » Salsa inglesa
 - » Mostaza
- » Una cerveza bien fría; por lo general la carne acepta un cuarto de cerveza, aunque esto es al gusto. El resto, por supuesto, se la beben y la comparten al preparar la carne

CARNE TÁRTARA

Recuerdo que cuando tenía como 11 años mi madre un día nos trajo carne tártara para comer. Venía montada en unas rebanadas de pan enormes untadas con mucha mantequilla.

Tal vez no le había dado tiempo de guisar, pobre, vivía ajetreada. La compró en la cantina cercana a casa en Jojutla; era la época en que las mujeres no podían entrar en esos establecimientos tan respetables y segregados. A mí y a mis hermanos nos pareció la cosa más extraña,

pero al probarla a todos nos encantó. Entonces mi madre, cuando se nos antojaba, nos empezó a enviar a mí y a Pablo a comprarla. Más tarde la convencimos de que era fácil prepararla y así empezamos a apropiarnos y a transformar esta receta.



Modo de preparación



4 personas



40 min.

En un recipiente grande se coloca la carne y se añaden los primeros ingredientes y, la sal con el limón, así como los vinagres, al mezclarlos con movimientos envolventes, irán cociendo la carne poco a poco, mientras que el huevo la adhiere. No debe batirse, debe mezclarse, insisto, con movimientos envolventes. Cuando se han integrado los ingredientes anteriores, se agregan los siguientes ingredientes, también con los mismos movimientos. La sal simple, las alcaparras, las aceitunas, pero sobre todo las anchoas, puesto que éstas tres últimas vienen en salmuera, también le aportan sal, así que cuando se han integrado todos es el momento de probar y hacer las correcciones del caso. Por lo general aquí es donde se añade más aceite de oliva o lo que se piense que necesita y/o pide. Esto también es al gusto. La mostaza y la cerveza se agregan al final para probar según la circunstancia y aportar el toque que cada quién le quiera dar.

Este es un plato que debe lucir, como todos, y para ello es importante con una servilleta o la punta de un trapo húmedos limpiar los bordes de la fuente donde se presentará. Al servir hay que hacerlo con un buen pan: blanco, filler negro (no es muy recomendable, aunque así dicta la tradición), con cáscara o sin ella, pero es importante tener los tropiezos a la disposición de los comensales para que le agreguen a su plato lo que deseen. Estas cantidades rinden para 4 personas. Se sugiere acompañar esta carne con una cerveza bien fría; una Guinness va excelentemente.





Bertha Hernández

INGREDIENTES:



- » ¾ de kilo de carne de carnero
 - » 5 chiles pasilla
 - » 3 dientes de ajo
- » 2 cucharadas soperas de ajonjolí
 - » 6 cominos
- » 5 pimientos gordas
 - » 3 clavos de olor
 - » 1 raja de canela
 - » 1 jitomate
 - » ½ cebolla
- » 1 rama de epazote
 - » Aceite
 - » Sal al gusto

CLEMOLE. “LA COMIDA, NUESTRO PATRIMONIO, NUESTRA MEMORIA”

Pocas cosas detonan nuestros recuerdos con tanta intensidad como la comida.

Y en ese aroma, único, particular, que nos arroja a otros días, se contiene un fragmento de lo que llevamos auestas, de lo que somos, en lo íntimo e individual, pero también en lo colectivo. Se trata de un patrimonio que es enorme, lleno de matices y de colores. Lo aprendemos, lo hacemos nuestro poco a poco: empezamos en la cocina familiar, y luego lo enriquecemos en cada viaje, en cada exploración, en cada descubrimiento. Nuestra memoria culinaria reconforta y emociona;

es riqueza de nuestro presente y legado para el futuro. Algunos diccionarios de cocina mexicana afirman que los clemoles son guisados o caldos donde el chile, las verduras y carnes variadas se conjugan, y es uno de los platos usuales, al mediodía, en diversos estados del centro del país. Esta variante, con carnero, resulta más emparentada con nuestros moles. El resultado es igualmente sabroso.

Modo de preparación



4 personas



40 min.

Cueza el carnero, con agua suficiente para cubrirlo, con la cebolla y sal. Tueste los chiles, el ajonjolí y la tortilla. Ase el jitomate y los ajos; lícuolos con los chiles, el ajonjolí y la tortilla.

En una cazuela, fría los cominos, las pimentas, los clavos y la canela. Se agrega a la cazuela el jitomate licuado con todos los otros ingredientes, y luego el epazote y el carnero cocido con su caldo. Hierva unos 30 minutos a fuego bajo, hasta que sazone. Sirva con tortillas calientes.



21.

Jorge F. Hernández

“

Se deja al aire, luneándose en el pretil de una ventana, mientras se revuelve en plato aparte mahonesa y mostaza.

”



VENTRESCA DE ATÚN

Luego de lavar con gel manos y frente se procede con sosiego hacia la lata de atún (previamente esterilizada) y se abre con sumo cuidado (hay quienes se han cortado con el filo de la tapa) y como viejo mecanismo de relojes y ciertos juguetes, se hace girar la llave sobre la hojalata hasta ver comprimido, bañado en jugoso aceite de oliva, el manjar que -de preferencia- ha de ser ventresca (es decir, papada) de atún. Se deja al aire, luneándose en el pretil de una ventana, mientras se revuelve en plato aparte una signa mezcla de mahonesa (llamada así por ser originaria de Mahon en Menorca), Catsup (también conocida como Ketchup) y Mostaza (de preferencia, la original de Dijon, Francia)... y con sosiego y serenidad, se vierte entonces el atún desmenuzado sobre la mezcla y se revuelve todo al tiempo en que aparece una salivación inevitable. Todo eso se puede acompañar con pequeños panecillos tostados à la Melba o bien, a solas... como en confinamiento por pandemia.



Luzma Herrasti Coqui

INGREDIENTES:

- » 6 tortillas de maíz sofritas en aceite, sin el exceso de grasa (que se quita con servilletas de papel)
- » ½ pechuga o un muslo con su pierna de pollo cocido y deshebrado
- » 1 ¾ tazas de mole negro caliente, la pasta diluida con el consomé de pollo cocido con el pellejo que se deja aparte (sugiero mole de Oaxaca, mi favorito es el *Mayordomo*)
- » ¼ de cebolla mediana en rodajas o finamente picada (al gusto)
- » ¾ tazas de crema (si es espesa y ácida, mejor)
- » 200 gramos de queso gouda, panela o manchego rallado, o asadero deshebrado, o doble crema hecho moronitas
- » Sal y pimienta al gusto

BUDÍN (NO SÉ SI AZTECA) EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Cuando uno más valora a la familia, a los amigos y a la patria, sus sabores, usos y costumbres, es cuando se va lejos de ellos... o cuando está todo allá afuera y no se puede salir...

Me tocaba irme a los 12 años, así que decidí despedirme de la familia y los amigos queridos con la costumbre de reunirlos a comer algo exquisito que sabía que, a donde iba, no habría: mole negro de Oaxaca y tortillas de maíz.

Me las ingenié para reproducir *ad libitum* -al puro sentido común, y así se proponen los ingredientes, más o menos, porque es la primera vez que escribo la receta-, este platillo que no me acuerdo dónde lo comí por primera vez. Raro. Debe haber sido bestial

la experiencia degustativa, para que ni siquiera me acuerde del entorno... muy raro... pero el budín quedó delicioso. El festín completo se convirtió en la invitación a regresar.

En este encierro provocado por el riesgo de irse para siempre, la reproducción de sabores de añoranza se intensifica... Espero que lo disfruten.

Salen 4 raciones moderadas en cazuela de tortillero o más en refractario, en cuyo caso hay que multiplicar las raciones en proporción del recipiente.



“

...pero el budín quedó delicioso. El festín completo se convirtió en la invitación a regresar.

”



Modo de preparación



4 personas



40 min.

Encender el horno a 180 grados centígrados.

Esto se hace por pisos/capas en el orden en que están listados los ingredientes, distribuyéndolos uniformemente, hasta que se acaben.

Tapar con papel aluminio y hornear 15 minutos. Quitar el aluminio y hornear 5 minutos más, hasta que se derrita y dore un poquito el queso (si se usa de los que se doran...)

No me cuadra decirle sólo budín azteca porque el mole que sugiero es de Oaxaca, que es tierra mixteca y zapoteca, además de que lleva crema y queso que no había en Mesoamérica, pero así se le conoce... Pal' caso, sabe igual de rico en tiempos de pandemia... Recomiendo acompañar con una rica ensalada de su preferencia con aderezo (clásico de Valle de Bravo, si es posible).

26.

Arnulfo Herrera



“ Los antiguos nahuas comían un guiso con granos de maíz llamado ‘tlacatlaolli’, considerado el antecesor del pozole, que en náhuatl significa ‘maíz de hombre’.

Códice Florentino.

POZOLE ROJO

En la época virreinal se contaban 75 días feriados anualmente, a los que se sumaban los 40 de días de vacaciones que gozaban los estudiantes universitarios. Al margen de estos hechos, hemos olvidado que todos los jueves eran entonces días de obligado descanso.

Con el tiempo, los jueves se perdieron entre la parafernalia de los domingos familiares, sin embargo, ha quedado alguna reminiscencia de este recreo semanal en los “jueves pozoleros” que todavía están vigentes en varias partes del estado de Guerrero. Los estudiantes y los empleados del gobierno aún siguen disfrutando de, al menos, un asueto vespertino. Y sí, la costumbre establece comer pozole, alimento prehispánico al que los españoles agregaron la carne de puerco.

En los restos que llegaron hasta nosotros de los relatos indígenas (de todas las naciones indígenas) se

habla del pozole, con los distintos nombres que se le pueden dar en cada una de las lenguas. El maíz sobre cocido en agua especiada que forma un potaje espeso, es, por antonomasia, el alimento de las culturas americanas. Sólo le faltaría la proteína de origen animal que tal vez los indígenas completaron algunas veces con la carne de las aves comestibles locales. En la actualidad no es ya el alimento primario que fue, pero sigue siendo un plato de celebración. Hay infinidad de recetas que pueden resumirse en tres tipos por el color del pozole: gris o blanco, verde y rojo.



Modo de preparación



4 personas



60 min.

Aunque hay muchas formas de cocinar un buen pozole, tomemos una receta simple, fácil de preparar, que mantenga el sabor tradicional y que no sea receta de aficionado o de un galopino dominguero:

Lo más importante es el maíz. Grano grande de cacahuacintle (el mejor es el que venden a granel en los mercados; aunque puede usarse el maíz precocido que venden embolsado). Debe cocerse hasta que reviente o que “florece”. Se cuece en abundante caldillo de jitomate con chile seco de árbol (tres piezas por litro de agua), sal, un poco de ajo y orégano. Se puede usar el puré de jitomate (sazonado) que venden los supermercados.

La carne se cuece aparte. Las piezas más recomendables son falda, cabeza y un pedazo de la máscara. Al final se mezclan ambas cocciones. En lugar de carne de puerco, puede usarse pechuga de pollo con el fin de disminuir el consumo de calorías.

Se sirve en plato hondo, acompañado de cebolla, lechuga y rábano picados. Se agrega salsa roja picante, un poco más de orégano y jugo de limón.

A un lado del platillo, se acompaña también con tostadas de maíz, crema de leche y chiles de árbol tatemados. La bebida ideal es una cerveza helada y un caballito de mezcal bravo de Guerrero o de Oaxaca.





Javier Hinojosa

INGREDIENTES:

- » 1 kilo de chambarete con hueso
 - » 3 elotes
 - » 4 calabazas
- » ¼ de kilo de ejotes
 - » 3 xoconostles
 - » 5 chiles anchos
 - » 1 chile guajillo
 - » 1 chile pasilla
 - » ½ cebolla
- » Masa de nixtamal
- » 1 ramo de epazote
- » 3 dientes de ajo
 - » Comino
 - » Sal al gusto

MOLE DE OLLA

En casa, mi madre nos enseñó a comer de todo: lengua alcaparrada, riñones al jerez, ancas de rana...

Desde luego, cada quien tenía sus platillos preferidos, y yo no puedo olvidar el Mole de Olla. Ahora, ¡cuando se acerca mi cumpleaños le sugiero a mi jefa “un molito de olla!” para celebrar, ¡qué mejor consentimiento!

Confieso que nunca lo había cocinado, pero bien asesorados por doña Olga, Carmina y yo nos aventuramos a hacerlo, no sin darle nuestro toque personal.





Modo de preparación



4 personas



1-5 hrs.

En 2 litros de agua se ponen a hervir la carne y los elotes cortados en trozos con un poco de cebolla y un diente de ajo. Hay quienes usan para esto olla express, nosotros preferimos hacerlo en olla de cocción lenta durante unas 5 horas.

Cuando la carne y los elotes estén listos, se desvenan los chiles y se les quita las semillas. Luego se ponen a remojar por 10 minutos. Una vez remojados, se cortan en trozos y se licuan con cebolla, ajo, comino y sal, usando un poco del agua en que se remojaron.

Por otro lado, se hacen bolitas de masa de aproximadamente dos centímetros de diámetro; se les puede untar un poco de aceite de oliva al formarlas.

El mole (la salsa de chiles) lo agregamos a la carne usando un colador y lo ponemos a fuego medio hasta que hierva. En ese momento agregamos los ejotes, el xocostle, el epazote atado y las bolitas de masa, y lo dejamos hervir a fuego lento por aproximadamente 30-40 minutos.

Se sirve bien caliente y se puede poner cebolla picada y limón aparte para quien quiera agregar. Indispensable acompañar con tortillas calientes. ¡¡Provecho!!



28.

Jorge Imaz Lira

INGREDIENTES:

- » Un kilo de camarón crudo
- » El jugo de cuatro limones verdes del chico
 - » Una cucharada sopera de salsa Maggi
 - » Una cucharada sopera de salsa inglesa
 - » Dos cucharadas soperas de soya
 - » Pimienta, al gusto
- » Sal, aproximadamente media cucharadita cafetera
- » Dos chiles serranos, pero esto es también al gusto; puede ser con o sin semillas
 - » Media cebolla morada, cortada en julianas, no gruesas ni muy finas
 - » Un pepino grande sin semillas cortado en lajas
 - » Cilantro bien lavado, al gusto

AGUACHILE

Proviene de la zona serrana de Sinaloa. Sus ingredientes cardinales los lleva de apelativo.

En principio, adornaba la machaca con su ríspido picante provocado por el chilpitín, chile minúsculo en tamaño, pero cuyo contenido de capsaicina es fenomenal. Poco a poco fue acarreado hacia la costa donde encontró acogida entre pescados y mariscos; en especial, el camarón. Hoy por hoy, una botana distintiva

de la costa del Noroeste, envuelta en míticas lucubraciones sobre su poder revitalizador. A continuación, adaptado, de nueva cuenta, a latitudes montañosas a través de otro chile, el serrano, que le provee un matiz menos abrasador.



Modo de preparación



4 personas



40 min.

Se les quita la cabeza a los camarones y se pelan. Se lavan muy bien y se abren, en dos o cuatro, según el tamaño. Se colocan en una fuente profunda y se les pone agua muy fría con hielo y sal. Se dejan bien tapados, de preferencia una noche antes, en el refrigerador; si no es posible, por lo menos cuatro horas antes de prepararlos. La idea es que la carne se hidrate, se condimente y se endurezca con la temperatura y la sal. Tampoco debe dejarse más tiempo, porque pueden salarse. Cuando se van a hacer, en una fuente se mezcla el jugo de limón, las salsas Maggi e inglesa, la soya y la pimienta. En seguida, se agregan los camarones para que en ese momento el limón de la salsa los empiece a cocer. Se añade el chilito serrano picado, la cebolla morada, el pepino y el cilantro. Por el colorido de los ingredientes este plato puede acomodarse y adornarse bien con una buena e imaginativa presentación. Se sirve en tostadas untadas de mayonesa o alioli. Obviamente, puesto que este modo de preparar los camarones es de Sinaloa, se acompaña con una buena cerveza clara bien fría.





Jorge Imaz Lira

INGREDIENTES:

- » 4 litros de agua (que no contenga cloro)
- » 1 piña grande, lo más madura posible
 - » ½ kilogramo de piloncillo
 - » 200 gramos de tamarindo
 - » 2 ramitas de canela
 - » 6 clavos de olor
 - » 10 pimientos gordas
 - » 1 cucharadita de anís

TEPACHE



Se dice que el tepache es la frescura que respira. Junto con el pulque y el tejuino, es de las primeras bebidas fermentadas de América.

Su ingrediente principal es la piña que proviene de América del Sur y seguramente fue importada a Mesoamérica través de contactos caribeños. Debe de haber sido muy apreciada porque discurrieron aprovechar hasta las cáscaras. Con el paso del tiempo se le han agregado un sinfín de ingredientes provocando que no

haya un tepache igual. Sin embargo, reina la punzante dulzura de la fruta. Buena, bonita y sabrosa; no hay quien no haya saciado su sed en ella celebrando un resurgimiento a la vida. Definitivamente, un refresco que merece más presencia que la ristra de bebidas que nos ofrece la actualidad.



Modo de preparación



4 personas



Hasta 4 días

Enjuagar la piña solamente con un chorro de agua, ya que en la cáscara se encuentra la levadura con la que se efectuará la fermentación.

Pelar la piña y cortar la pulpa en trozos pequeños.

En un recipiente con agua, poner a hervir el piloncillo, tamarindo, canela, clavos, pimienta y el anís, hasta que se disuelva el piloncillo, ablande el tamarindo y suelten su aroma las especias.

Se deja enfriar hasta que llegue a temperatura ambiente.

Se colocan las cáscara y la pulpa de la piña en un recipiente que no sea de metal con los cuatro litros de agua.

Se agrega la miel resultado de calentar el piloncillo, tamarindo y especias.

Se tapa con un trapo que permita el paso de aire.

La fermentación requiere de aire por lo que es recomendable remover el contenido mínimo una vez al día.

Se deja fermentar por 3 días. (temperatura promedio de 25 a 30 grados centígrados). A mayor tiempo se incrementa la acidez y amarga.

Se cuela y se coloca en un recipiente hermético, (llenar máximo $\frac{3}{4}$ partes), y se guarda en el refrigerador por un día más, con esto se logra más efervescencia.





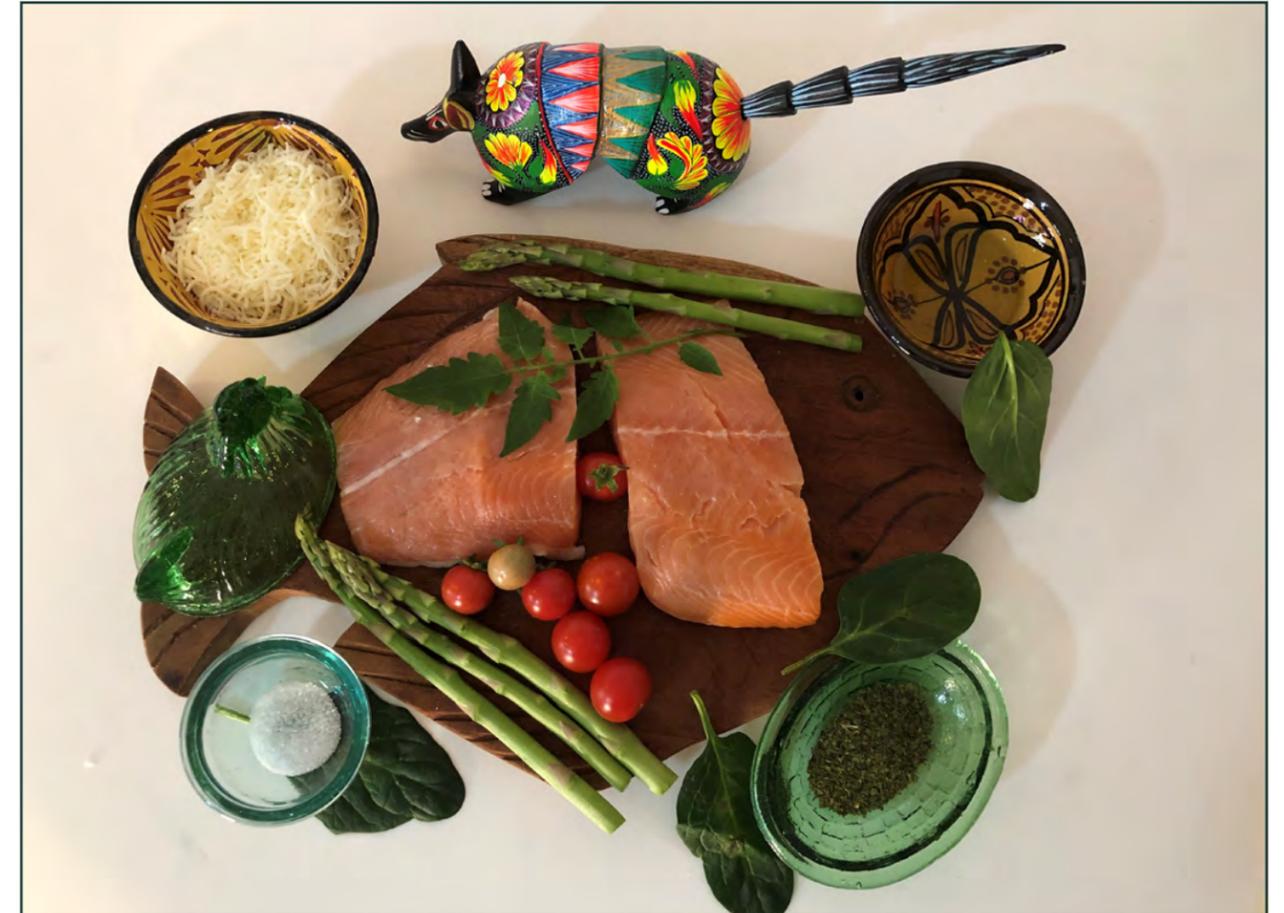
Lucina Jiménez



INGREDIENTES:

- » 2 piezas de salmón de 120 gramos
 - » 8 espárragos
 - » 8 jitomates cherry
 - » Espinacas baby al gusto
- » 2 cucharada de cilantro molido
- » 1 cucharada de pimientas
- » 3 cucharadas de queso mozzarella
- » Aceite de oliva extra virgen
 - » Vinagre balsámico
 - » Sal al gusto

SALMÓN “SALVAVIDAS”



Modo de preparación



4 personas



50 min.

Entre una y otra sesión de zoom, se pone el salmón en una charola para meter al horno. Éste se precalienta a 150 grados. Así estará más rápido el platillo. Se espolvorea el cilantro molido, así como una cucharada de pimientas molidas. Se pone sal al gusto y se rocía el salmón con el aceite de oliva extra virgen. Igualmente, se espolvorea el queso mozzarella rayado sobre el salmón.

Se cortan los jitomates del jardín casero, así que la cantidad disponible puede variar. Hay que lavarlos para quitar la tierra que todavía puede quedar de su siembra. Si no tienes jitomates, puedes sustituirlos por champiñones o brócoli.

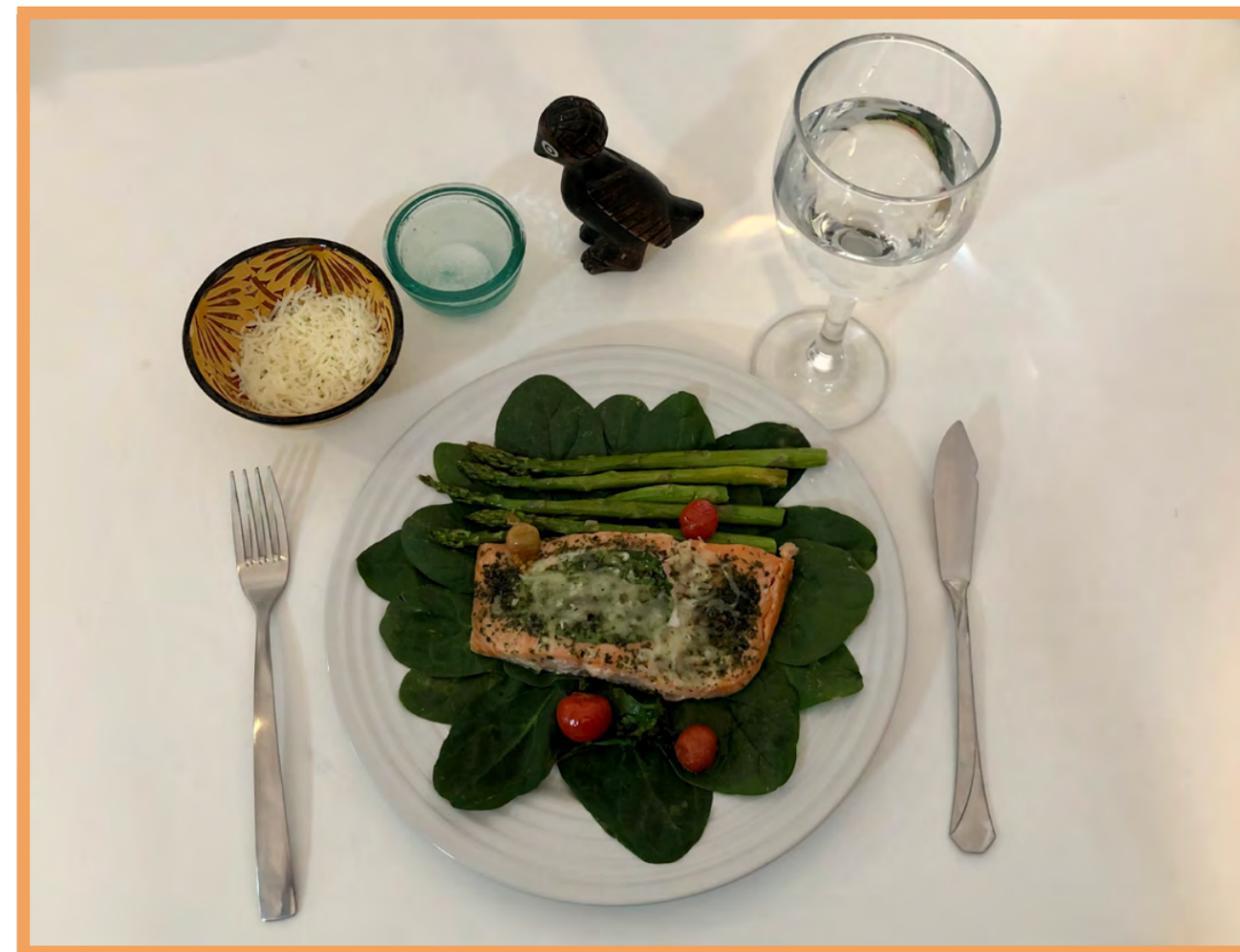
Se colocan los espárragos también previamente lavados y los jitomates cherry en la misma charola, junto con el salmón.

Se mete la charola al horno ya caliente y se programa el horno a 250 grados, durante 15 minutos.

Se ponen las espinacas baby en dos platos, a manera de nido. Se rocía un poco de aceite de oliva y el vinagre balsámico sobre las espinacas crudas.

Al sacar el salmón del horno, se cuida mantener su integridad y se sirve en los platos, junto con los espárragos y los jitomates. Si usaste brócoli o champiñones, se colocan por igual en el plato de manera atractiva.

En media hora tienes listo un platillo delicioso, sano y al mismo tiempo ligero. Ya puedes sentarte a la mesa. Puedes acompañar el platillo con agua o bien con vino blanco.



30.

Adriana Konzevik Cabib

INGREDIENTES:



- » 6 yemas
- » 6 cucharadas de azúcar
- » 6 cucharadas de oporto (también puede usarse vino Marsala o cualquier otro vino blanco, preferentemente dulce o espumante)

SAMBAYÓN



Quizá el gusto por ciertas comidas sea el primer patrimonio que heredamos de la familia, así que en nada sorprende vernos ya adultos tratando de recrear, en una suerte de alquimia, el universo inigualable de los sabores que marcaron nuestra infancia.

Tal vez por ser trashumantes obligados, en mi familia hay pocas recetas de largo cuño, pero hay un postre que asociamos con el festejo y la alegría: el zabaglione, zabaione o sambayón que preparaba con prolijidad mi nonna, Mari Levi, y servía siempre en copas de cristal.

Como numerosas de las buenas recetas, el sambayón tiene padres de sobra, y muchas son las ciudades italianas que se disputan su origen, pero lo cierto es que en el Renacimiento existía la costumbre de consumir bebidas energéticas elaboradas con vino y yema de huevo en Italia y en buena parte de Europa.

Hay quien afirma que el Sambayón fue invento del capitán de navío Baglioni quien sitió la Reggia Emilia al despertar el siglo XV, y en sus alrededores sólo encontró huevos, azúcar y vino tipo Marsala para alimentar a su hambrienta tropa.

Otros, en cambio, atribuyen su autoría al franciscano Pascual Baylón, después santo y patrono de cocineros y panaderos, por lo que la bebida fue conocida como “la crema di San Baylon”, que suena como sambayón. En la Nueva España las cocineras se encomendaban a san Pascual como santo protector de los accidentes en las cocinas y hoy existen refranes populares a manera de rezos que usamos los legos cuando tenemos el valor de acercarnos al fogón:



San Pascual Baylón
Báilame en este fogón
Tú me das la sazón
Y yo te dedicó un danzón”

Lo cierto es que el sambayón era conocido en el último cuarto del siglo XV porque el Maestro Martino, “el príncipe de los cocineros”, considerado el sillar de la literatura culinaria lo nombra en su célebre Libro de Arte Coquinaria (ca. 1465). Y muy poco después, Bartolomeo Scappi, el más famoso cocinero del Renacimiento, que extasió las mesas de obispos y reyes por igual, nos proporciona una receta en Opera dell’arte del cucinare (1470).

Para entonces el sambayón tenía fama de ser el mejor reconstituyente del mundo, recomendable para personas con fatiga, mujeres recién paridas, e incluso se cuenta que los hombres y las mujeres de Turín, que sufrían problemas de cama, acudían a escondidas a visitar al padre Baylón para que les prescribiera la receta de la poderosa bebida afrodisíaca. Poco puedo escribir acerca de esos atributos, pues como reza el proverbio italiano “Años, amores y copas de vino, nunca se deben contar”, pero sí puedo decirles “la vida es incierta, así que comamos primero el postre”.

Va pues la receta que mi nonna llevó en su alma de su natal Milán a Livorno, de Livorno a Buenos Aires, de Buenos Aires a Rosario, de Rosario a Tucumán y de Tucumán a la Ciudad de México, para recrear la delicia de estar vivos.



Modo de preparación



2 personas



50 min.

Colocar las yemas y el azúcar en un tazón de acero.

Batir hasta que la mezcla este pálida y agregar el oporto.

Poner la mezcla a baño María y continuar batiendo hasta que se espese y tome consistencia esponjosa (10 a 15 minutos aprox.). Es importante evitar que la crema hierva pues en ese caso se cortará.

Retirar del fuego y batir hasta que se enfríe.

Servir en copas individuales y ponerlas en el refrigerador al menos media hora antes de servir.

Las copas pueden decorarse con granos de café, ralladura de naranja, un poco de canela o alguna hojita de menta si se desea.



31.

Cecilia Kühne Peimbert

“

Nos regañó por llamar ‘pasto’ a lo que en realidad eran unos muy especiales quelites, nos aseguró que los aztecas se los desayunaban en taco.

”

REVOLTITO DE CUARESMA



la vista, por lo menos para los más pequeños, no era un platillo atractivo. “Parece pasto con mole”, cuchicheábamos, poniendo caras de asco. Y así planeábamos la rebelión antes de sentarnos a la mesa.

No podíamos entender el porqué de las alabanzas, ni las constantes llamadas preguntando si doña Margarita, mi bisabuela, iba a cocinar sus famosos romeritos, como siempre que se acercaban los días de guardar. Durante años atestiguamos la emoción y expectativas de propios y ajenos para lograr comerse un plato. También el alcance de los enjuagues y triquiñuelas de todos. “Siquiera que nos invite el Viernes Santo”, decían. “Ya si no alcanzo a probarlos en Cuaresma le digo a la nana Lupe que me prepare un itacate a escondidas”.

Tuvo que pasar un tiempo largo para reconocer que algo muy bueno debían tener los romeritos de la bisabuela cuando eran servidos en la mesa familiar por lo menos dos veces al año y que la receta de su preparación era uno de los bienes más ambicionados por las mujeres de la casa. La nana Lupe nos fue contando, una cuaresma y una Navidad tras otra, que el guiso al que le hicimos tantos desaires era una herencia muy

antigua, una tradición. Nos regañó por llamar “pasto” a lo que en realidad eran unos muy especiales quelites, nos aseguró que “los aztecas se los desayunaban en taco” y que los nuestros llegaban desde Xochimilco o de Amecameca. Nada tenían que ver con el romero -que es una yerba “para otra cosa” - y el chiste era con qué se revolvían y quién los cocinaba. “Tu bisabuela le ponía papa chica y nopalitos, y ya tu abuela, que siempre fue muy aventada, le cambió el caldo de pollo por caldo de camarón”. Ya no le alcanzó la vida para atestiguar cómo mi madre a veces lo sirve con camarones enteros encima, como para adornar el plato y a pesar de nuestras preguntas no quiso revelar ningún secreto. Sin embargo, se aseguró que yo iba a aprender a hacerlos, dejó muy claro que la receta de la familia “nadie la había apuntado nunca”... y que cada quien es responsable de su revoltijo.

Modo de preparación



4 personas



40 min.

Se limpian los romeritos de todas sus raíces y de la tierra que traen pegada. Ya lavados se ponen a cocer en agua con un poco de tequesquite blanco hasta que sueltan el primer hervor. Cuando el agua enfría se sacan los romeritos, se exprimen con ambas manos y se ponen a secar en una tortera o sobre un trapo de manta o algodón. En otra olla se ponen a hervir un kilo de papa criolla, en otra más una docena de camarones y en una tercera nopalitos. Se dispone una cazuela grande con el mole en donde se cocinará el revoltijo.

PARA EL MOLE:

Tostar, moler y mezclar hasta hacer una pasta con los siguientes ingredientes: 40 chilles pasilla remojados y tostados, 4 chiles anchos, cuatro piezas de pan y una docena de tortillas, todo se tuesta en manteca, ajonjolí al gusto, dos cuarterones de chocolate, polvo de canela, tres terrones de azúcar, tres pizcas de semilla de chile, 100 gramos de almendra, dos puñados de semilla de calabaza, comino, canela, perejil molido, dos dientes de ajo, una cebolla mediana, 50 gramos de cacahuete, media cucharadita de nuez moscada, una estrella de anís y un cuartito de taza de vinagre.

REVOLTIJO:

Se cortan las papas y nopales. Se sacan y se pelan los camarones, reservando un poco de caldo. La pasta de mole se pone en una cazuela y se le van agregando, poco a poco y revolviendo con cuidado, todos los ingredientes: primero el caldo, después los romeritos y al final papas y nopales. Los camarones se presentan encima, apenas cubiertos de revoltijo casi al momento de servir.





Javier Lara Bayón

INGREDIENTES:

- » 400 gramos de frijol bayo gordo o ayocote
 - » 100 gramos de almendra
- » 1 trozo de canela (20 gramos, o en polvo una cucharada repleta)
- » 1 $\frac{1}{4}$ (kilo y cuarto) de azúcar refinada
 - » 2 litros de leche fresca
 - » 10 yemas de huevo
- » 1 vaso de vino dulce o jerez

DULCE DE FRIJOL Y ALMENDRA ENVINADO CASERO (AL ESTILO DE ACULCO, MÉXICO)



1 dulce de frijol es para mí algo más legendario que real.

Durante décadas escuché en las reuniones familiares cómo mi tía Lupe Morales -aquella anciana de ojos azules y voz de órgano descompuesto, prima de mi abuela- había ganado con su receta un concurso de cocina convocado por cierta estación radiofónica en los años cuarenta o cincuenta. Pero el caso es que el platillo que se tenía por orgullo familiar nunca se preparó en mi casa.

Hace pocos años heredé la biblioteca de mi tío abuelo. En uno de los volúmenes encontré inespera-

damente una hojita mecanografiada con la receta, que es la que comparto transcrita casi a la letra. En este obligado confinamiento he pensado en prepararla, para hacer que de una vez por todas el postre deje de ser un mito. Quizá su realización -su recuperación familiar- ayude a sosegar un poco la incertidumbre en que vivimos.



Modo de preparación



4 personas



60 min.

Se pone a remojar el frijol con un día de anticipación, cubriéndolo abundantemente con agua hirviendo a fin de que se pueda pelar fácilmente. En la misma forma se remoja la almendra, brevemente, y se pela. Se muele muy fina la canela, o si es en polvo se mezcla con un poco de azúcar para que no haga grumos. Se cuece el frijol ya pelado hasta que esté suave. Se puede picar o moler la almendra aparte porque es muy dura y en el vaso de licuadora se van mezclando porciones de ésta, de frijol, de yemas, azúcar, canela y leche batiéndolas hasta que se vean bien incorporadas. Vaciando esta mezcla en una vasija de suficiente capacidad se cuece a un fuego mediano, teniendo cuidado de estarlo moviendo para que no se pegue en el fondo del recipiente. Se recomienda el uso de una palita de madera. Ya retirado y bien frío se le mezcla el vino. Ya en un platón se le puede decorar con almendra tostada y pasas.

¡Y buen provecho!



33

Martha López Castillo

INGREDIENTES:

- » 1 kilo de huaunzontles
- » ½ kilo de queso de su preferencia (quesillo, panela, chihuahua, manchego)
- » Harina de trigo para capear
 - » 5 huevos
- » Aceite para freír las tortitas
- » Sal al gusto

Para la salsa:

- » Cebolla al gusto para la salsa
 - » 2 o 3 jitomates
 - » 2 dientes de ajo
 - » 6 o 7 chiles guajillo
 - » Sal al gusto

“LAS TORTITAS DE HUAUNZONTLE. UNA TRADICIÓN MUY NUESTRA”



Los sentidos son el mejor testimonio de la memoria!

¿Quién no recuerda el olor de los guisos de la abuela o la mamá al regresar del colegio? Cuando no cabe mejor expresión que la frase: “está para chuparse los dedos”, luego de probar esas delicias que nos esperaban, y que hoy nos provocan suspiros y añoranzas...

Las tortitas de huaunzontle, literalmente ahogadas en salsa de chile guajillo, ¡son el ejemplo más nítido de esta remembranza! Platillo que nos obligaba a saborear, en principio con la cuchara, y luego con las manos... embadurnar las ramitas con el queso y la salsa, a veces bien picosa –dependiendo del humor de la cocinera-, para saborear cada pedacito del platillo...

Esa hierbita fina, parecida a un bonsai, ¡parecía el vínculo entre la tierra y el deleite culinario! Un pequeño arbolito en las manos, con un alma de queso

capeado, y luego sumergido en una salsa espesa de chile, era la recompensa mayor a varias horas de ausencia en casa, por trabajo o por escuela, durante la infancia y adolescencia. ¡Todo valía la pena!

La receta no es más que el resultado de nuestro patrimonio mestizo. La combinación de un excelente cereal, el huaunzontle, que contiene antioxidantes, vitamina A, E y C, complejo B, hierro y fósforo, además de saponinas que contribuyen al sistema inmunológico, y que en los meses de julio y agosto se cosecha de forma extraordinaria en México; además de chile, también de origen prehispánico y, la combinación con ingredientes europeos: harina, huevo y queso.

Así es...de rechupete...



Modo de preparación



4 personas



60 min.

TORTITAS:

Luego de lavar muy bien los huaunzontles y cortar las varas gruesas, se cuecen hasta que estén tiernos (10 o 15 minutos). Agrega sal al gusto.

Escurre y enjuaga con agua fría para evitar que se sigan cociendo.

Arma las tortitas con las manos, apretando para compactar y exprimir, en lo posible, la humedad.

El largo de los tallos irá en un solo sentido.

Agrega en el centro de la tortita el queso y cierra.

Capea las tortitas: pasar por harina y luego por el huevo batido (claras a punto de turrón y luego incorporar las yemas).

Freír en aceite caliente hasta dorar y escurrir el exceso de aceite.

Incorpora en la salsa hirviendo, durante algunos minutos.

SALSA:

Lava los chiles, retírales semillas y patitas.

Pon a cocer en agua los chiles, el ajo y los jitomates.

Escurre y licua con la cebolla y sal al gusto.

Cuela la salsa y ponla a hervir y sazonar al fuego durante 30 minutos.

Incorpora las tortitas.

Se sirven calientitas y cubiertas por la salsa...

¡Así nomás, a disfrutar!



31

Antonio Loyola Vera

(en colaboración con Guadalupe Barrera)

INGREDIENTES:



Manitas o patitas de cerdo:

- » 1 kilo de manitas o patitas de cerdo, perfectamente limpias y rasuradas
- » 4 chiles cuaresmeños
- » 12 cebollitas de Cambray
 - » ¼ de cebolla
 - » 2 dientes de ajo
- » 1 ½ tazas de aceite de oliva
- » 1 ¼ tazas de vinagre de piña
- » 3 zanahorias en rodajas
- » 4 granos de pimienta negra
 - » 3 hojas de laurel
 - » 4 ramitas de tomillo
 - » Sal al gusto

Para la salsa:

- » 6 piernas de pollo cocidas
- » 24 tortillas de maíz
- » 5 papas cocidas y picadas
- » 5 zanahorias cocidas y picadas
 - » ½ cebolla picada
 - » 6 chiles guajillo
 - » 3 dientes de ajo
- » ¼ de taza de cebolla picada
- » 1 lechuga de hoja larga
- » 1 pizca de cominos
- » 600 gramos de queso ranchero
- » Aceite para freír

ENCHILADAS QUERETANAS (FIAMBRE)



Mi abuelita Romanita Vázquez Vallejo, nació en el poblado de Ceja de Bravo en Querétaro, por el año de 1886.

Como mujer de campo, fue criada por su madre Ramona Vallejo, de acuerdo a las costumbres de sus antepasados, entre las que destacaba la de aprender desde pequeñas a preparar el itacate o almuerzo para los hombres que trabajaban el campo: poner el nixtamal, moler el maíz en el metate, echar tortillas y cocinarlas en el comal sentado sobre la leña del fogón; hacer la salsa molcajeteada del jitomate y el chile asados, con granos de sal entera; poner los frijoles en la olla y acercarlos a la leña hasta que quedaran bien cocidos; hacer el atole de maíz blanco o prieto, y en los días de fiesta, preparar el mole de guajolote, la barbacoa y el consomé, las tortillas de colores, el pulque, y “las famosas enchiladas que nos preparaba mi mamá”, decía mi padre.

Siendo adolescente, la familia de mi abuelita Romanita se trasladó a la ciudad de Santiago de Querétaro, donde siguió conservando las enseñanzas de su madre, comida a base de frijoles, tortillas, chile y en ocasiones, derivados de la leche, principalmente queso. Con el tiempo, mi abuelo Antonio Barrera Vázquez, músico, escultor y ebanista, conoció a mi abuelita y se casaron; tuvieron cuatro hijas y tres hijos, y por supuesto, las mujeres, en pleno porfiriato, aprendieron a cocinar platillos de la época que fueron agregando a los tradicionales del pueblo. Sin embargo, mi abuelita siguió conservando la costumbre aprendida de su madre, y especialmente el platillo preferido de mi abuelo, las enchiladas.

Mi padre, nació en tiempos de la Revolución, en el año 1913, y mi abuelita se tuvo que encargar de alimentar a sus hijos. Entonces abrió la Fonda Romanita, en la calle de Juárez, entre el templo del Carmen y el Teatro de la República, a donde llegaban a comer soldados y arrieros que iban de paso en el tren, y les cocinaba sus platillos de costumbre: mole, frijoles y ocasionalmente el fiambre. Mi abuelita platicaba que hacían cola y no se daba abasto para atender a la soldadesca y a los pedidos de la gente “encopetada” que enviaba a su servidumbre por el deseado platillo.

Al paso del tiempo en 1941, se casaron mis padres, Juan y María Dolores, y mi madre, como era costumbre, aprendió a cocinar con la sazón de mi abuelita Romanita para dar gusto a mi padre; fue una alumna tan brillante que llegó a complacerlo con el mole y las enchiladas, entre otros muchos platillos. En la década de los cuarenta nacimos las tres hermanas: Guadalupe, Josefina y Alejandra, y fue Josefina la que heredó el gusto por cocinar los platillos antiguos de los recetarios de mi madre, entre los que iba la receta del “fiambre de la abuelita Romanita”, que tanto disfrutábamos la familia Barrera Muñoz y toda la parentela, además de los invitados que asistían entusiasmados los días festivos del Grito en septiembre, la Navidad y el Año Nuevo, a disfrutar de aquel platillo.

Modo de preparación



6 personas



90 min.

MANITAS DE PUERCO:

Cocer las manitas con la cebolla, 1 ajo, sal y pimienta y agua, el tiempo suficiente para dejarlas suaves. Sacar las manitas y cocarlas en un recipiente con una taza de su propio caldo.

Calentar el aceite de oliva para acitrionar las cebollitas enteras y el diente de ajo picado. Agregar las manitas ya sea enteras o partidas por la mitad, los chiles enteros o partidos a la mitad, las zanahorias, el vinagre, las hierbas y el caldo. Mezclar.

Sazonar al gusto con sal. Retirar del fuego y dejar en reposo durante 1 hora.

ENCHILADAS:

Tener preparado cada plato extendido y grande, con una cama de hojas de lechuga lavadas y desinfectadas.

Remojar los chiles guajillos en agua hirviendo, sacar y retirar venas y semillas. Licuarlos con un poco del agua del cocimiento, $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla picada, el ajo, la pizca de cominos y un chorrito de aceite, dejando una salsa espesa donde se puedan remojar las tortillas.

Calentar el aceite en el comal. Sumergir la tortilla en la salsa y freírla rápidamente por ambos lados. (4 tortillas por plato).

Rellenar con el queso y la cebolla picada; enrollar y acomodar en el plato sobre las hojas de lechuga. Sobre las 4 enchiladas enrolladas, espolvorear el queso revuelto con la $\frac{1}{2}$ cebolla picada.

Poner papas y zanahorias, previamente fritas en el mismo aceite donde se frieron las enchiladas.

Colocar la pierna de pollo frita y la manita de cerdo con algunos de sus ingredientes.



35.

Ángel Martínez

(en colaboración con Luz Gabriela Cortés Barajas)

INGREDIENTES:



- » 1 kilo de harina
- » 300 gramos de margarina
- » 50 gramos de levadura
- » 2 cucharadas de leche en polvo
 - » 4 huevos
 - » 4 yemas
- » Un chorrito de esencia de azahar
 - » 200 gramos de azúcar
 - » 1 lata de leche condensada
 - » Ralladura de naranja
 - » 200 mililitros de leche

Para el decorado:

- » Azúcar blanca
- » 50 gramos de mantequilla

PAN DE MUERTO

Decía el reconocido cineasta español Luis Buñuel, que no había conocido otro país más surrealista que México, ¡y cómo no... si hasta festejamos a la mismísima Muerte! También el cineasta ruso Sergei Eisenstein en su famosa película *¡Qué viva México!* capturó la fiesta en la que los mexicanos bailamos y convivimos sin ningún temor con la “huesuda”.

Dentro de las docenas de celebraciones que tenemos, destaca aquella tradición en la que festejamos a nuestros fieles difuntos los días 1 y 2 de noviembre. A todos los seres queridos que nos han dejado, les montamos una ofrenda en la que hay guayabas, plátanos, cañas, naranjas, calabaza en tacha, agua, café, tequila, cigarros y todo aquello que era para su deleite en vida, con nuestra humilde creencia y el sincero deseo que regresen a acompañarnos esa noche. Junto con las flores de cempasúchil y las veladoras que les prendemos en nuestras ofrendas, figura ni más ni menos que el pan de Muerto. Su origen se remonta a la época prehispánica; tiempo en el que se sacrificaba a guerreros y doncellas a quienes se les sacaba el corazón para ser ofrendado a uno de los múltiples dioses del mundo mesoamericano. Con la llegada de los españoles, muchos de éstos “rituales sacrílegos” fueron desechados y otros más sufrieron una transformación. Al corazón recién extraído del cuerpo de la doncella, se le revolvía con

semillas de amaranto dentro de una olla, para que el sacerdote encargado del rito lo comiera en señal de agradecimiento al dios elegido. Los conquistadores queriendo erradicar esas tradiciones elaboraron con el trigo recién traído al Nuevo Mundo, un pan en forma de corazón, al que cubrieron con azúcar pintada de rojo para emular el corazón arrancado a la doncella. A la bola de pan, se le colocó una pequeña bolita de harina al centro, para simbolizar el cráneo del difunto; a sus costados se le colocaron gotitas o canillas que simbolizaban los huesos del muerto y su orientación (uno al frente, uno atrás, uno a la derecha y uno a la izquierda) hacía alusión a los cuatro puntos cardinales del mundo. Finalmente, a la masa de trigo se le agregó agua de azahar para simbolizar el recuerdo olfativo del difunto. Así, desde inicios de la Colonia surgió el pan de Muerto, el cual se convirtió en una de las tradiciones culinarias de México que todavía asombra y deleita al mundo entero.

Modo de preparación



4 personas



90 min.

Se hace una fuente con la harina y en medio se vierten la leche en polvo, la leche condensada, las esencias, los huevos y la levadura (esta última tiene que estar previamente remojada en un poco de agua tibia con una cucharadita de harina y una pizca de azúcar). Se empiezan a mezclar los ingredientes hasta que se sienta la masa “ligada”; se le va agregando poco a poco el azúcar, después se amasa y se golpea, al final se le pone la mantequilla sin batir mucho. Ya que se sienta bien ligada, se pone a levar en un molde grande tapado con un trapo limpio y en un lugar tibio por espacio de una hora.

Tiene que verse el crecimiento de la masa. Cuando ya creció, se forman bolas de 100 g y bolitas de 25 g para los huesitos. Las bolitas se aplastan y se dejan levar. Las bolas de 100 g se ponen en charolas engrasadas con mantequilla, con suficiente espacio, y se vuelven a dejar levar... se barnizan con leche. Ya que crecieron otra vez, se adornan con una bolita en medio y los huesitos alargados a partir de esa bolita, se meten al horno a 180 grados por aproximadamente 40 minutos; cuando salen, aún calientes se untan con mantequilla y se espolvorean con azúcar blanca.



36.

Ernesto Martínez Bermúdez

INGREDIENTES:



- » ½ kilo de costillas de cerdo
- » ½ kilo de verdolagas
- » ½ kilo de tomate verde
- » ¼ de cebolla blanca
- » 2 chiles serranos
- » 1 diente de ajo
- » Sal al gusto

COSTILLAS DE CERDO CON VERDOLAGAS

La gastronomía de nuestro país cumple en el mes de noviembre de este 2020, la primera década de haber sido considerada por la UNESCO Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

Sus ingredientes, mezclas, sabores, olores, colores, texturas la hacen única y ayudan a enraizar a todo el pueblo mexicano. En cada uno de sus platillos están presentes la creatividad y la espontaneidad, cuyo resultado son sabores que cautivan, olores que enamoran, combinaciones armoniosas producto del conocimiento, ingenio, entusiasmo y la pasión con que fueron

realizados. Uno de ellos es un guisado que disfruto mucho, que me hace sentir y recordar que llegué a mi casa, que estoy en mi espacio, en mi lugar, y es muy fácil de preparar: costillas de cerdo con verdolagas; su sabor es un poco ácido, con un toque suave de picante y dos tonos de color verde, uno claro del tomate y otro verde oscuro de las hojas de la verdolaga.

Modo de preparación



2 personas



50 min.

Se cuecen las costillas a fuego lento con abundante agua y sal al gusto, hasta que estén suaves. En un recipiente aparte, en medio litro de agua, cocinar durante 10 minutos aproximadamente el tomate, la cebolla, el diente de ajo y los dos chiles serranos; después licuar estos ingredientes hasta formar una salsa.

Una vez que las costillas de cerdo estén bien cocidas, se les agrega la salsa, después se añaden las verdolagas previamente lavadas; se deja sazonar durante 15 minutos, se rectifica el punto de sal y si es necesario se puede agregar una taza de agua para suavizar la salsa.

Sugiero acompañar este platillo con arroz blanco y tortillas de maíz calientes.



37.

Lilia Martínez y Torres

INGREDIENTES:



- » 1 lata de atún
- » 1 pan de caja
- » 3 cucharadas de crema
- » 3 cucharadas de mayonesa
- » ½ limón
- » Una pizca de pimentón o paprika
- » Aceitunas

CANAPÉS DE ATÚN. “LOS RECETARIOS MANUSCRITOS Y SU TRAMA FAMILIAR”

La Cocina Mexicana, desde el año 2010, es considerada Patrimonio Cultural de la Humanidad.

La riqueza de nuestra cocina comprende desde los ingredientes, las técnicas culinarias y la degustación de los platillos en comunidad. Dentro de este patrimonio, se encuentran los recetarios manuscritos domésticos, ya que documentan la historia de los sabores, saberes y tradiciones, que conforman este patrimonio.

Mi recetario manuscrito lo empecé en el año de 1971, y tiene una conexión emocional conmigo, ya que sus recetas son la historia de los platillos favoritos de mi familia. Me casé muy joven, y por el trabajo de mi

esposo nos fuimos a vivir a otra ciudad. Como estaba fuera de mi entorno familiar, tuve la necesidad de anotar recetas que contuvieran ingredientes fáciles de encontrar y que su preparación fuera sencilla.

Ahora me considero una cocinera que ha perfeccionado diversos platillos, sin embargo, ahora con la pandemia, he retomado mi recetario y cocinado varias de sus recetas para evocar sabores y reuniones en familia.

“

La riqueza de nuestra cocina comprende desde los ingredientes, las técnicas culinarias y la degustación de los platillos en comunidad. Dentro de este patrimonio, se encuentran los recetarios manuscritos domésticos.

”



Modo de preparación



4 personas



30 min.

Se desmenuza el atún con el tenedor y se mezcla con la crema, mayonesa, limón y el pimentón o paprika. El pan se corta en triángulos y se les pone una capa de atún. Se hornean por 5 minutos y se sirven calientes con una mitad de aceituna como adorno.

BB

Dolores Martínez Orralde

INGREDIENTES:



- » 1 ½ kilo de carne de cerdo (codillo y maciza) en trozos
 - » 1 ½ cebolla
 - » 5 chiles anchos
 - » 5 chiles guajillo
- » 1/4 kilo de tomate verde
- » 3/4 kilo de tomate rojo
 - » 3 dientes de ajo
 - » 1 clavo de olor
 - » 2 hojas de laurel
- » 1/2 cucharada de orégano seco
- » 1/2 raja de canela o canela molida, una pizca
 - » 1 pizca de comino molido
 - » 1 tortilla muy tostada
- » Manteca de cerdo o aceite de maíz
 - » Pimienta
 - » Sal

ASADO DE BODA ESTILO ZACATECAS

Nací en la Ciudad de México, en el seno de una familia nortea, originaria del Fuerte, Río Grande, Zacatecas, y por eso mi entrañable cariño a ese estado, al que debo haber disfrutado de todos los olores, sabores, colores y recuerdos de su cocina tradicional.

¿Y cómo no? si en ese rincón de México se destila historia, costumbre y nostalgia a manos llenas. Sólo por mencionar algo del Fuerte, me viene a la cabeza el recuerdo de su hacienda y convento, que mis padres me contaban, lugares llenos de tradiciones como la del Cristo del Evangelio, que se continúa celebrando en cuaresma. ¿También, cómo no pensar en su riqueza gastronómica?, que ha recorrido los siglos al igual que sus construcciones, fiestas y gastronomía. Las fiestas religiosas y las llamadas “reliquias” que las señoras de las casas, incluidas mi abuela y mis tías, preparaban sopa de fideo, arroz, frijoles, gordas de horno y diferentes guisos, para ofrecer a todo el que llegaba a la fiesta del santo patrono. Sus atractivos naturales como son los ojos de agua, manantiales y ríos, donde las mujeres lavaban la ropa y las familias acudían a bañarse, y si la lluvia, en algunos años escasa, les permitía levantar cosechas de maíz, frijol, chiles de varios tipos, pera “san juanera”, limón real, membrillo, piñones y nuez de Castilla, entre otros deliciosos productos.

Pero la historia también fijó sus páginas en esta región central del país durante la época revolucionaria, convirtiéndola en un hito por su significado y las leyendas que se construyeron alrededor de este hecho. La historiografía señala que, Zacatecas fue tomada por Francisco Villa y la División del Norte en los últimos días de julio de 1914. Este evento, por la posición geográfica del estado, contribuyó para abrir la puerta a que la revolución constitucionalista tomara triunfante la ciudad de México al mes siguiente. Ni más ni menos.

La tradición popular cuenta que, en algún momento de sosiego entre los crudos enfrentamientos de villistas y federales, el propio Villa, encontrándose

en el Ejido de Morelos, encargó para comer “carne de cerdo en chile rojo”, con la intención de festejar. Desde entonces, se dice, nació el “Asado de boda”, convirtiéndose en una comilona de celebración. Sobre todo, en las bodas, en que la familia del novio ofrenda a la de la novia este guiso para honrar el matrimonio. La verdad sea dicha, el nombre se ha quedado como “denominación de origen”, pues hoy en día se lleva a cabo bajo cualquier pretexto.

Desde niña, mi abuela paterna, mis tías y, desde luego mi madre, doña Francisca Orralde de Martínez, me enseñaron generosamente los sabores y los olores de su tierra en cada guiso, en cada producto que traían en costal y cajas de cartón, amarradas con mecates; cargando en tren o en autobús, cada septiembre, cuando regresaban de su pueblo, después de haber asistido a celebrar las fiestas de la Virgen, a la que mi padre, don Edmundo Martínez Zúñiga, año con año, le llevaba gladiolas blancas del Mercado de la Merced desde la Ciudad de México. Esa carga mágica, tan recordada, recolectada para disfrute de la familia, como un tesoro temporal, contenía: granadas, chiles güeros, papitas de tierra, piñones, pinole, chiles secos, gorditas de horno, panochas, cemitas, fruta de horno, tamales y quesos, por mencionar otros tantos. Aquello nos permitía a la familia dar vuelo a la imaginación, repitiendo las recetas heredadas de nuestros ancestros, recreándolas para cocinarlas, especialmente durante las celebraciones de santos, cumpleaños y navidades, como esta versión del “Asado de boda”, que ahora comparto, el cual es parte de mi memoria y del recuerdo amoroso de mi familia, especialmente de mi madre. ¡Arriba Zacatecas, sí señor!

Modo de preparación



4 personas



90 min.

La carne de puerco se pone a cocer en olla de presión, por 40 a 45 minutos, con una cebolla grande cortada a la mitad, una pizca de orégano, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, sal al gusto.

Los chiles se lavan, se desvenan, se fríen un poco con un poquito de manteca y/o aceite, se ponen en agua a fuego lento hasta que se ablanden. Después se asan en un comal, junto con media cebolla rebanada, un diente de ajo, pimienta, comino en polvo, canela, los tomates verdes, los tomates rojos y la tortilla tostada, hasta que la cebolla esté caramelizada. Enfriados estos ingredientes se muelen en licuadora, si hace falta, se adiciona un poco de caldo donde se coció la carne, y una vez todos los ingredientes molidos, se cuele.

La carne se corta en cuadritos y se reserva, mientras en una buena olla se calienta un poco de manteca de cerdo o aceite de maíz, se añade la salsa colada, se agrega la carne en trocitos y se deja sazonar, hasta que adquiera su sabor y textura.

La tradición dicta que el asado se sirve con arroz rojo y frijoles, o bien previamente a servir el asado se ofrecen siete tipos de sopa seca y/o caldo de pollo para dar paso al invitado principal de la noche, que se acompaña con tortillas recién hechas. Disfruten esta receta, buen provecho.



39.

Mayra Mendoza Avilés

INGREDIENTES:



- » 4 filetes de res de 200 gramos
- » 2 cucharadas de mantequilla
 - » 1/2 cebolla, picada
 - » 1 diente de ajo, picado
- » 500 gramos de huitlacoche
- » 2 hojas de epazote, picadas
- » 1 lata de media crema
- » Aceite de oliva extra virgen
 - » Sal, al gusto
 - » Pimienta, al gusto

FILETE DE RES EN SALSA DE HUITLACOCHÉ. “DE MAÍZ ES LA RAÍZ”

Pensar en la comida más allá del deleite que produce al paladar, nos lleva a reflexionar en ella como bien patrimonial inmaterial.

Me refiero a las cocinas tradicionales que existen en todo el país, donde el maíz es uno de los componentes esenciales. Hoy tenemos el gran reto de retomar nuestras culturas para mirar hacia el futuro y aprovechar los conocimientos que generacionalmente tenemos: nuestra cultura alimentaria, es decir, los recursos que tenemos al alcance ya que somos uno de los países más ricos en biodiversidad; para ello es preciso conocer herramientas y tecnologías que se relacionan con el entorno. Mis raíces del Valle del Mezquital llevan a

recordar los veranos al calor de elotes cocidos con tequesquite y pericón o asados; pero los recuerdos más memorables están en las enseñanzas entre las hiladas de maíz, cuando aprendí con la vista y el tacto que el elote estaba listo para cortar y la admiración que me causaban las mazorcas desbordantes de huitlacoche o las que identificaba por la base gruesa, aquellas que cuando “xiloteaban” estaba nublado, y según me decían, por ello salía el huitlacoche, que al reunirnos en grupo, se guisaban y disfrutábamos en quesadillas.

Modo de preparación



4 personas



35 min.

Calienta la mantequilla en una sartén grande a fuego medio, agrega la cebolla y el ajo; sofríe por dos minutos. Saltea por dos minutos más.

Incorpora el huitlacoche y el epazote. Cocina por 6 minutos sin dejar de mover.

Muele el guisado en la licuadora y vierte la media crema poco a poco.

Regresa a la sartén, deja hervir a fuego bajo por 10 minutos hasta espesar ligeramente y sazonar con sal y pimienta al gusto.

Salpimienta los filetes. Déjalos reposar durante 5 minutos.

En una sartén a fuego alto, agrega un poco de aceite de oliva extra virgen.

Cuece los filetes al término deseado (yo los prefiero término medio)

Obtenido el punto deseado, dejar reposar para que los jugos de la carne se reintegren.

Coloca el filete en el plato y cúbrelo con una capa de la salsa de huitlacoche. ¡Listo!





Germán Montalvo

INGREDIENTES:



- » 1 kilo de masa para tortilla de maíz
 - » ¾ kilo de frijol negro
- » 20 hojas de maíz para envolver los tamales
 - » 20 hojas de aguacate
 - » ½ kilo de manteca de cerdo
 - » Sal

TAMALITOS DE FRIJOL OMEALCA



mealca es una comunidad muy cerca de Córdoba, Veracruz, vecina de los ingenios de azúcar de Potrero y San José, los tamalitos de frijol son muy comunes en esa región.

Modo de preparación



2 personas



90 min.

A la masa le agrego un poco de sal al gusto y le integro bien la manteca. Amaso perfectamente para dejar una mezcla homogénea.

Remojar los frijoles un día antes, después al día siguiente quitamos el agua con la que se remojaron los frijoles y los cuezo en una olla de barro con un diente de ajo, dos cucharaditas de aceite y una cucharada de sal. Cuando estén cocidos los frijoles los muelo con un batidor de mano para obtener una pasta.

Lavo las hojas de maíz.

Extiendo en una mesa la masa lista, una vez que está bien extendida pongo encima una capa de frijol. Después se van enrollando la masa y el frijol, es decir, creo un rollo de masa con manteca. Tengo un rollo con la mezcla hecha y acomodo una porción de aproximadamente 10 cm en cada hoja de tamal, coloco una pequeña hoja de aguacate bien lavada, doblo y envuelvo.

Coloco los tamales de forma vertical en la vaporera y pongo en la estufa con fuego alto. Los cuezo en la vaporera entre 30 y 45 minutos.

Estos tamales suelen acompañarse con salsa o mole.



Martha Patricia Montero

INGREDIENTES:



- » 1 kilo de carne de bola troceada
- » 1 kilo de papa blanca cortada en tiras verticales
- » 1 kilo de chiles poblanos asados, pelados y en rajas
- » 4 jitomates, ½ cebolla y 4 ajos molidos juntos
- » Sal y pimienta al gusto

(Sé que muchos en Durango le añaden chile ancho seco, yo lo hago al “modo de Lulú”)

CALDILLO DURANGUENSE

Mi abuela paterna, Lulú (María Luisa), nació de madre duranguense y padre migrante alemán.

Sin planearlo, porque así funciona la vida, se casó con un michoacano que conoció en su tierra nortea, y que ya llevaba tiempo en la Ciudad de México como lugar de residencia. Tuvieron una parvada de hijos y, como grandes caravanas nómadas, solían visitar en vacaciones alguna de las dos capitales estatales en tren, aunque por la distancia la que registró mayor frecuencia fue Morelia. Para no perder su identidad y afianzar sus recuerdos, mi abuela tenía un dije de oro en forma de alacrán, pedía que le mandaran jamoncillos desde su terruño y para las celebraciones especiales preparaba un caldillo típico de Durango. Se convirtió en sinónimo

de festín y de cariño, lo mismo que en un pretexto más para que hablara de su infancia, los paisajes y las costumbres que la marcaron, sus compañeros de generación de la Normal, sus padres y sus hermanos. Falleció en 2015, a escasos días de cumplir 94 lúcidos años. Para entonces, mi padre ya había abrazado la tarea de preparar caldillo en nuestros cumpleaños, y a decir de sus hermanas le queda incluso mejor. Lo que en el norte del país surgió como un modo sencillo de alimentar a los mineros, en mi familia continúa reconfortando cuerpo y alma.





Modo de preparación



4 personas



50 min.

Con poco aceite poner a dorar la carne condimentada a fuego lento y dejar hasta que cueza. En el proceso va a soltar su propio jugo, que es parte del sabor peculiar del caldillo. Añadir las papas y después de un rato la mezcla de jitomate, cebolla y ajos. Agregar agua de modo que toda la carne y las papas queden cubiertas. Luego de unos 15 minutos incluir las rajas, comprobar si hace falta sal –añadir, en su caso– y dejar hervir a fuego lento hasta que éstas se suavicen. Dejar reposar, volver a hervir, para luego servir y disfrutar!



-J. Gálvez (el diablo): oiga compadre, qué bueno esta ese guajolote que se va a comer, ¿No va a invitar un pedacito?

- López Tarso (Macario): Yo no soy su compadre, y no le voy invitar nada.

- El diablo: Ay amigo, ese animal se ve muy sabroso. (...) Si me das un ala, te regalo todo este bosque. Todos estos árboles serán tuyos. ¿Qué me dices?

-Macario: ¿De qué me serviría ser el dueño? Igualmente tendría que cortar la leña, y cargarla y venderla. Y además tú no puedes darme este bosque porque no es tuyo. Es de dios, nuestro señor”.

Ignacio López Tarso (Macario) y José Gálvez (el diablo).
Macario.



Esas son las de pavo, déjemelas ahí, aquí jamón, aquí lomo, acá picadillo, las de sardina... pero hay que servir las luego, luego... o se echan a perder.

Pase y pasen, acá están las auténticas, las famosas y legítimas tortas de Don Chente”.

Joaquín Pardavé.
Acá las Tortas.



Pues ¿qué os pudiera contar, señora, de los secretos naturales que he descubierto estando guisando? Ver que un huevo se une y fríe en la manteca o el aceite y, por el contrario, se despedaza en el almíbar; ver que para que el azúcar se conserve fluida basta echarle una muy mínima parte de agua en que haya estado membrillo u otra fruta agria; ver que la yema y clara de un mismo huevo son tan contrarias que, en los unos, que sirven para el azúcar, sirve cada una de por sí y junto no...”

Sor Juana Inés de la Cruz.
Respuesta a Sor Filotea De la Cruz.



-Que bárbara este mole te quedo, pero mejor que nunca. Me tienes que dar la receta ¿eh?

-Si, como no, pero el secreto está en que cuando lo cocine lo haga con mucho amor. La cebolla tiene que estar finamente picada, le sugiero ponerse un pequeño trozo de cebolla en la mollera con el fin de evitar el molesto lagrimeo que se produce cuando uno la está cortando”.

Como agua para chocolate.



En toda casa popular mexicana, empezando por el arroz blanco o rojo, los huauzontles en varias salsas, chiles en caldillo rellenos de picadillo o de queso, o el mole de Oaxaca. La comida de la boda fue la misma que se acostumbra servir en todas las bodas sencillas, a excepción de la rica sopa de ostiones que se ofreció para abrir boca”.

Frida Kahlo.



Patricia Morales

INGREDIENTES:

- » 500 gramos de masa para tortillas
- » 300 gramos de falda de cerdo deshebrada
- » 200 gramos de manteca de cerdo
- » 250 gramos de tomate verde
- » 250 gramos de jitomate
- » 50 gramos de cilantro
- » 1 cebolla blanca
- » 4 dientes de ajo
- » 2 chiles serranos
- » 2 chiles morita
- » Pimienta negra molida
- » Sal



CHALUPAS POBLANAS

Mi abuelita materna de nombre Sabina nació en Zacatlán, Puebla.

Se casó y al enviudar decidió venir a la Ciudad de México con sus dos hijos (mi madre y mi tío). Ella era una mujer muy trabajadora y amorosa trabajó mucho para sacar adelante a ambos.

Cuando visitábamos a mi abuelita Sabina, nos encantaba porque ya nos tenía preparadas unas ricas chalupitas. Nos decía que cuando no tuviéramos mucho

tiempo para hacer algo muy elaborado para recibir una visita, las chalupitas eran perfectas por rápidas y de muy buen sabor, y la verdad tenía mucha razón porque son deliciosas.

La receta de las chalupitas que nos preparaba mi abuelita Sabina es la siguiente:



Modo de preparación



4 personas



40 min.

Se pone a hervir la falda de cerdo con sal y cebolla, cuando ya esté cocida se deja enfriar y después se deshebra. Se reserva.

Se hierven los tomates y los jitomates por cinco minutos. Puede hacerse en la misma cacerola al mismo tiempo. Luego se escurren y se dejan enfriar.

Para hacer la salsa verde se licúan los tomates verdes ya fríos, junto con el cilantro, media cebolla, 2 dientes de ajo, 2 chiles serranos, sal y pimienta al gusto. Se reserva.

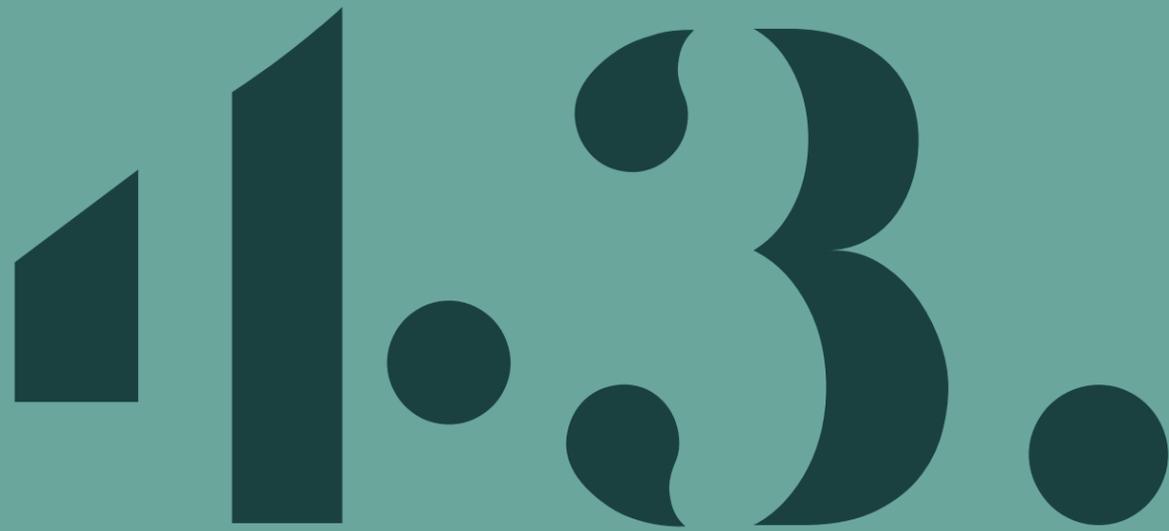
Para la salsa roja se licúan los jitomates, también fríos, con 2 chiles morita, la otra media cebolla, 2 dientes de ajo, sal y pimienta al gusto y se reserva.

En seguida se hacen bolitas con la masa de 3 centímetros de diámetro aproximadamente. Se aplanan y se empiezan hacer las tortillas que son pequeñas. Luego se fríen perfectamente en manteca.

Cuando se terminan de hacer las tortillitas se vierte y esparce la salsa verde y en las otras rojas, se agrega la carne deshebrada y un poco de cebolla picada. Mi abuelita prefería la cebolla morada.

Es una receta muy sencilla pero muy rica.





Marina Morris Uruchurtu

INGREDIENTES:



- » Chiles morrones de colores (amarillos, rojos, verdes)
- » Queso manchego
- » Huevo
- » Sal
- » Pimienta

CHILES MORRONES RELLENOS

Estoy desarrollando un trabajo de paráfrasis fotográficas que se expresan a partir de algunas imágenes icónicas de nuestro país.

Si bien, el blanco y negro suelen ser el referente, por mi estilo particular trabajado con un lente gran angular tengo que recurrir a algunas teorías que practicaron muchos pintores y muralistas quienes marcaron toda una época a principios del siglo pasado en el arte moderno. Herencias pictóricas. La mente es un ente extraño y suele relacionarse directamente con todo lo vivido, hasta con lo que comes. Entre la teoría curvilínea en la que trabajó en su libro *Perspectiva científica*, Luis G. Serrano, y a la que atendían varios maestros artistas como Siqueiros y el Dr. Atl, mi cerebro se pone en modo de perspectivas y colores rojos, vivos, amarillos, naranjas... de repente empiezo a vestir en ocre, a fotografiar flores de colores, a comer chiles morrones...

No es que pretenda hacer una paráfrasis de Siqueiros y los chiles, pero... ¡el mural del Poliforum en México es una gama de colores maravillosa de pimientos!

En estos tiempos de pandemia se siente al interior de nuestro encierro, “un gran angular”. Y este concepto aparentemente contradictorio, nos ha dado una perspectiva de la realidad totalmente diferente a la que teníamos hace un par de meses atrás. Nuestra casa tiene un patio que en este tiempo de confinamiento ha sido un salvavidas, y en el que ahora hay un asador a donde “salimos a comer los fines de semana”. La cocinada diaria, también se ha ampliado como un ojo de pescado para evitar la monotonía. Estamos rescatando no solo recetas familiares, sino inventando, con los ingredientes que haya al día, nuevas recetas. Yo les compartiré, debido a mi trabajo actual, una muy sencilla pero deliciosa práctica culinaria que se ha integrado al asado: chiles morrones rellenos de queso y/o huevo estrellado.



Modo de preparación



4 personas

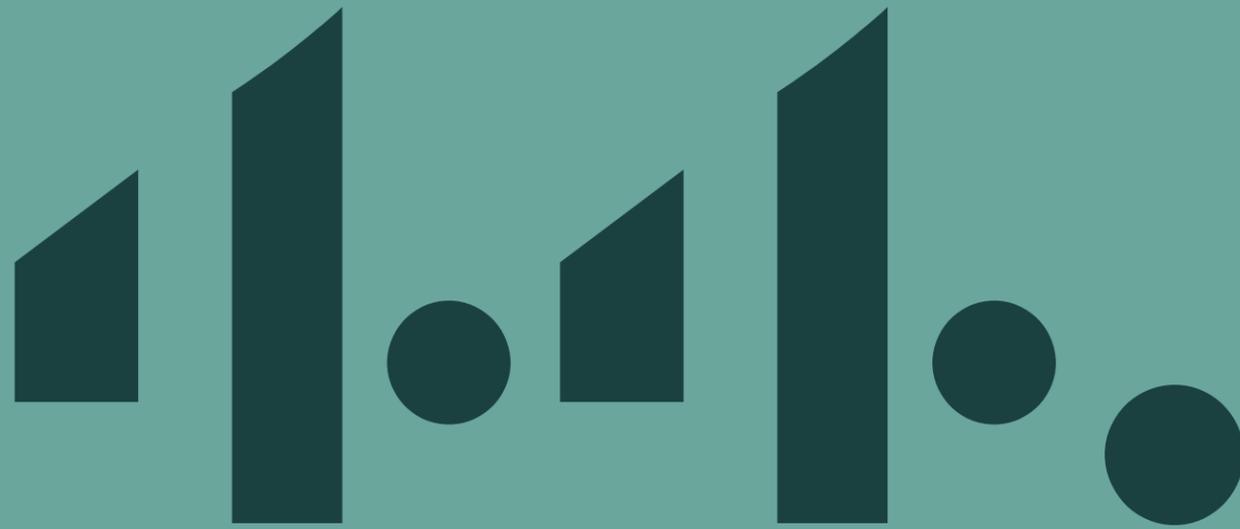


40 min.

Lavar los chiles. Una vez secos, se cortan a la mitad y se desvenan para que queden limpios de semillas. Se les agrega queso al gusto y se ponen en el asador. Si eres un tanto más aventurado y te interesan los sabores exquisitos y sencillos, le agregas un huevo que se tendrá que cocer en el mismo asado. Sal y pimienta al gusto. El tiempo lo dicta el derretido del queso y lo cocido que quieras el huevo. El pimiento, como todos los chiles, sudará hasta sacar ese sabor particular de cada chile, que en este caso entre el dulce combinado te deja una sensación de satisfacción al paladar, que pocas cosas tan sencillas de hacer lo provocan.

Te invito a pensar en ocre, a comer bien, a disfrutar tu íntimo espacio de la manera más sencilla posible porque nos falta un buen tramo de comprender y ajustarnos a esta “nueva normalidad”. Disfruta el presente verde porque el futuro pinta... amarillo y rojo.





Carlos Mújica Suárez

INGREDIENTES:

- » 1 kilo de masa
- » 1 taza de manteca de cerdo
- » 2 cucharadas de sal
- » 300 gramos de queso ranchero
- » 3 chiles anchos



BOCOLES



aliendo de una de las tantas curvas que tiene la selvática carretera México-Tampico, se pueden ver los naranjales de Atlapexco, señal de que ya llegamos a Huejutla.

El ambiente suena a huapango y huele a zacahuil, cecina y bocol, esa gordita que siempre saboreo cada vez que viajo a Querétaro, donde mi suegra, huejutlense de nacimiento, vive desde hace algunos años.

Ahora mis desayunos queretanos incluyen siempre esas pequeñas gorditas rellenas de queso traído de

la Huasteca y chile ancho, que acompañan los frijoles y huevos revueltos, bañados con salsa picante a base de jitomate y chile de árbol. Una receta sencilla y con mucho sabor.



“

El ambiente suena a huapango y huele a zacahuil, cecina y bocol...

”



Modo de preparación



4 personas



50 min.

PARA LA MASA:

Se revuelve la masa con la manteca y la sal. Enseguida se separa en bolitas y después se les da forma de cazuela.

PARA EL RELLENO:

Se reposan los chiles anchos en agua caliente. Ya que reposaron bien se escurren y muelen en seco. Se revuelve el queso con los chiles molidos y se rellenan las cazuelitas con esta mezcla. Se cierran y se forman como gorditas. Estas gorditas se cuecen en comal a fuego medio y se sirven con chorizo con huevo o carne asada, acompañados de frijoles.



Louise Noelle Gras

INGREDIENTES:



- » Rodajas de berenjena de 1 cm de espesor
- » Rodajas de jitomate de un cm de espesor
- » Rodajas finas de queso mozzarella
- » Hojas frescas de albahaca
- » Aceite de oliva, sal y pimienta
- » Sal con flores

BERENJENAS “PRIMAVERA”

La receta original proviene de la región del Mediterráneo, donde se utiliza la berenjena en diversos platillos, algunos, como el que se menciona a continuación, se sirven fríos, otros son calientes como la famosa “Ratatouille” de Niza.

Sin embargo, vale la pena recordar que es un fruto originario del sur de la India, que los árabes introdujeron en España en el medioevo y por ende en toda la zona.

En mi caso, la adopté para servirla al inicio de una comida, en tiempos de calor, cuando una sopa no siempre se apetece. Es una versión diferente y más elaborada que la “Ensalada Caprese”, aunque de fácil preparación.

La preparé un día que había invitado a comer a mis buenos amigos, los arquitectos Carlos González

Lobo y María Eugenia Hurtado, su esposa. Ellos me regalaron, ese día, una botella de vino tinto, que va muy bien con las berenjenas; pero lo más importante fue una botellita de “sal con flores”, que le pusimos al platillo, mejorando notoriamente el sabor del jitomate. Desde ese día, la “sal con flores” es indispensable cuando sirvo ese platillo, siempre con un recuerdo para mis amigos.

Modo de preparación



2 personas



30 min.

El número de rodajas de berenjena, jitomate y mozzarella debe ser similar, y depende del tamaño de la berenjena.

Se pela la berenjena, se corta y se pone a remojar en agua, durante una hora, para evitar su amargor. Se drena el agua y se seca la berenjena con una toalla de papel. Se le unta aceite de oliva de ambos lados, agregando sal y pimienta.

Se dora ligeramente en una plancha o sartén. Se deja enfriar totalmente.

Se rebanan el jitomate, previamente pelado, y el queso.

Justo antes de servir se le pone el queso y el jitomate, decorándolo con la albahaca.

Se agrega aceite de oliva y sal con flores al gusto.



16.

Javier Oropeza y Segura

INGREDIENTES:

- » ½ kilo de pulpa de cerdo cortada en trozos pequeños
- » ¼ de cebolla para sazonar la carne
 - » 2 dientes de ajo
 - » 6 chiles pasilla
 - » 6 chiles anchos
- » 4 papas medianas
- » 8 tomates verdes medianos
 - » ½ cebolla

CHILE DE DEDOS. (RECETA POBLANA)

En casa de mis abuelos lo servían regularmente y trascendió en mi familia.

A la fecha lo sigo cocinando regularmente. Mi madre lo retomó porque decía o consideraba que era un plato muy rendidor. Éramos ocho hijos, más los amigos que acostumbraban abonarse. El nombre obedece a que los chiles secos se desmenuzan con los dedos. Se puede acompañar el plato con arroz o frijoles refritos. Para beber se recomienda agua de horchata, cerveza o, si se prefiere, vino tinto. Cada quien su gusto y su paladar. Ahí va.



Modo de preparación



4 personas



40 min.

Se cuece la carne de puerco, cortada en trocitos, en una olla, preferentemente de barro, con la cebolla y el ajo. Los chiles secos, se desvenan, se asan y se ponen a remojar hasta que ablanden para después cortarlos en tiritas delgadas.

Las papas se pelan, se cortan en cuadros medianitos y se cuecen en agua con sal.

En una olla, se sofríe la cebolla picada en cubitos pequeños, se agrega el tomate verde picado, el chile y la carne de puerco.

Se agrega un cucharón del caldo de la carne de puerco y un cucharón del agua donde se ablandaron los chiles.

Se deja en la lumbre a medio fuego, 20 minutos para que el guiso sazone.

Es un guiso que mejora con el recalentado.





Valeria Prieto

La arquitecta Valeria Prieto se ha distinguido durante toda su vida profesional por la preocupación de que la arquitectura cumpla con su cometido y su fin, “que sea útil y práctica”. Esta forma de pensar, la ha llevado a considerar que la arquitectura, sobre todo la “tradicional”, está “llena de sabiduría, porque es el resultado de muchas generaciones que han aprendido a vivir en un medio determinado para resolver sus necesidades”. Esta diatriba tan compleja, y a la vez tan sencilla es parte de su filosofía, que permite entrever su sencillez por la búsqueda y fomento de la conservación del patrimonio. Además de ello, la arquitecta se da tiempo para mostrar otra faceta de su vida, la cocina, actividad que cultiva felizmente, haciendo de ésta una parte significativa de su diario vivir.

INGREDIENTES:



- » 250 gramos de mantequilla
(equivalente a 180 mililitros de aceite)
- » ½ taza de algarrobo
- » 1 taza de mascabado
- » 2 tazas de harina integral
- » 1 cucharadita de canela en polvo
- » 2 cucharaditas de polvo para hornear
- » 4 huevos

PASTEL DE ALGARROBO

Modo de preparación



4 personas



45 min.

Se bate la mantequilla en un tazón hondo hasta blanquearla, se agregan el azúcar mascabado y los huevos uno a uno, sin dejar de batir.

Se revuelve la harina con el algarrobo, el polvo para hornear y la canela.

Se mezclan con una pala de madera, la mantequilla y la harina, hasta obtener una pasta homogénea.

Se enrasa y enharina un molde para hornear y se mete al horno la mezcla a 180 grados durante 6 minutos.

Se saca del horno y se barniza con miel de abeja adornándolo con nueces.



1.8.

Andrés Ramírez

“

La historia del típico alimento se remonta a la época prehispánica, cuando los indígenas usaban la tortilla hecha de maíz como plato, comida y cuchara, por lo cual los mexicanos tenemos un reflejo condicionado que al tener una tortilla en la mano, le ponemos algo adentro y la enrollamos. Chile, tomate, jitomate, aguacate, chocolate y otra serie de productos que México dio al mundo. Son nombres de lengua náhuatl y todos son originarios de América, especialmente de México, de donde pasaron al mundo.

”

José N. Iturriaga.

INGREDIENTES:



- » 1 aguacate
- » Tortillas
- » Cilantro, cebolla, salsa roja, chicharrón y nopales (y ya estás)

TACO DE AGUACATE (SIN DUDA PATRIMONIO NACIONAL)





Isabel Revuelta Poo

INGREDIENTES:



- » 2 kilos de pierna de cerdo en un trozo sin hueso
 - » 1 cebolla grande
 - » 1 cabeza grande de ajos pelados
 - » ½ taza de vinagre blanco
- » 3 cucharadas de consomé de pollo en polvo
- » Sal, pimienta y aceite vegetal

PIERNA “CHABELA”. (DE LA COCINA DE DOÑA CHABELA)

Cuando cocinar se convirtió en una necesidad para salvar el tedio y la ansiedad de los días de encierro por la pandemia, los aromas de la cocina de mi abuela materna, Isabel González Villegas, llenaron mi memoria como un bálsamo tranquilizante -sí, los olores del buen comer se recuerdan poderosamente- y los deseos de volcarme en cuerpo y alma al fogón fueron incontrolables.

Doña Chabela, como nos dicen en México a las Isabeles desde siempre, me enseñó cuando yo tenía diez años, lo bien que se está en la cocina, lo bien que fluyen y se transmiten el amor y las historias familiares cuando se está preparando la comida; ya sea el menú del día a día o los más elaborados platillos para una celebración familiar o entre amigos. Es así como mi abuela me enseñó algo más que a cocinar. Para ella, preparar nuestros platillos favoritos, era la forma de demostrar su cariño. ¡Y yo creo que nos adoraba!, nunca he probado comida más deliciosa que la de mi abuelita Chabela.

Recordando siempre ese principio, es como yo misma cocino desde entonces. Siento que ahora

doña Chabela soy yo. Una versión suya. No nada más porque llevo su nombre y porque atesoro ese antiguo molcajete suyo, sino porque también me encanta darle a mis amigos y a mi familia, un pedazo de mi esencia cuando prueban alguno de mis guisos. Como en esta succulenta receta de pierna de cerdo que es mi favorita y siempre me piden que prepare. Compartida originalmente por una tía de mi esposo Gabriel, pero que he hecho mía tras más de veinte años de hacerla en grandes y pequeñas ocasiones; y que, por ello, ya tiene mi toque, mis tiempos, mi gozo y mis apuros culinarios. Tiene ya esa esencia mía. Mi sazón. En estos tiempos tan inciertos del confinamiento, obviamente volví a servirla a la mesa. Era sencillamente indispensable.

Modo de preparación



8 personas



90 min.

La pierna se lava y se escurre, se unta de aceite, consomé de pollo en polvo y pimienta. Se le hacen hoyos a la pierna picando con un cuchillo.

Se muelen muy fino en la licuadora o en el molcajete la cebolla, los ajos y la sal con el vinagre. Esa molienda se le agrega a la pierna y se deja marinar, si es posible, toda la noche.

Se pone a calentar aceite en una olla donde quepa entera la pierna y se pone a freír, sin la molienda de ajo y cebolla, que se deja aparte.

Dorar la pierna muy bien por todas partes, incluso dejando que la olla se vea "quemadita", y ahí se añade la molienda en que se marinó. Se cubre por completo con agua.

Después de hervir por 15 minutos, se prueba de sal y se deja cocer a fuego lento 1 hora por cada kilo de pierna. Se baña cada 15 minutos con el caldillo que se va formando.

Ya cocida la carne, se deja reposar 10 minutos y se rebana. Se puede servir con puré de papa y/o puré de manzana, jalea de arándanos o espárragos.



50

Carlos Arturo Rojas Rosales

INGREDIENTES:

- » 2 tazas de harina de avena
- » 4 huevos
- » 1 cucharada de levadura
- » 1 taza de leche
- » 1 nueces enteras
- » 1 sobre de grenetina
- » 1 taza de azúcar
- » 3 o 4 barras de mantequilla de 500 gramos

PAN DE AVENA

abía que hacer el mal y excluir de ese instante todo lo que no pertenece al ámbito de lo personal, de alguna manera era la demostración de entender el proceso creativo, de acelerar internamente y concretarlo.

Donde se separe una cosa de la otra, el enojo por las cosas cotidianas y el amor, la armonía y la ecuanimidad que supone nutrirse, esta receta logró contener ese día la aceleración que supone el estado de ira cuando el vacío de los días te enfrenta a tus propios sentimientos y es como diferenciar el amor por el platillo y apartarlo de tu estado mental iracundo es saber poner las cosas en su lugar.

Mi madre hacía este pan, pero de plátanos, ella solía quitarse de los días malos donde se enojaba con el resto del mundo e investirse mágicamente en la cocina de la armonía, la ecuanimidad y el amor. Y cuando hice el pastel me recordé que siempre al llegar a casa hago

lo mismo y dejo fuera a todo lo que me molesta del mundo y me concentro en mi rutina personal, donde nadie más cabe, solamente el mundo doméstico, los objetos, los animales, las plantas y yo. Pero, por ejemplo, estos días traté de desechar todo agobio de lo externo y tuve que aislarme en mí mismo invisible a lo demás que transcurre en armonía y con el enojo auestas y la ira y la aceleración, pues poner un punto y aparte y hacer un pastel con toda armonía, ecuanimidad y amor es algo que valora mi historia familiar, y que quema el ser enojado e iracundo en el fuego sagrado de las cosas que hacen sentirme bien.





Modo de preparación



4 personas



90 min.

Se mezclan la leche con la levadura y la grenetina, luego con la harina y las barras de mantequilla líquida y se agregan nueces y huevos.

Se vierte en un molde al que, previamente se le pone mantequilla para que no se pegue. Y el horno se gradúa a 220 grados de 50 a 75 min, hasta que la masa tome la forma de un panqué.

51.

Mónica Rosas

INGREDIENTES:

- » 1 kilo de pierna de cerdo en trozos
- » 150 gramos de almendras
- » ½ kilo de jitomate
- » 3 pimentas gordas
- » 2 clavos de olor
- » ½ cucharadita de canela en polvo

CARNE DE PUERCO EN ALMENDRADO

Esta receta que comparto es significativa para mi familia y para mí porque le gustaba mucho a mi abuelita materna, que falleció hace cinco años.

Cuando éramos niños, mis tres hermanos, mi abuelita y mi mamá íbamos muy seguido a visitar a su hijo mayor. En un cumpleaños de él (mi tío Raymundo) ella se fue más temprano y le preparó un guiso de pollo en almendrado. La esposa de Raymundo nunca lo había probado y le gustó mucho. Le pidió la receta y siempre que tenían un pequeño festejo familiar lo preparaban.

Mi abuela era una gran cocinera y, como muchas mujeres de antes, preparaba guisos grandes y deliciosos, pero éste, en especial, era muy importante para ella porque era el favorito de su hijo. Cuando es la fecha en que ella cumpliría años, preparamos en casa el almendrado, ahora con carne de puerco, porque a mí me gusta más.

Modo de preparación



4 personas



40 min.

Se pone a cocer la carne, se lava perfectamente, se seca con una toalla de papel. En una cacerola con poco aceite poner a freír para sellarla. Después se cubre la carne con agua con $\frac{1}{2}$ cebolla y sal.

Se ponen las almendras en agua caliente para desprenderles la piel.

Se asan los jitomates y se muelen con las especias, agregando cebolla, ajo y sal al gusto.

Se vierte en una cacerola para sazonar esta salsa a fuego lento durante 15 minutos, sin dejar de mover.

Cuando está cocida se agrega la carne y se sirve.





Luis Arturo Salmerón Sanginés

INGREDIENTES:

- » Una taza de arroz
- » Dos tazas de agua
- » Una taza de caldo de pollo
- » Tres chiles poblanos
- » Dos dientes de ajo
- » Medio litro de crema
- » Una taza de queso manchego rallado
 - » Mantequilla
 - » Sal al gusto



ARROZ A LA POBLANA DE LA “ABUELA”

Mi abuela, doña Sofía García Iglesias, fue una gran mujer.

Nació en 1920 y formó parte de una de las primeras generaciones de mujeres que estudiaron en la universidad y, además, ejercieron su carrera. Odontóloga de profesión y madre de ocho hijos, quedó viuda rayando los 50 años, con los últimos de sus hijos aún pequeños, a los que logró mantener y educar ejerciendo su carrera. Profesionista, madre generosa, gran conversadora y... pésima cocinera. Matriarca de una familia de casi un centenar de glotones, justificaba su poca afición

culinaria diciendo: “Hay quienes viven para comer y quienes comen para vivir, yo soy de esas últimas”. En su casa, centro de reunión familiar durante años, no se comía ni mucho ni bien. Y pese a eso, como heredera involuntaria de una educación tradicional, había cuatro cosas que le salían excepcionalmente bien: la sopa de fideos, el pastel de elote, una mermelada casera de guayaba y, sobre todo, la receta que hoy nos ocupa: el mejor arroz a la poblana que he probado en la vida.





Modo de preparación



4 personas



50 min.

Se remoja una taza de arroz en agua tibia por media hora, se enjuaga, se deja escurrir y se fríe en una olla arrocera en bastante aceite con un diente de ajo, cuando el arroz está transparente se escurre el aceite y se agregan dos tazas de agua, una de caldo de pollo y sal al gusto. Se tapa y se deja cocer a fuego lento hasta que se seca el agua.

Simultáneamente se asan los tres chiles poblanos y se envuelven en una bolsa de plástico hasta que se enfríen. Una vez fríos se pelan, se limpian y se desvenan. Posteriormente se muelen con el medio litro de crema, sal, un poco de consomé de pollo y un diente de ajo.

En un refractario engrasado con mantequilla se coloca una capa del arroz ya cocido, una de la crema de chiles y una capa de queso manchego rallado; después se pone otra capa de arroz, otra de crema de chiles y una más de queso rallado.

Se mete el refractario al horno hasta que la capa superior del queso quede completamente gratinada y se saca listo para servir.





Ángeles Sánchez Gutiérrez

INGREDIENTES:

Receta original para cuatro personas de buen diente

- » 2 papas
- » 4 o 5 huevos
- » 1 cebolla
- » Aceite de oliva
- » Sal



TORTILLA DE PAPAS

En esto de la comida no hay moda o novedad gastronómica que logre apoderarse del sitio que algunos platillos con los que crecimos tienen en nuestro corazón.

Si hay un plato que asocio con la felicidad es la tortilla de patatas, tortilla de papas o tortilla española, como también se le conoce, porque a lo largo de mi vida ha estado presente en comidas familiares, festejos, reuniones, vacaciones o días de campo; en “días diferentes”, siempre buenos.

De origen incierto aderezado por algunas leyendas, la primera referencia documentada la sitúa a finales del siglo XVIII, cuando se inventó tratando de crear

un alimento barato, nutritivo y de rápida elaboración para paliar las hambrunas de la época en la localidad extremeña de Villanueva de la Serena (Badajoz).

Es un platillo con muchos adeptos por todo el mundo ya que además de las cualidades mencionadas resulta muy versátil. Pero ojo, ninguna receta es fácil si se busca un resultado óptimo. Cocinar una tortilla de alto nivel exige tiempo y mimo.





Modo de preparación



4 personas



50 min.

En una sartén con bastante aceite se ponen las papas peladas y cortadas en cubos o láminas y la cebolla finamente picada (el asunto de la cebolla suele levantar la ceja de aquellos que no aprecian a este noble bulbo subterráneo, pero lo cierto es que además de sabor aporta humedad y suavidad) y la sal, moviendo de vez en cuando para que no se doren, hasta que estén cocidas. En un recipiente aparte se baten ligeramente los huevos y se echan las papas, escurridas. Es un buen momento para rectificar la sal. Se puede dejar reposar unos 10 minutos y se regresa la mezcla a la sartén, con poco aceite. Se deja cuajar de un lado y con ayuda de un plato o una tapa se voltea la tortilla para que termine de hacerse.

Si se quiere añadir otro ingrediente como chorizo, pimiento, ajo o chile poblano, como lo hacía mi madre de vez en cuando, conviene ponerlo en la sartén cuando las papas están casi a punto (antes de mezclarla con el huevo). Es fundamental manejar fuego bajo durante todo el proceso, para conseguir este clásico estrella de bocadillos, entremeses o platos principales.



Adriana Sánchez-Mejorada

INGREDIENTES:

- » 2 cucharadas de mantequilla
- » 8 tamales verdes, desmoronados
- » 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
 - » 2 tazas de salsa verde
 - » 1 ½ taza de crema
- » 1 ½ taza de queso chihuahua o manchego rallado

BUDÍN DE TAMAL VERDE

Yo no soy cocinera: soy editora y diseñadora de libros. Más de veinticinco años en esta profesión me han concedido el privilegio de adentrarme en los más diversos temas: oficios, refranes, remedios, piropos, santos, canciones, costumbres, fiestas, casas históricas...

Este azaroso sendero editorial me llevó un buen día a la búsqueda de *Los sabores escondidos de la Ciudad de México*; así, casi sin darme cuenta, produje las primeras páginas de una historia de amor que ha durado más de treinta libros dedicados a la gastronomía.

No cocino —lo confieso—, pero disfruto de la buena comida y siento una profunda admiración por las manos que la elaboran, por la historia y la cultura que está detrás de cada ingrediente. Es por eso que cada proyecto editorial ha sido una invaluable ocasión para apreciar el detalle que hace único a cada platillo, desde la sabia elección de las hojas para un, aparentemente sencillo, té medicinal, hasta el escrupuloso cuidado que ha de ponerse en la elaboración de un mole.

Cada foto y cada texto incluido en los libros que he editado esconde un episodio vital de descubrimientos que me hacen valorar cada vez más la riqueza gastronómica de nuestro país, el tesoro invaluable de las técnicas y utensilios prehispánicos —como el metate y el molcajete— que perviven gracias a nuestras cocineras tradicionales, así como la importancia de conservar nuestro maíz, chile, frijol...

Mi pasión por los libros, la comida y la cultura, me movió a hacerle una promesa a Abigail Mendoza Ruiz, cocinera y baluarte en la defensa de nuestra cocina tradicional: plasmar sus recetas y memorias en un libro digno de su biografía; este año, la promesa será cumplida y, con ella, una de las empresas más entrañables de mi existencia.

No me canso de admirar, una y otra vez, el palmeo de las tortillas tlayudas o el crujir del maíz al contacto con la piedra a cada pasada de la mano de un metate, la casi alquimia de convertir el cacao en chocolate, y confirmo que se necesitan muchas más publicaciones que documenten sabores, técnicas, utensilios e ingredientes, así como a la cultura que les da origen y resguardo, para que se divulguen y no se pierdan.

El legado gastronómico mexicano es vasto y generoso; además de abarcar nuestro territorio con su sinfín de sabores emblemáticos —al carbón en el norte y al comal en el sur—, ha llegado a seducir con sus fragancias y sus halagos a las cocinas de los más lejanos rincones; ¿cuántas culturas serían impensables sin nuestra vainilla, el cacao, el tomate o los guajolotes?

Es comprensible que la Unesco haya reconocido nuestra cocina tradicional como Patrimonio Cultural de la Humanidad —y lo que falta! —, sin contar con que en todas las grandes ciudades del mundo hay un “auténtico restaurante de comida mexicana”.

Es cierto: no cocino platillos, pero he sazonado muchos libros de cocina, seleccionando meticulosamente las imágenes y palabras que habrán de acompañar cada receta, respetando esencias, colores y escenarios con la esperanza de que transmitan, aunque sea un poco, las maravillas que he presenciado y saboreado que son solo un fragmento de la opulencia culinaria que solo en México puede ser posible.



Modo de preparación



4 personas



45 min.

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Engrasar con la mantequilla un refractario grande.
3. Formar una capa en el fondo del refractario con la mitad de los tamales, cubrir con una capa de pollo, una taza de salsa verde y la mitad de la crema y el queso.
4. Repetir el procedimiento para terminar con queso.
5. Hornear por 20 minutos o hasta que el queso se gratine.

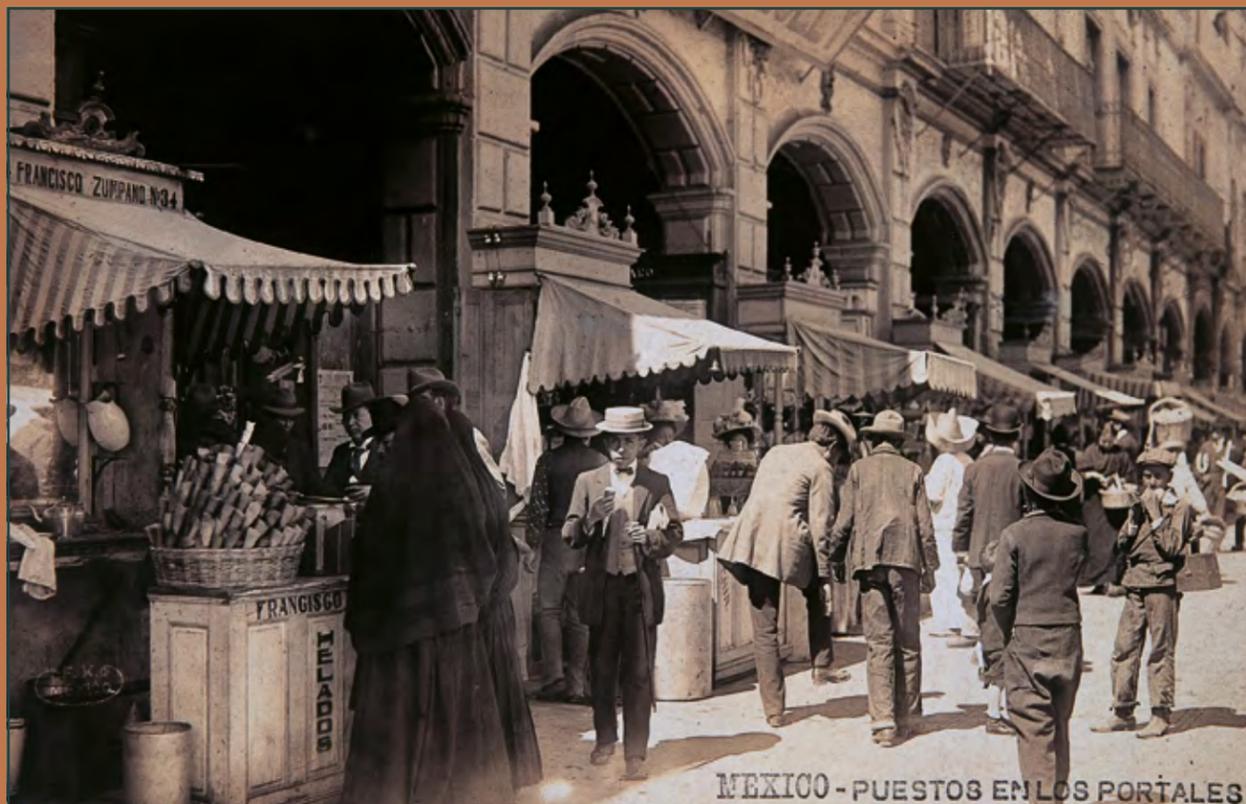
Acompañar con frijoles refritos.

Nota: El budín puede ser de tamal rojo o de tamal de mole sustituyendo la salsa verde por salsa roja o por mole.





Carmen Saucedo Zarco



SANTA EVOCACIÓN DE LOS SABORES EN BUENA COMPAÑÍA



ea este el recuerdo de cómo era el yantar antes del llanto que nos trajo el reinado de un virus. Salir con el paraguas bajo el sofoco tamalero hacia el destino dictado por la tripa y el bolsillo.

Inicio de quincena, el cumpleaños de lujo, un rabo de toro y vino de la cava del Casino Español. El refugio con Enrique, antigua amistad, en la marisquería de Las Palmas, en Madero: caldo, pescado y trago de tequila.

En compañeril jolgorio de viernes de arquitectos y una historiadora –Ricardo, Pedro, Juan y Pepe Toño–, con cantante setentero, una cuba y la crujiente milanesa del Bolaños en Cinco de Febrero. Y, ¡ay!, la perdición catedralicia, los brillantes tuétanos de La Casa de las Sirenas oyendo la colorida palabra de Rubén que ahora tanto extraño.

Pero no veas cuando voy sola por Cinco de Mayo en Cuaresma por el humeante caldo de habas y los chiles rellenos del El Popular. Sagrada es la gordita de chicharrón de antojitos Esther, allí mismo zampada sobre el andador de Santísima, cuando el dinero mengua.

Atentaría contra la memoria si no hablo de mis miércoles ante el modesto, sabroso plato libanés de doña Gemma en Donceles, ni del lujo levantino del Al-Andalus vivido en el pecaminoso Mesones. Y hoy, hasta el insípido pepito del Palacio de Hierro con su cielo de colores quisiera cuando oteo sobre 20 de Noviembre y un recurrente comensal que ahora me pregunto dónde estará.



Carlos Silva

INGREDIENTES:



- » 1 paquete de espagueti (500 gramos)
 - » ½ litro de crema agria
 - » 1 taza de leche
 - » ¼ de mantequilla
- » 1 cucharada de aceite de oliva
 - » 2 huevos
- » ½ kilo de queso Chihuahua
 - » 2 dientes de ajo
 - » ¼ de cebolla
 - » Sal (al gusto)
 - » Pimienta

ESPAGUETI AL HORNO

En su ensayo, *poética de viaje*, Vicente Quirarte señala que “el tiempo del viaje hace de su protagonista un ser suspendido en el abismo. No importa que lo colmen iluminaciones o desventuras: el viajero es una hoja ávida de signos, una esponja que absorbe lo que en principio no le pertenece y hace suyo, con una avidez que no poseen los propios del lugar. Su tiempo y su espacio son los del enamorado en los momentos iniciales, irrepetibles, de su entrega, de su posesión absoluta del mundo”.

En esencia esa es, más/menos, mi experiencia o el “tiempo de mi viaje” durante esta pandemia que me ha llevado a hacer “con avidez” la pertenencia de las experiencias culinarias de mis padres. Mi padre dedicó toda su vida a la gastronomía y hotelería internacional; por su parte, mi madre, a su casa y a enriquecer un sazón culinario privilegiado de la cocina mexicana. Ahora que ya no están conmigo, existen tan sólo notas escuetas de algunos alimentos y bebidas, pero nada formal que pudiera conformar un recetario. En mi memoria solo conviven atisbos de los sabores y de uno que otro ingrediente que he tratado de “absorber” y así reconfortar, en algo, mi espíritu de arraigo y definición en estos días extraordinarios.

Como en casi todas las familias, la cena navideña es una fiesta para todos. Momentos de conjunción familiar, espiritualidad y glotonería. Cada uno de ellos se queda impregnado en la memoria a través de los sabores, los olores y el recuerdo de aquellos a los que amamos. Comer y beber esos guisos responden perpetuamente a instantes irrepetibles de la vida de quien los profesa. Incluso, si se preparan en otra ocasión, irremediablemente, nos remiten a aquellos santiamenes festivos.

Es el caso del espagueti al horno, ha sido una alarma que me indicaba el inicio de la celebración. A doña Emma no le gustaba cocinar el mero día de la navidad. Por lo menos dos días antes no debía faltar ninguno de los ingredientes para la preparación anticipada. De tal forma que, bacalao, pierna, romeros (con sus tortas de camarón) y el ponche quedaban listos desde el 23 por la noche. Mi madre afirmaba con razón, que, al otro día, su sabrosura alcanzaría su máxima expresión. Para el mero 24 sólo quedaba la elaboración de las ensaladas, la verde, que mi padre aderezaba con coco rallado, anchoas y huevo cocido. Y la tradicional de manzana. En un arranque deschaquetado, podrían preparar aquella ensalada de Noche Buena a base de betabel, cacahuete y jugo de naranja. Ni hablar, no estaba dentro de mis predilecciones. Y por supuesto, para coronar el acto, el esperado, espagueti al horno. La receta no contempla ingredientes secretos. De hecho, brilla por su sencillez. Pero para mí, como dice Quirarte, representa “la posesión absoluta del mundo”.

Modo de preparación



4 personas



40 min.

En una olla de agua hirviendo se vierte el paquete del espagueti, y se agrega una cucharada de aceite de oliva, una cabeza de ajo y la cebolla. Se deja entre 12 y 15 minutos hasta que la pasta se cueza y quede *al dente* (se puede hacer la prueba de arrojar una tira del espagueti a la pared).

Por otro lado, y esperando el cocimiento de la pasta se prepara un refractario al que se le unta mantequilla por toda la base y bordes.

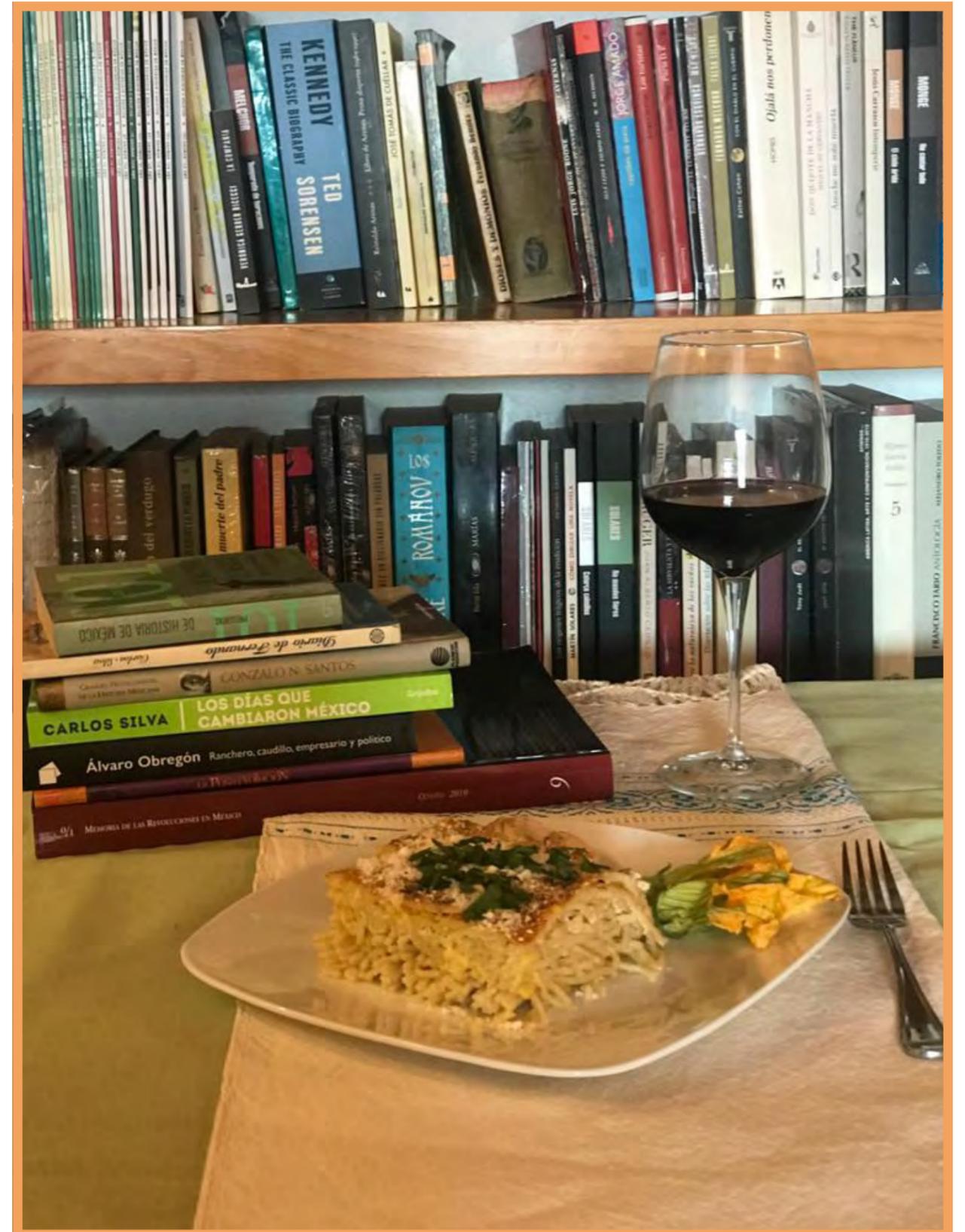
En un plato hondo se ponen los huevos, se salpimientan y se agrega un poco de leche. Se revuelve hasta que todo sea de una misma consistencia.

Se vierte la pasta sobre el refractario y se le agrega una primera capa de crema agria. Inmediatamente después, una capa de queso rallado. Luego la mezcla de los huevos con la leche se vacía sobre éste. Y, por último, una capa más con el resto de queso. El refractario se cubre con papel aluminio.

Para cuando todo esté listo, el horno debe estar precalentado a 250 grados. Se mete el refractario al horno y se cocina 20 minutos, luego se retira el papel para que los bordes de la pasta se doren, por un periodo de 10 minutos.

Se saca y se corta en cuadros como pastel y se sirve acompañado de la ensalada verde.

Para estos momentos se recomienda una buena copa de vino tinto de la casa, *Cantaclaro*, que amerita el comienzo de cualquier brindis esplendente. Salud.





Yves Bernardo Roger Solis Nicot

INGREDIENTES:

- » ½ kilo de carne molida de res
 - » 2 berenjenas
 - » 5 tomates
 - » 1 cebolla
 - » 4 dientes de ajo
- » 200 gramos de queso manchego
 - » Sal y pimienta al gusto
 - » Aceite de olivo

MUSAKA GRIEGA

La mente humana es por lo menos curiosa. Cuando se trata de la cocina y la memoria, es todavía más interesante.

Marcel Proust, ya nos lo había hecho notar cuando escribió las memorias de su niñez y nos hacía salivar con su descripción de la madalena. No es aquí, un platillo dulce, que les quiero presentar sino un platillo, que inmediatamente vino a mi mente cuando me preguntaba qué receta podría compartir en esos tiempos de contingencia. Me acuerdo muy bien del contexto en el cual descubrí por primera vez este platillo. Mi madre se encontraba muy enferma, estaba postrada en cama (lo estuvo durante casi dos años) mi padre y yo nos procurábamos a nosotros mismos. Después de las múltiples pizzas y otros pecados vinculados a la comida rápida de aquellos quienes no estábamos acostumbrados a cocinar, mi padre me hizo descubrir en algunos de los pocos platillos que sabía preparar, que no se necesitaba de mucha ciencia, el olor, color y sabor de lo que preparaba, era delicioso. Se trataba de un platillo a base de Berenjena, jitomate, cebolla, ajo, carne molida y queso tipo manchego (en Grecia,

usan carne de cordero, pero está receta que preparo actualmente en casa, es a base de carne molida de res). Mi padre es una persona que empezó su vida laboral, en la marina, la marina militar y viajó por todo el Mediterráneo y rodeó gran parte de África. La verdad es que nunca le pregunté dónde había comido por primera vez este platillo con el cual me hizo amar la berenjena. Nos encontrábamos en nuestra cocina, durante el tiempo de enfermedad de mi madre, ya no usábamos el comedor y comíamos en la mesa de madera que se encontraba en medio de nuestra cocina. Aquí fue donde por primera vez, probé la berenjena. El sabor era maravilloso, pero mi padre, temeroso de que no me hubiese gustado, me sirvió el guisado con arroz, aunque, a decir verdad, es un platillo que se puede disfrutar solo también. Me refiero a la Musaka, un platillo típico griego que en este caso estoy preparando a mi modo, y sin bechamel.





Modo de preparación



4 personas



60 min.

Lo primero que se debe hacer es preparar la berenjena. La berenjena es como el nopal, sabe mejor cuando se le pasa por sal. La sal le permite a esta fruta perder agua y acidez, y hará que cuando se ponga en la sartén y se le agregue aceite de olivo, no absorba todo el aceite. La berenjena se corta en rodajas medianas, los pedazos se ponen en un colador, se bañan con sal para que se pueda absorber el agua que trae esta fruta, se deja reposar dentro de un tazón hondo alrededor de 40 minutos aproximadamente. Mientras dejas reposar tus rondanas de berenjena puedes empezar a trabajar con la cebolla, el ajo y los jitomates. Corta la cebolla en dos, una parte se usará con las verduras, y la otra mitad con la carne. Lo mismo con los dientes de ajo, vamos a usar dos para acompañar a la berenjena y dos para la carne. Pica tu mitad de cebolla, los dos dientes de ajo y los jitomates, todo por separado. Pon en una sartén caliente la cebolla y los ajos picados, y cuando ya estén salteados entre 3 y 5 minutos agrega el jitomate, el toque de sal y pimienta al gusto. Una vez que ya esté todo mezclado y tenga una consistencia de salsa espesa, reserva tu jitomate. Enjuaga tus berenjenas para quitarle el exceso de sal, y ponlas a fuego fuerte con un poco de aceite de olivo para que doren por ambos lados. Reservarlas. Finalmente prepara tu carne molida, en una sartén con cebollita y ajo. Usa tantito aceite de olivo. Cuando tu carne esté a punto, sácala del fuego y resérvala.

Precalienta tu horno durante unos 10 minutos a 200°. Mientras tanto, vas a montar la Mousaka en un molde especial para la ocasión. Yo recomiendo utilizar un refractario rectangular de 7 a 10 centímetros de profundidad para facilitar su corte (pero se puede utilizar uno redondo) previamente engrasado con un poco de aceite de olivo. Se coloca una capa de carne, una capa de berenjena, una capa de salsa de jitomate y se le agrega un toque de aceite de olivo, se continúa con la siguiente capa, y así sucesivamente hasta terminar con los productos.

Hornea durante una hora a 180° centígrados. Cuando falten 10 minutos, se agrega el queso rallado y se deja gratinar. ¡Listo! Buen provecho.



58

Juan Carlos Valdez Marín

INGREDIENTES:



- » 1 kilo costilla de cerdo
- » 1 kilo de verdolagas
- » 1 cucharada aceite
- » ½ kilo de tomate verde cocido
- » 4 chiles serranos cocidos
 - » Cilantro
 - » Cebolla
 - » 1 hoja de laurel
 - » 1 diente ajo
- » 1 taza de consomé de pollo
- » Sal y pimienta al gusto

VERDOLAGAS CON CARNE DE CERDO EN SALSA VERDE



El patrimonio es un concepto formulado desde supuestos dialécticos y críticos en constante redefinición. La comida no solo alimenta al cuerpo, también al alma.

La comida es el resultado de una manifestación de emociones, que al hacerlo colectivo adquiere una categoría patrimonial, ya que en ella se revelan las costumbres que se fundamentan en las formas de pensar, sentir y actuar de los grupos humanos, adquiridas a través de sus relaciones sociales.

La conceptualización de patrimonio, palabra que da la idea de propiedad legada o heredada, no debe ser entendida como un conjunto de cosas dadas, sino como el resultado específico de construcción de un mundo de pensamiento y sentimientos.

Para Cassirer, el ser humano no se encuentra en una relación directa con el mundo, más bien su nexos es mediado por un sistema de símbolos conformado por el lenguaje, las creencias y los mitos, sistemas cognitivos, constituyendo una red simbólica. Establece que los cambios en la cultura se refieren siempre a cambios en el sistema simbólico de una sociedad.

Es así que, a través de la comida, se invita a la reflexión sobre el concepto de patrimonio cultural, su significado y sus valores dentro de nuestra sociedad.

Modo de preparación



6 personas



40 min.

Colocar la carne de cerdo en una olla exprés con aceite y sellarla. Una vez realizado el sellado de la carne, cubrir con agua y agregar $\frac{1}{4}$ de cebolla, 1 diente de ajo y 1 hoja de laurel, sal al gusto. Una vez que ha alcanzado la temperatura de movimiento del pivote, bajar la flama y cocerla aproximadamente por 30 minutos.

Lavar las verdolagas y separar las hojas de los tallos. Cocer las hojas en una olla con agua y sal. Ya cocidas, hay que escurrirlas bien.

Mientras, cocer los tomates junto con los chiles serranos en una olla con agua hasta que estén suaves.

Calentar el aceite en una cacerola a fuego suave. Licuar los tomates y los chiles cocidos con 1 diente de ajo, $\frac{1}{4}$ de cebolla, cilantro y 1 taza del caldo de pollo (se pueden usar los cubitos o el granulado comercial). Verter dentro de la cacerola con el aceite caliente; tapar y cocinar durante 10 minutos.

Agregar la carne y las verdolagas; dejar hervir por 5 minutos.

Servir y acompañar con frijoles de la olla.



59.

Angélica Vázquez del Mercado

INGREDIENTES:

- » 6 chiles guajillo
- » 2 chiles anchos
- » 4 pimientas enteras
- » 3 clavos de olor
- » 1 rajita de canela
- » 1 diente de ajo
- » ¼ de cebolla
- » 5 papas
- » Lechuga
- » Abundante queso fresco

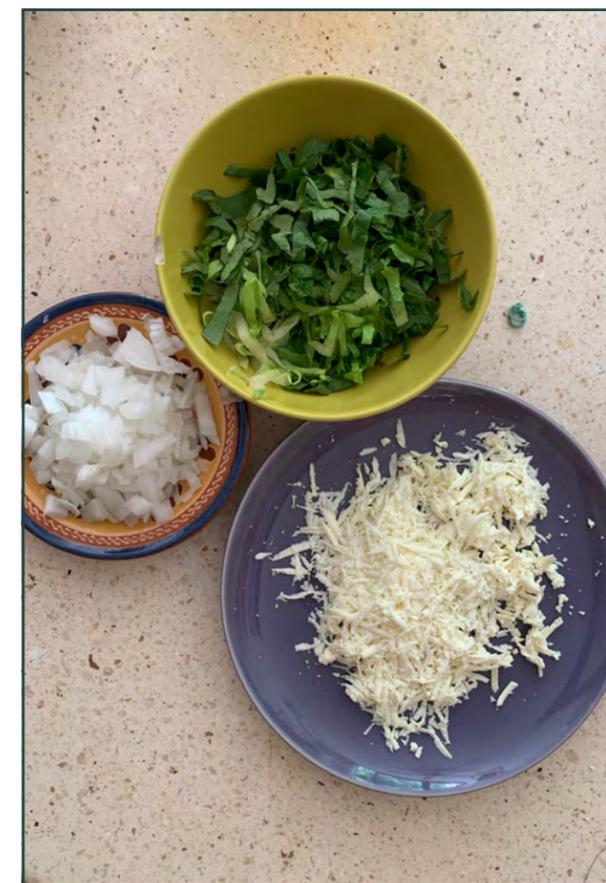
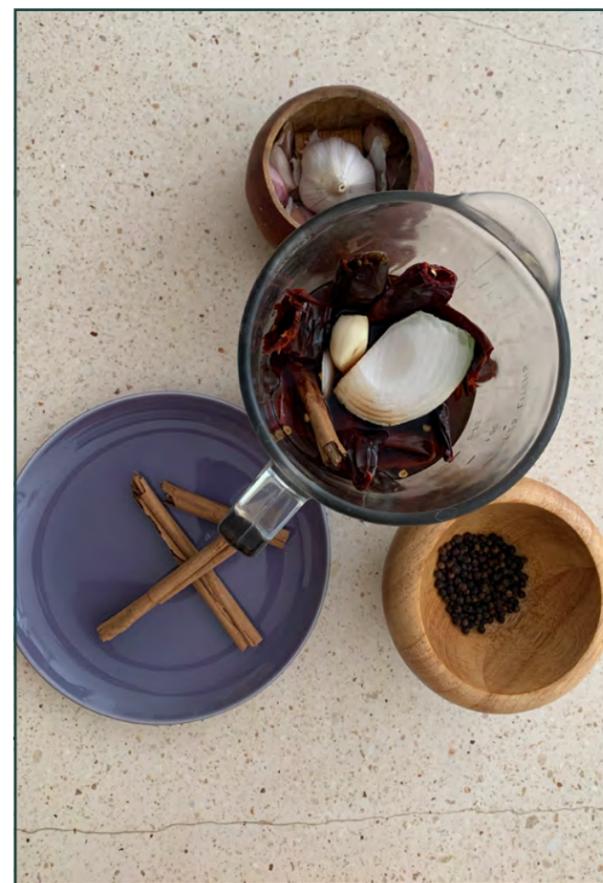
ENCHILADAS RANCHERAS

Las enchiladas son un platillo añejo y amable que se encuentra en múltiples variantes en todo México: potosinas, colimenses, “suizas”, papadzules, etcétera.

Con mi madre yo aprendí (y ella aprendió de mi abuela) a cocinar las enchiladas rancheras como las hacía en su pueblo, al norte del estado de Jalisco.

Cuando como este platillo no puedo evitar recordar mi infancia en el pueblo, jugar a las traes o a

las escondidas con los amigos y a mi madre llamándonos a comer a la mesa donde, entre risas y parloteos, saciábamos deliciosamente el hambre de la tarde.





Modo de preparación



4 personas



50 min.

Los chiles deben remojar un rato en agua caliente; en la licuadora se mezclan con las especias, el ajo y la cebolla. La salsa se pone a sazonar en una olla con un poco de aceite, previo paso por el colador, hay que menear y vigilar para que no se pegue y poner un poco de sal al gusto. Mientras tanto, ponga las papas a cocer y después, ya peladas y cortadas en cuadritos, las sofríe en mantequilla. La cebolla debe ir bien picada y la lechuga cortada en tiras muy delgaditas: esto no afecta el sabor, pero le da una vista muy linda al plato.

Uno de los secretos de este tipo de enchiladas es que la tortilla debe remojar primero en la salsa y luego en el aceite caliente. Mucho cuidado porque, obvio, el aceite brinca incómodo por el líquido. Rellene con las papas, enrolle y decore: cebolla, lechuga y queso. Para quien gusta del picante, los chiles en escabeche acompañan de manera excelsa. Sí: excelsa. Se recomienda un ligero baño del escabeche sobre las enchiladas, me lo van a agradecer.



ISO.

Roxana Villalobos Waisbord

INGREDIENTES:



- » 4 huevos
- » 2 tazas de nopales en cubos
- » 2 jitomates
- » 5 chiles guajillo
- » 100 gramos de chile chipotle
 - » 2 ajos
 - » ½ cebolla
 - » Aceite
 - » Sal
 - » Orégano

HUEVOS AHOGADOS

La revolución digital y la incorporación de las nuevas tecnologías a las comunicaciones, a los servicios y a las cosas han estado acelerando el ritmo de la vida cotidiana en lo que va del XXI, dando lugar a la cultura de la inmediatez.

La Covid 19 y el aislamiento interrumpieron esta adicción a lo rápido y a algunos nos abrieron la oportunidad de reencontrarnos con pasiones y pasatiempos olvidados porque demandaban mayor tiempo.

Para mí ha sido reconfortante y le ha dado un alivio al encierro recuperar algunas recetas de la auténtica gastronomía mexicana, rica en platillos y bebidas que evidencian la multiplicidad cultural y biodiversidad de nuestro país, y que además poseen sabores, olores y colores llamativos y deliciosos, muchos de los cuales

proviene de técnicas ancestrales que se transmiten de generación en generación e involucran utensilios centenarios; y todos, sin duda, están relacionados también con la creatividad del mexicano.

Gran parte de los platillos y bebidas de la gastronomía mexicana no es inmediata, pero tiene la bondad de ser una de las mejores recompensas que existen en el mundo a corto plazo, aquí uno de mis desayunos favoritos.

Modo de preparación



2 personas



40 min.

Se pone agua a hervir en una olla a la cual se le agregan los nopales, la cebolla, un ajo y sal. Ya cocinados los nopales se cuelan, enjuagan y reservan. Se desvenan los chiles y se les quitan las semillas. En una olla se hierven los chiles, el jitomate, el otro ajo y se agrega sal; se mantiene a fuego medio hasta que los chiles se ablandan; entonces se licua y se vierte la mezcla en una cacerola con aceite previamente calentada, se añaden los nopales, se deja hervir a fuego medio por cerca de siete minutos, luego se dejan caer uno a uno los huevos en distintos espacios de la cacerola. Unos minutos previos a apagar el fuego se espolvorea orégano. ¡Listos para servirse!



SEMBLANZAS

- » **Julieta Alderete Vega:**
Funcionaria pública, especialista en contenidos culturales.
- » **Mariana Anzorena Lozoya:**
Periodista, reportera independiente y *coach* de basquetbol.
- » **Marco Darío Balderas Lima:**
Historiador, especialista en historia cultural y artista plástico.
- » **Sara Gabriela Baz Sánchez:**
Historiadora del arte y académica.
- » **Carlos Betancourt Cid:**
Historiador e investigador.
- » **José María Bilbao, “Tite”:**
Arquitecto, especialista en patrimonio cultural.
- » **Patricia Brambila Gómez:**
Bibliotecónoma y especialista en patrimonio documental artístico.
- » **Frida Bulos:**
Fotógrafa y artista visual.
- » **Vania Casasola:**
Abogada. Fundadora y Directora de *Casasola México*.
- » **Ana Lilia Cepeda:**
Economista política y promotora cultural.
- » **Alejandro Cruz Atienza:**
Editor.
- » **Carol Espíndola:**
Fotógrafa, ensayista y educadora.
- » **Aída Espinosa Vázquez:**
Lingüista y profesora de español como lengua extranjera.
- » **Bernardo Fernández, *Bef*:**
Novelista y dibujante de cómics.
- » **Josué Flores Pérez:**
Diseñador gráfico con especialidad en museografía.
- » **Judith Franco:**
Abogada y gestora administrativa cultural.
- » **Gabriela Gálvez Morales:**
Comunicóloga y gestora cultural con especialidad en patrimonio artístico.
- » **Ana García Bergua:**
Escritora.
- » **Bernardo Gómez-Pimienta:**
Arquitecto.
- » **Arabella González Hueso:**
Arquitecta y editora, especialista en patrimonio cultural.
- » **Pável Granados:**
Escritor.
- » **Xavier Guzmán Urbiola:**
Historiador.
- » **Bertha Hernández:**
Periodista e historiadora.
- » **Jorge F. Hernández:**
Escritor.
- » **Luzma Herrasti Coqui:**
Arquitecta, artista y promotora cultural.
- » **Arnulfo Herrera:**
Investigador.
- » **Javier Hinojosa:**
Fotógrafo.
- » **Jorge Imaz Lira:**
Gestor cultural.
- » **Lucina Jiménez:**
Doctora en ciencias antropológicas.
- » **Adriana Konzevik Cabib:**
Historiadora y editora.
- » **Cecilia Kühne Peimbert:**
Escritora, profesora de literatura mexicana del siglo XIX, cronista de prensa y radio.
- » **Javier Lara Bayón:**
Historiador.
- » **Martha López Castillo:**
Historiadora, especialista en gestión cultural.
- » **Antonio Loyola Vera:**
Arquitecto.
- » **Ángel Martínez:**
Historiador, especialista en historia del cine.
- » **Ernesto Martínez Bermúdez:**
Historiador del arte y promotor cultural.
- » **Lilia Martínez y Torres:**
Investigadora y coleccionista en temas de fotografía y gastronomía.
- » **Dolores Martínez Orralde:**
Maestra en arquitectura, amante del café y el patrimonio artístico.
- » **Mayra Mendoza Avilés:**
Historiadora del arte.
- » **Germán Montalvo:**
Diseñador gráfico.
- » **Martha Patricia Montero:**
Creadora de contenidos culturales.
- » **Patricia Morales:**
Funcionaria pública, especialista en contenidos administrativos y culturales.
- » **Marina Morris Uruchurtu:**
Fotógrafa, documentalista y productora audiovisual.
- » **Carlos Mújica Suárez:**
Historiador y promotor cultural.
- » **Louise Noelle Gras:**
Historiadora del arte, especialista en historia de la arquitectura del siglo XX.
- » **Javier Oropeza y Segura:**
Abogado en material cultural.
- » **Valeria Prieto:**
Arquitecta.
- » **Andrés Ramírez:**
Editor.
- » **Isabel Revuelta Poo:**
Historiadora del arte, investigadora y escritora.
- » **Carlos Arturo Rojas Rosales:**
Psicólogo, filósofo, sociólogo y profesor universitario.
- » **Mónica Rosas:**
Funcionaria pública, especialista en contenidos administrativos y culturales.
- » **Luis Arturo Salmerón Sanginés:**
Historiador, investigador y editor.
- » **Ángeles Sánchez Gutiérrez:**
Comunicadora, investigadora y académica.
- » **Adriana Sánchez-Mejorada:**
Diseñadora de arte y editora.
- » **Carmen Saucedo Zarco:**
Historiadora.
- » **Carlos Silva:**
Historiador e investigador, especialista en historia política contemporánea.
- » **Yves Bernardo Roger Solis Nicot:**
Historiador e investigador, especialista en historia religiosa mexicana del siglo XX.
- » **Juan Carlos Valdez Marín:**
Maestro en patrimonio cultural.
- » **Angélica Vázquez del Mercado:**
Historiadora, promotora cultural y directora fundadora de *Manglar de Historias. Ecosistemas Culturales*.
- » **Roxana Villalobos Waisbord:**
Creadora de contenidos culturales.

SECRETARÍA DE CULTURA

Alejandra Frausto Guerrero
Secretaria de Cultura

Marina Núñez Bernal
Subsecretaria de Desarrollo Cultural

Omar Monroy Rodríguez
Titular de la Unidad de Administración y Finanzas

Antonio Martínez Velázquez
Director General de Comunicación Social y Vocero

INSTITUTO NACIONAL DE BELLAS ARTES Y LITERATURA

Lucina Jiménez
Directora General

Dolores Martínez Orralde
Subdirectora General de Patrimonio Artístico Inmueble

Mariana Munguía Matute
Coordinadora Nacional de Artes Visuales

José Antonio Loyola Vera
Director de Arquitectura y Conservación del Patrimonio Artístico Inmueble

Lilia Torrentera Gómez
Directora de Difusión y Relaciones Públicas

60 recetas 60



La comida como patrimonio
desde la pandemia.

Es una publicación digital de la serie:

Conocer para Conservar



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

 **INBAL**