

MI COCINA MEXICANA

SUE CHÁVEZ

Fotografías de
BECKY LAWTON

LAROUSSE



PRESENTACIÓN

Redactar un libro de gastronomía mexicana supone un gran reto para mí. Sé que tengo la enorme responsabilidad de hablar de la gastronomía de mi país, de la que soy una exigente defensora y, al mismo tiempo, me frustra la idea de no hacerle justicia o de quedarme corta.

No es mi objetivo realizar un recopilatorio de todas las regiones, historia y su complejidad. Ya existen muy buenos trabajos de investigación al respecto, aunque no hay ninguno que lo abarque todo. Mi objetivo siempre ha sido que personas de otras nacionalidades puedan acercarse a México de una manera más práctica e informal y regalar a los mexicanos algo con lo que apapachar su añoranza, siempre desde el respeto a la tradición. Cuando hablamos de apapachar, nos referimos a dar cariño o acariciar con el alma.

A mi entender, no es posible recrear una cocina auténtica fuera de México, sobre todo si no la conocemos, si no entendemos la tradición culinaria, el origen de los ingredientes, las combinaciones, las maneras de comer, el contexto social, geográfico y económico, las costumbres, las formas, las creencias, los ritmos, el calendario estacional, los productos, los procesos, las maneras, el folclore y el valor que representa para los integrantes de una comunidad. Sin todo eso, no se puede comprender ninguna cultura gastronómica; en mi opinión, para poder reproducirla de verdad, hay que vivirla.

Sin embargo, sí se puede hacer una cocina mexicana aunque los ingredientes no sean cien

por ciento de allí, porque también podemos dar valor a sus técnicas, a sus modos de hacer, y trasladarlas a otros lugares. ¿Acaso la cultura gastronómica no es el intercambio y el enriquecimiento de varias culturas a través de los años? ¿Qué sería de nosotros sin los cítricos provenientes de Asia o las especias de Oriente? En este sentido, México ha dado al mundo maravillosos regalos, como la vainilla, el chocolate, el chile o el tomate, ingredientes imprescindibles en las gastronomías de todo el mundo.

Este no es un libro de cocina mexicana tradicional, ni el de una mexicana que enseña la cocina de México desde el exterior. Es el de una cocinera que ha querido salir a ampliar sus horizontes con el convencimiento de que nuestra cocina tiene mucho que aportar al mundo, y que descubrió que el mundo también tiene mucho que ofrecer. Los mexicanos que vivimos fuera, con los recursos que teníamos, poco a poco, hemos conseguido que la comida de nuestro país fuera colándose con muchísimo éxito en las fiestas, las reuniones de amigos, los restaurantes e incluso la alta gastronomía. Cada día es más frecuente encontrar productos mexicanos de calidad, y lo que empezó como una necesidad al no tener lo nuestro, es decir,

incorporar ingredientes locales, se convirtió en mezclas excepcionales, lo mejor de aquí y de allí, y eso merece ser contado.

El contexto de las recetas se centra en Ciudad de México, porque es donde se desarrolló mi vida y porque, como iremos viendo más adelante, es allí donde se aglutinaron todas las sinergias de distintas personas que vinieron de otros estados a trabajar, donde se homogenizaron las influencias de otros países y donde se encuentra una mezcla de todo, que se ve reflejado en su cocina y, sobre todo, en la comida callejera.

Pero no puedo explicarlo sin mencionar sus orígenes, que es la parte más interesante y desconocida fuera de México. El magnífico cúmulo de grupos étnicos es una muestra de grandeza cultural en muchos ámbitos, pero en gastronomía hay una gran historia que contar.

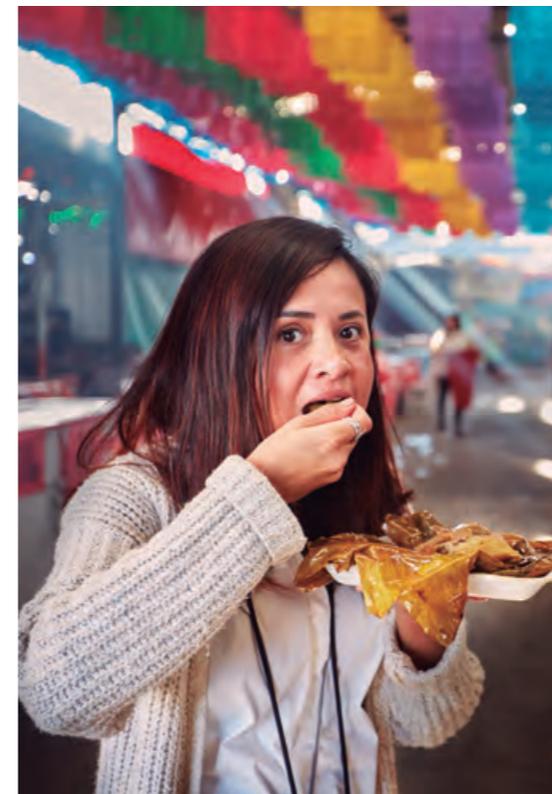
Quiero transmitir a lo largo de este libro que en México nada es aburrido; por eso te conduciré por sus magníficos contextos e intentaré no perder los matices. La ventaja de los libros es que con frecuencia nos hacen viajar con nuestra imaginación. Y la magia más grande acudirá a ti si te dejas llevar y te das la oportunidad de probar alguna de las recetas. Me encanta cocinar, disfruto comiendo y considero que una buena receta se debe compartir; creo que son los requisitos que merecen la pena para dejar un registro que permita a otros vivir la alegría que emana de un buen bocado.

Te invito a que tomes este libro y lo hagas tuyo, a que lo reinventes, a que añadas los mejores elementos de tu entorno y a que crees tu propio estilo. Algo muy bonito del arte culinario es que, al comer, el plato desaparece, y si queremos repetir la experiencia porque estaba muy bueno

o porque no nos salió bien, es posible empezar de cero. Hay tantas maneras de entenderlo como ingredientes a incorporar, y como en México somos tantos millones de habitantes, una sola receta puede hacerse de miles de maneras.

Mi lema es este: «La vida es demasiado corta como para comer de cualquier manera», y yo lo predico y lo vivo. Con esta frase quiero decir que cocinar debería ser una de nuestras prioridades en la vida, para saber alimentarnos y proporcionarnos salud sin dejar de disfrutar. La cocina, ya sea por salud o por diversión, tiene esa capacidad de engancharte y no dejarte ir. La cocina de México es perfecta para ese cometido, ya que pasan muchas cosas a nivel sensorial y es pura diversión. Los olores, los colores, las texturas, la explosión de sabores y sensaciones: en un bocado pasan muchas cosas, picos, subidas y bajadas, picante, acidez, dulzor, umami, y eso la hace adictiva. Los mexicanos solemos decir que tiene un no sé qué, que qué se yo, lo que quiere decir que desencadena algo que no sabes explicar con palabras... Eso se llama felicidad.

Abre tu mente y déjate llevar. No todo pica, y estas recetas están pensadas para todos los públicos, para que todos puedan disfrutar. La gran mayoría de personas podemos elaborar una fantástica comida si nos lo proponemos y dedicamos un poco de tiempo, solo hace falta poner mucho cariño. En este libro encontrarás recetas de casa, cotidianas, las que les preparo a mis amigos y familia cuando me visitan, además de alguna otra para una ocasión especial. Quiero restar la imponente de la cocina profesional, teniendo presente nuestro objetivo de conseguir algo bueno, sano y de calidad. ¡Así que manos a la olla!





MI HISTORIA

¡Voy a ser chef! Así de claro lo tenía desde muy pequeña y con esa determinación lo decía. Y mi padre me lo recordaba constantemente. Pero mi historia inicial con la cocina no estuvo impregnada de tanto romanticismo: no crecí en una cocina de campo ni vi cocinar a mi abuela, aunque se cuentan miles de historias buenas acerca de ella.

Yo nací en una gran ciudad, en el Estado de México, un lugar tan caótico como fascinante, lleno de vida, de rapidez, de contrastes, con millones de habitantes y donde pasan muchas cosas en muy poco tiempo.

Creí en una familia en la que cocinar era algo que se hacía de manera práctica, porque mi madre es una de las mujeres más trabajadoras que conozco, y aunque en muchas ocasiones los platos fueran rápidos, también había otros complejos. Mi madre cocinaba mucho. De ella aprendí que siempre hay tiempo para cocinar y que los productos más humildes pueden ser deliciosos. Y de mi padre, que la mesa siempre debe estar bonita y que la hora para comer es para comer: no hay teléfonos, no hay televisión; es para comer. Fuera de nuestro núcleo familiar, con tíos, primos y demás, como en todas las familias, la comida es el eje central de cualquier celebración, y se prepara en cantidad, en exceso, de tal manera que se come mucho en la fiesta y sobra para el táper, que te alimentará durante una semana.

Yo era muy glotona, disfrutaba comiendo, algo que no se reflejaba en mi cuerpo, ya que era una niña muy delgada para la cantidad de comida que ingería. Mi familia me llamaba «huesitos». Recuerdo que era exigente y quisquillosa. Le encontraba cualquier defecto a la comida y con frecuencia me decían comentarios como: «Eres de buen diente». Y la vida me regaló un hijo maravilloso que, con un desorden en su alimentación, me hizo entender que comer es algo muy complejo donde intervienen múltiples factores. El hecho de aceptar o no ciertos alimentos no depende solo de nuestros gustos, sino también de una evolución progresiva de nuestro cuerpo en nuestros procesos de integración sensorial.

Recuerdo repasar mil y una veces las imágenes de los pocos libros de cocina que había en casa, la fascinación que me producía ir a un mercado (porque no era común, ya que en mi casa se iba al supermercado, como suele hacer mucha gente de ciudad), un gozo para un niño. Yo nunca entendí



por qué mi madre prefería comprar en una gran superficie, con lo bien que se estaba ahí. Mi pequeña mente no podía entender el concepto de practicidad y el marketing que consigue que todo esté en el mismo almacén, con más seguridad alimentaria o más vida útil, entre muchas otras tristes «ventajas». Ahora disfruto muchísimo viajando, y no se me escapa el mercado local de cualquier parte del mundo a la que vaya junto a Francesc, mi pareja e inmejorable compañero de aventuras, con quien comparto la profesión y el gusto por la buena cocina.

Estudí una carrera profesional de gastronomía en México, y un trabajo de investigación de mi tesis me hizo replantearme la vida; así, empecé a cuestionarme sobre las consecuencias de una alimentación industrializada y tan común en una ciudad. Comencé a leer sobre la importancia de la temporalidad, la producción local y el beneficio que tiene para la salud y el entorno.

En medio de toda esa investigación, apareció Carme Ruscalleda, defensora de esta filosofía desde toda la vida, y que al mismo tiempo estaba en lo más alto de la élite gastronómica con siete estrellas Michelin. Su restaurante estaba en un pequeño pueblo precioso en el Mediterráneo y tenía influencia japonesa, pues tenía un establecimiento en el país nipón. «Yo tengo que estar ahí», pensé. Y de ese modo decidí viajar a Barcelona ante la incredulidad de mi familia, ya que no disponíamos de los medios para un viaje de esa magnitud. Ahora sé que si realmente quieres algo, tienes toda la potestad para conseguirlo si te animas a dar el paso.

Cuando llegué a Sant Pol me enamoré: es paz, tranquilidad, mar y sol, y allí estaba el Sant Pau. Fue un impacto: me impresionó la

impecabilidad de los platos, ingredientes que no había probado jamás, la rigurosidad en el hacer, y entendí que la excelencia comienza con los más mínimos detalles. Para Carme, el plato de una gran celebración merece la misma exigencia y calidad que uno informal, uno del restaurante, el de tu casa o incluso el de una fotografía para un libro. Me inculcó que no se debe cocinar para conseguir un resultado mediocre, que cada cosa que cocinamos se trasladará en salud y en felicidad, y solo así conseguiremos emocionar. Su cocina es sencilla pero impecable, llena de pequeños detalles y sin fuegos artificiales. Allí no solo aprendí de ingredientes, técnicas y cocina local, sino también a aceptar otras culturas, a dejarte influenciar, a absorber lo mejor de ellas y a trasladarlas a lo que tienes.

Me llena el corazón haber podido contribuir a dar pequeños pero contundentes guiños de México a su restaurante. Mi carácter se reflejó en más colorido, más acidez, una chispa de picante y más *rock and roll*. Ella me permitió que plasmara un poco de México en su espacio, y entendí que debía adaptar la comida a todos los públicos, ya que solo así conseguiría conquistarlo. Y así fue. Los locales se interesaron y los mexicanos se emocionaron.

Por ello este libro es de México, pero también de Sant Pol, donde se escribió, desde mi historia y mi visión. Vivo en este precioso pueblito porque me enganchó, y es que una persona es de donde ha nacido y también de donde la han acogido, y eso me ha pasado a mí.

La cocina sigue siendo el pilar de mi vida y me hace feliz en sus múltiples formas. Lo más precioso de ella es que no importa lo mucho que sepas, puesto que nunca será suficiente.

CÓMO COMER Y COCINAR COMO UN MEXICANO

Este apartado es parte del folclore que caracteriza nuestro comportamiento alrededor de la comida. Por favor, no te lo tomes en serio, tan solo diviértete. Así somos los mexicanos, nos reímos de todo, hasta de nosotros mismos.



1

Debes pensar que la cocina de México es la mejor y decírselo a todo el mundo. No importa si se demuestra lo contrario.

2

Limón, mucho limón a todo y en grandes cantidades. Sirve para resaltar el sabor de la comida, contra el resfriado, como desodorante e incluso para peinarse.

3

Cuando vives en el extranjero y viajas a México, la maleta deja de portar ropa para el uso exclusivo de alimentos. Volvemos a nuestro destino con el molcajete (página XXX), literalmente.

4

Un mexicano es capaz de llevar su propia salsa picante en el bolsillo y ponérsela a todo lo que considere necesario.

5

Cuando vayas a casa de alguien, no comas antes, ya que te van a cebar hasta que supliques clemencia, y nunca digas que estas satisfecho porque será sinónimo de que no te ha gustado. La frase común será: «¡No te hagas el de la boca chiquita!».

6

No tener salsas picantes en el centro de la mesa es simplemente inaceptable... ¡Ah! Y no, la salsa tabasco y la valentina no están incluidas en esta lista.

7

En México, el término «menos es más» no existe. Con que más toppings tenga algo, mejor... Más queso, más crema, más aguacate, más salsa, más limón, más de todo.

8

Cualquier susto se pasa comiendo un bolillo (pan blanco típico).

9

Cuando hay una celebración familiar, se prepara comida para un regimiento, y por eso siempre sales con el *itacate* (provisión de comida que ha sobrado). Se trata de un táper, que con frecuencia es de cualquier cosa que pueda usarse con este cometido (porque una madre mexicana puede darte todo, pero sus tápers, ¡jamás!).

10

Los tacos se comen con estilo: se inclina la cabeza y se toman con la mano, nunca con cubiertos, a menos que quieras ser el hazmerreír de todos.

11

Un levantamuertos es esa sopa, salsa o platillo picante capaz de levantar y restablecer a una persona que se ha pasado con la bebida, comida de resaca, siempre acompañado de su respectiva cervecita.

12

Al mercado se va para comprar alimentos o levantar el ánimo si te sientes desdichado. Ante los ojos de los vendedores, todos son *güerita*, *güero*, linda, caballero, dama, preciosa, rey o reina.

13

Todo mal se resuelve con atole, mezcal o tequila. Y como dice el dicho, «a todo mal, mezcal; a todo bien, también».

14

«Échate un taco». Esta expresión se suele utilizar para invitar a alguien a comer. Lo de uno nada tiene que ver con la realidad; serán al menos 5 o 6, si te va bien.

15

«Vamos a comer ahorita» no significa que vaya a ser ahora mismo.

16

Si no quieres caer en la tentación, sal sin dinero, de otra manera será imposible no dejarse llevar por la múltiple variedad de elementos culinarios repartidos por todos los sitios.

17

Fallaste como mexicano si nunca has experimentado el «mal del puerco», que es la sensación de pesadez y sueño después de comer.

18

El taquero es una figura de respeto. Lo queremos e idolatramos más que a cualquier cura, gobernante o policía.

19

«La venganza de Moctezuma» es una expresión que se usa para referirse a la gastroenteritis causada por comer en la calle, muy común en los extranjeros. Ante la duda... ¡duda!

20

Jamás te dispongas a cocinar con algún sentimiento negativo, dolor, tristeza, enojo..., ya que automáticamente se trasladará a la comida, lo creas o no.

21

México es el único país en el mundo donde la sopa puede comerse con cuchara o tenedor. Eso quiere decir que no siempre es un caldo.

22

No importa de qué clase social seas, de qué marca vistas, cuánto ganes... Nadie se resiste a la comida callejera, a una buena cumbia y a cantar con el mariachi.

23

«¡Éntrale!», «¡Sin miedo al éxito!», «¡Qué te pasoink?» o «¡Te va a dar el parkinson!» son solo algunas de las expresiones de las que serás víctima cuando estés comiendo y disfrutando de los gloriosos menesteres.

24

Existe el desayuno y el desayuno de campeones... que consiste en todo un menú digno de un banquete, que incluye zumo, fruta, bollería y un plato contundente. Pensarás que con eso no comerás en todo el día, pero no nos subestimes, que en breve vendrá la hora de la comida.

25

Cualquier motivo es un pretexto para casarte: si te sale el arroz, si sacas espuma al chocolate, si se te inflan las tortillas y, si no sabes cocinar, basta con que sepas lavar tus calzoncillos.





INGREDIENTES

En la cocina mexicana existe una gran cantidad y variedad de ingredientes. Tan solo al hablar del maíz, podríamos mencionar cientos de especies, y lo mismo sucede con las hierbas o las plantas comestibles, los chiles o los múltiples vegetales, que van de los cactus a las frutas más tropicales y exóticas. Adentrarnos en el mundo de las especias, los quelites, los insectos, los hongos o las proteínas animales nos llevaría cientos de páginas de este libro.

Como ya hemos visto, la Nao de China difundió ingredientes que hoy son muy comunes en todas las cocinas del mundo: tomate, cebolla, ajo, patata, plátano, zanahoria, calabacín o perejil, entre muchos otros, que también se usan con mucha regularidad en la cocina mexicana y de los cuales tampoco entraré en detalle.

La pregunta es: ¿qué necesita la cesta de la compra básica para empezar a cocinar comida mexicana? Intentaré resumirlo en pocas palabras y en un pequeño grupo de alimentos que se puedan encontrar fuera de México y que serán el

denominador común y los protagonistas de las recetas de este libro.

He de decir que algunos de ellos no se encuentran en cualquier supermercado, pero les resultará increíble la facilidad con que se pueden hallar muchos de ellos en distintos territorios, prueba inequívoca de su demanda a nivel mundial. Mercados grandes, comercios latinos, tiendas online, huertos que se dedican a su comercialización... son algunos de los lugares donde podemos encontrar muchos de estos productos. Y aunque se trata de ingredientes importantes para muchas recetas, tampoco es nada descabellado que los sustituyan por algo similar. Asimismo, México comparte con otros territorios muchas plantas silvestres.

Les invito a que se adentren en el mundo de los ingredientes mexicanos, tanto por lo exóticos que pueden resultar como por la enorme creatividad que las distintas culturas han manifestado haciendo un uso magistral de ellos.



EL MUNDO VEGETAL

El clima en México es adecuado para el cultivo de múltiples variedades de frutas, verduras y vegetales «extraños», que abarcan un gran abanico de posibilidades en cuanto a alimentación se refiere, y aunque no es posible indagar en profundidad en muchos de estos productos, me gustaría proporcionar unas breves pinceladas.

NOPAL Y MAGUEY

En México es muy común comer cactáceas o derivados de ellas. Son una fuente de mucílago, fibra y minerales.

Su cultivo es muy noble, ya que no requiere tanta agua y es de fácil adaptación, además de no sufrir con las sequías ni las lluvias. Por el contrario, este extraño elemento de la naturaleza solo proporciona bondades.

El más común es el nopal, del cual se comen sus pencas, u hojas, como si se tratara de una verdura, es decir, hervidas, asadas, escabechadas o encurtidas, ya sea como ensalada o como acompañamiento de algún otro plato. También

se aprovecha el fruto (tuna), que puede ser dulce o ácido (xoconostle). Los dulces se degustan crudos o en alguna nieve o bien como un dulce, lo que me transporta a mi infancia. Este último es delicioso y acaramelado, y recibe el nombre de queso de tuna. Los ácidos se comen en salsas y son perfectos para prepararlos en conservas dulces debido a su contraste ácido-dulce. Sus tallos, flores y raíces, aunque cada vez con menos frecuencia, también se consumen en ciertas zonas de México.





El maguey, por su parte, embellece los campos mexicanos con sus hojas abiertas como manos con dedos terminados en punta. El corazón de este agave alberga en su interior una bebida llamada aguamiel, que cuando fermenta produce pulque, con una consistencia muy ligeramente espesa y babosa, con poco alcohol, y que antes se

solía tomar incluso durante la comida. De su piña también se extraía la miel del maguey, que se utilizaba para endulzar antes de que llegara el azúcar. Asimismo, da origen a los destilados más famosos que México ha ofrecido al mundo: el tequila y el mezcal.



CHILE

Los mexicanos describimos los chiles, según su grado de pungencia, como picantes, muy picantes o picantísimos, y aunque técnicamente se puede medir con la escala de Scoville, cuando nos preguntan qué chile contiene la salsa o el platillo en cuestión, ya sabemos por dónde van los tiros. Y no hay que dejarse engañar por el tamaño, ya que los más pequeños suelen ser los más rabiosos; de ahí el dicho tan coloquial de «¡Chiquito pero picoso!».

Los chiles son el fruto de diversas especies de plantas del género *Capsicum*. En México, la importancia del chile no solo reside en si pica o no, y la prueba está en que, aunque es originario de las culturas precolombinas, la cocina de algunos países es muchísimo más picante que la nuestra, como la india, la tailandesa o la coreana. Las distintas variedades de chiles se adaptan a diversos climas y tipos de suelo, lo que ha contribuido a su exitosa distribución geográfica. A nuestro entender, los conquistadores, al exportar el chile a Europa, se quedaron con las variedades más dulces y sosas, que evolucionaron hacia el pimentón o la

paprika. En cambio, en Asia, los hindúes e indonesios hicieron un uso magistral. Para nosotros, los mexicanos, el chile es mucho más, ya que aporta sabor, color, textura y consistencia. Es un aliño insustituible, un guiño de diversión; es la alegría de la vida.

Se utiliza como una verdura más y también como un condimento muy versátil. Al mismo tiempo, tiene un gran valor nutricional al ser el vegetal con mayor concentración de ácido ascórbico, una vitamina indispensable para una alimentación óptima, y aunque en México hay muchas personas de escasos recursos, la triada alimenticia

de maíz, frijol y chile integra un complejo de componentes de alta calidad nutricional, que se refuerzan y equilibran entre sí.

En cada región de México existe su mezcla favorita dependiendo de los platos que se van a elaborar. No siempre se utiliza una sola variedad; así, recetas como el mole emplean varios tipos de chile porque eso le confiere otra dimensión al platillo.

Dependiendo del chile, algunos se emplean solamente frescos o secos, y ciertas variedades pueden usarse de ambas maneras, solo que cambian de nombre, características organolépticas y uso, dependiendo de si están desecados o no. Aunque existen múltiples variedades con diferentes particularidades (al menos 200 criollas y 64 domesticadas), su uso se concentra sobre todo en un pequeño grupo, que es el que se utiliza con más regularidad: mulato, pasilla, cuaresmeño, poblano, cascabel, chipotle, piquín, habanero, manzano, chiltepín, morita, ancho, chilaca, serrano, güero..., por mencionar algunos.

Son versátiles en la cocina y pueden utilizarse frescos, asados, hervidos, tatemados, fritos, rellenos, secos, ahumados, encurtidos, capeados, tostados, adobados o escabechados. Se trata del ingrediente principal de innumerables salsas y moles.

La capsaicina, que es lo que confiere la pungencia, se forma de manera natural, y se encuentra en las semillas, las venas y el cuerpo del chile. Para controlar parcialmente el grado de picante en nuestras elaboraciones, solemos retirar tanto las semillas como las venas antes de cocinar; además, si se quiere eliminar el máximo de picante, también se tienen que quitar antes de remojarlos, tostarlos o asarlos, según sea el

caso. Cuando no se está familiarizado con ellos, lo mejor es hacerlo con unas tijeras y guantes para evitar «enchilarse» las manos; y nunca hay que tocarse la cara.

Siempre se ha pensado que el chile ayuda a curar el resfriado, a aliviar el dolor y que cura la depresión. Yo no tengo pruebas de ello. Lo que sí puedo confirmar es que, cuando ingiero comida mexicana picantona, me encuentro feliz; simplemente no quiero parar, y eso le pasa a muchas personas. También se le otorga el milagroso cometido de curar las resacas.

Una pregunta muy frecuente que me suelen hacer es desde qué edad los mexicanos empezamos a comer chile, porque muchas veces se piensa que toda la comida mexicana es muy picante. No es así. Aunque muchos platillos lo llevan, siempre se puede evitar o reducir al gusto de quien cocina; por lo general, se adapta a muy poca cantidad o nula para los niños. En la mesa siempre hay salsas picantes para terminar de condimentar y aumentar el grado de pungencia, si se desea.

Es habitual que el chile se encuentre en muchos alimentos cotidianos como las golosinas, las patatas fritas comerciales o las palomitas, por poner un ejemplo; también es común que los puestos ambulantes que venden frutas y verduras frescas ralladas incluyan un poco de sal, limón y una pizca de chile en polvo. Una vez que lo pruebas, no puedes dejar de comerlo; tanto es así que después te parece soso. Y así es como poco a poco nuestros padres nos van inculcando el maravilloso arte adictivo de comer picante. Una peculiaridad del chile es que, si se prueba en pocas cantidades, ese pequeño cosquilleo en la boca resulta agradable y, con el tiempo, la necesidad de comerlo va *in crescendo*.





STREET FOOD

La comida callejera es una de las representaciones más gráficas de los contrastes sociales y económicos a los que se enfrenta México.

Existe una multitud de restaurantes, aunque no todos son *fine dining*, es decir, no son sitios a los que el sueldo promedio permita ir con frecuencia o varias veces a la semana, lo que hace que muchos de ellos sigan siendo prohibitivos para gran parte de la población.

Las taquerías y puestos callejeros no discriminan, sacian el estómago y llenan de felicidad a cualquier «víctima» que se anime a probar sus bondades. Con frecuencia es posible ver a hombres y mujeres trajeados, adinerados y pudientes, profesionistas, al medio pelo presuntuoso o señoras aparcando sus lujosos autos para dejar atrás tanto abolengo y dejarse llevar por la gula; la garnacha nos une a todos.

El *fast food* de nuestro país vecino (Estados Unidos) por desgracia ha triunfado en México, pero, a diferencia de la cocina callejera mexicana, la comida rápida estadounidense es comida industrializada. Por ello, aunque compite con ella, jamás ha podido desterrarla y nunca nadie la prefiere antes que a la nuestra.

Los mercados suelen ser un escaparate de lo que se puede encontrar en el *street food* mexicano: taquerías, fondas, el de las tortas, el de los jugos, mariscos, puestos con muchísimos y variados platillos listos para comer. Visitar los mercados es entremezclarse con olores de comida recién hecha, frutas, verduras, hierbas, especias, carnicerías, dulces típicos, piñatas de colores y un sinnúmero de cosas que son todo un espectáculo.

Es curioso que los restaurantes que cuentan con una infraestructura más adecuada tengan que seguir unas estrictas pautas de sanidad y, en cambio, la comida callejera se deje a la decisión de cada consumidor. Es como si el conjunto de la población supiera que es sagrada, que no se le debe tocar. La realidad es que México vive una desigualdad social muy grande, y las personas que se dedican a estos puestos suele ser gente trabajadora, que pasa día y noche cocinando para ofrecer alimentos humildes pero deliciosos, que se ven sencillos, pero que un gran número de ellos son muy complejos y con tan difícil elaboración que las máquinas nunca la han podido replicar. Todo ese trabajo que hay detrás, con el objetivo de poder sacar adelante a sus familias, merece muchísimo respeto.

A todos nos produce gusto cuando tu puestito favorito de la calle ha evolucionado y ahora se ha convertido en un establecimiento, porque sabes que es la constancia y el esfuerzo de una familia. Su noble cocina se une con la mejor de sus personalidades para conquistar no solo el estómago de sus clientes, sino también su corazón. Así es como cada uno va teniendo su pequeño rincón, que frecuenta y recomienda a sus amigos, adonde lleva a su familia y que se vuelve parte de su vida y memorias.

Tienen una fórmula de éxito: buen precio, la creatividad de ofrecer una variedad infinita y distinta entre ellos, contraste de sabores, disponibilidad las veinticuatro horas del día, están

ubicados en sitios estratégicos, en avenidas, parques o calles, ya que los vendedores recorren la ciudad con carritos, siempre a disposición del público, y siempre lo justificamos diciendo que

«el humo de los coches es lo que le da el sabor». Es una verdadera tortura recorrer las calles si te dispones a guardar la figura; hay para no aburrirse y comer algo distinto cada día de tu vida.



ALITAS PICANTONAS

Ingredientes para 4 personas

Las alitas

1 kg de alitas de pollo
 250 ml de salsa de mango, chiles y piconcillo (pág. XXXX)
 Aceite de oliva
 Cebollino picado finamente
 Sal
 Pimienta

Opcional

Totopos
 Crudités

1 Corta las alitas en tres trozos y desecha la punta. Limpia muy bien de plumas y retira el exceso de piel y grasa. Reserva.

2 Cocina en una olla a presión con agua que las cubra y sal durante 15 minutos. Si empleas una olla normal, deberán cocer 1 hora tapadas y a fuego medio bajo. Escurre, enfría y reserva.

Finalización

1 Calienta una sartén antiadherente y saltea las alitas a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva. Cuando estén ligeramente doradas, añade la salsa de mango y chiles, y vierte un poco de agua, si fuera necesario. Saltea solo hasta que las alitas estén glaseadas y doradas. Sirve de inmediato con un poco de cebollino picado. Se pueden acompañar con totopos, crudités y más salsa de mango y chiles.



ENCHILADAS VERDES

Ingredientes para 4 personas

20 tortillas de maíz (página XX)
400 g pechuga de pollo con hueso
1 cebolla cortada por la mitad
1 puerro en trozos
1 diente de ajo
Una ramita pequeña de cilantro
Sal
1 l de salsa verde (página XX)
Aceite de oliva

Para el acabado

200 ml de crema ácida o crème fraîche
300 g de queso gruyere (o algún otro para fundir) rallado grueso

1 Cubre una pechuga de pollo con agua y hiévela junto con la cebolla, el puerro, el ajo y la ramita de cilantro durante 40 minutos. Deja que se enfríe en el líquido de cocción, sácala, retírale el hueso, desmenúzala y reserva el líquido de cocción colado.

2 Prepara la salsa verde de tomatillo y, en vez de agua, vierte un poco del líquido de la cocción del pollo. No debe quedar ni muy espesa ni demasiado aguada. El caldo que sobre se puede emplear en otras elaboraciones.

3 Pon un poco de aceite de oliva en una sartén y calienta un poco las tortillas de una en una, 10 segundos de cada lado. Deben quedar flexibles. Deja que escurran el exceso de aceite en papel absorbente.

4 En el borde de cada tortilla pon un poco del pollo desmenuzado y una cucharada de salsa. A continuación, enrolla la tortilla sobre sí misma para obtener una forma de canelón.

5 Colocar las enchiladas en una o más bandejas de horno y rocíalas con abundante salsa. Corona con un poco de crema ácida y abundante queso rallado. Gratinar en el horno durante 15 minutos y sirve inmediatamente.





PLATOS DE CELEBRACIÓN

En México, cualquier pretexto es bueno para celebrar y comer. La comida está estrechamente relacionada con cualquier evento de la vida cotidiana: el nacimiento, el patriotismo, cada una de las festividades, e incluso la muerte. Se suele decir que los mexicanos somos los únicos que volvemos de la muerte para seguir comiendo, ya que incluso ponemos comida en el altar de los muertos.

En las zonas rurales, la cocina adquiere dimensiones de una gran rigurosidad y tradición. Las comunidades se preparan para preparar auténticas majestuosidades que implican mucha elaboración y días de preparación (bebidas fermentadas y de cacao o maíz, moles, adobos, barbacoa), y todo ello suele estar relacionado con la religión y la espiritualidad, motivo por el cual se toma muy en serio.

En este apartado he incluido recetas que no son elaboraciones para el día a día, sino para una ocasión especial. Estos platos están pensados

para compartir, algunos de ellos para ponerlos en el centro de la mesa para que cada comensal se los prepare a su gusto.

Alguno puede parecer «más sofisticado»; sin embargo, todas las recetas están pensadas para elaborarlas con unas técnicas sencillas. Mi intención no es preparar un plato gastronómico, sino animar a cocinar para deleitar a los amigos y la familia, para que todos juntos podáis «viajar» a mi país.





EL MUNDO DULCE

PASTEL TRES LECHES

Ingredientes para 6 personas

300 g de huevo	150 ml de leche evaporada	30 ml de kirsch (opcional)
150 g de azúcar	300 ml de crema para montar 35 % MG	350 g de frutos rojos frescos (fresas, frambuesas, arándanos)
150 g de harina de trigo tamizada	50 g de azúcar	Pétalos de rosas frescos o liofilizados (destinados a la alimentación)
500 ml de leche	1/3 de vaina de vainilla	
165 ml de leche condensada	3 ml de esencia de rosas	

- 1 Separa las yemas de las claras.
- 2 Bate las claras a velocidad media y ve añadiendo poco a poco el azúcar hasta que estén montadas. Reserva.
- 3 Bate aparte las yemas con el resto del azúcar hasta que estén blanquecinas y montadas.
- 4 Con la ayuda de una espátula, incorpora la preparación de yemas a la mezcla de claras poco a poco y de forma envolvente, e integra también la harina del mismo modo.
- 5 Vierte en un molde redondo de unos 20 cm de diámetro y hornea en el horno precalentado a 160 °C durante 25 minutos, o hasta que, al insertar un palillo, este salga limpio.
- 6 Deja reposar 10 minutos y desmolda. Deja que se enfríe a temperatura ambiente.

Para la preparación de tres leches

- 1 Mezcla las tres leches en un tazón e incorpora la vainilla, la esencia de rosas y el kirsch. Remueve bien.

Finalización

- 1 Corta el bizcocho por la mitad una vez que este frío con la ayuda de un cuchillo sierra. Colócalos en una bandeja donde quepan justos y báñalos con la preparación de leches. Deja reposar al menos 5 horas en la nevera.
- 2 Monta la nata y añade el azúcar poco a poco hasta que esté firme para poder escudillar. Pon la nata en una manga pastelera con una boquilla redonda.
- 3 Coloca uno de los bizcochos sobre una peana o plato de presentación y escudilla con nata. Coloca el otro bizcocho y repite. Termina decorando con los frutos rojos y los pétalos de rosas.





BEBIDAS



PONCHE DE NAVIDAD

Esta bebida es mi favorita, ya que me transporta a mi infancia, a la familia, a la Navidad.

Por lo general, además de otros ingredientes, contiene algunas frutas autóctonas, como tejocote, caña de azúcar y guayaba; sin embargo, los realmente indispensables son el piloncillo, el hibisco, el tamarindo, la guayaba y la canela. Todos ellos se pueden encontrar en supermercados de productos latinos. Puedes añadir frutos de temporada de tu zona, como melocotones, nísperos, peras, cítricos o frutos rojos.

Aunque yo prefiero ir agregando los ingredientes poco a poco para que no se sobrecocinen, lo cierto es que el más rico que he probado lo hace mi mamá, y su único secreto es elaborarlo con poca agua y una larga cocción, para que se concentren bien los sabores, aunque la fruta quede sobrecocinada.

Para 4 personas

2 l de agua	3 guayabas maduras pero firmes, cortadas en trozos	½ vaina de vainilla
25 g de hibisco	1 manzana pelada, cortada en trozos	3 clavos de olor
2 vainas de tamarindo	4 rodajas de naranja	2 granos de pimienta gorda
150 g de piloncillo, panela o azúcar mascabado oscuro (al gusto)	150 g de ciruelas pasas	1 anís estrellado
		½ rama de canela

1 Pon el agua, el hibisco, el tamarindo, el piloncillo y las especias en una olla de la medida adecuada. Lleva a ebullición durante 10 minutos. Añade las frutas, cocina 10 minutos más y endulza al gusto. Sirve muy caliente, con algún trozo de fruta al gusto del comensal.

