

Chilango

revista



CON TODO

Crema, queso y un poquito más



ÉCHALE UN POQUITO MÁS

Crema y queso hasta en la sopa

TEXTO Y FOOD STYLING: PAOLA LOERA @paoloera____
FOTOS: PEPE MOLINA @pepemolinafoto

En México nos encanta echarle crema

a los tacos, y no solo figurativamente: somos expertos en exagerar cuando se trata de preparar nuestra comida. Le echamos crema de a montón, salsas de todos los colores, queso rallado o gratinado, hartos limón hasta en la sopa... ¡Uff! Con el perdón de San Pascual Bailón, patrono de los cocineros, pero en México no pedimos permiso para personalizar nuestro plato.

Quizás en el día a día no notamos esa pasión desbordada por la comida porque es algo cotidiano. Pero basta con observar la cara de asombro de los viajeros al encontrarse con las infinitas posibilidades de convertir su plato en una extensión de sus deseos. El escritor Italo Calvino describió este encuentro en *Bajo el sol jaguar* como “un campo de batalla entre la ferocidad agresiva de los antiguos dioses de la alta meseta y la suntuosa superabundancia de la religión barroca”. Y eso es hermoso.

Esta abundancia nos acompaña desde niños, matizada por las costumbres, la historia, nuestras posibilidades e incluso es un diálogo con el territorio, porque no es lo mismo prepararse un taco al pastor o de trompo en Tijuana, que en CDMX o Yucatán, ¿no? Cada mesa se complementa según su contexto.

Aunque la personalización de la comida ha sido un acto natural desde la época prehispánica, según el *Códice Florentino*, en tiempos modernos algunos espacios públicos lo han señalado como profanación culinaria. Nos referimos al hecho de echarle limón, salsa, hierbitas, cebolla, queso o crema a un platillo en un restaurante.

LA RESISTENCIA DE LA ORIGINALIDAD MEXICANA

La idea de los platos terminados al salir de una cocina proviene de la visión eurocentrista, muy lejana a los ingredientes y rituales de mesa que existen en México. Para la chef e investigadora Diana López del Río, del Restaurante Mux, el platillo deja de ser de quien lo cocina cuando llega al comensal: “No somos quiénes para limitar al comensal, limitar que juegue, porque eso es lo que nos construye socialmente. Limitarlo es desvincularlo de su origen”.

De hecho, si nos ponemos a reflexionar, la mayoría de las recetas mexicanas están articuladas de forma que siempre tengan complementos, como el pozole

o las enmoladas. Así es nuestra cocina, tan barroca y recargada, donde nos encantan estos acompañamientos, “que si nos gusta con la cebollita curada, que nos gusta echarle más cremita, más queso, o a veces le echamos salsa, o plátano macho... siempre le echamos más cosas”, afirma Diana.

Y no estamos diciendo un absoluto. Claro que es válido comerse un platillo tal y como llega a la mesa, pero tampoco es un sacrilegio u ofensa adueñarnos de este. “Si nosotros no resistimos y no tenemos la seguridad de que nuestras prácticas culturales sean correctas, van a empezar a borrar la memoria de la originalidad de los

territorios. Entonces, va mucho más allá de tan solo pensar si es correcto o no personalizar un plato en un restaurante. Es una postura completa frente a la cocina mexicana”, sostiene la chef e investigadora.

Ahora sí que el universo nos dio libre albedrío y decidimos ponerle hasta el molcajete a los tacos. No es queja. Dar-nos la licencia de ser maximalistas gastronómicos nos ha dado grandes joyas como la torta de chilaquiles y el sushi con queso manchego. Por eso Diana está en favor de romper esquemas, porque en ello está la riqueza cultural. “Somos unos atascados, unos atascados maravillosos y sabios”.

EL MESTIZAJE DEL SABOR: LOS LÁCTEOS

Cuando hablamos de los acompañamientos en la mesa, al menos en el centro del país, nunca faltan el queso y la crema. ¡Híjole! Imposible pensar en unas flautas, pambazos o chilaquiles sin el toque final de estos ingredientes. Pero si viajamos al pasado, encontramos que su historia se comenzó a escribir hace poco más de 400 años en este territorio.

Los lácteos llegaron en el siglo XVI con los españoles, quienes introdujeron el ganado y, obviamente, sus costumbres. A partir de la leche de ovejas, vacas y burras se comenzó a producir queso fresco, jocoque, mantequilla, requesón y nata. Las haciendas agropecuarias se asentaron en los alrededores del centro de la ciudad, expandiéndose poco a poco a otras regiones de la Nueva España, en el norte y Bajío, hacia el siglo XVIII.

Como ya hemos escuchado en las clases de historia, el intercambio culinario se dio paulatinamente, marcado por las distintas clases sociales de la época. Los españoles, acostumbrados a la leche y sus derivados, consumían estos productos, mientras que la población indígena estaba arraigada a los sabores locales. Eventualmente esa delgada línea se desdibujó y, ahora sí, comenzó la pachanga de la comida mexicana.

El verdadero esplendor de las cocinas es que se mezclan, nada es nuestro completamente. Salvador Novo, en *Cocina mexicana o historia gastronómica de la Ciudad de México*, llama a este momento el clímax gastronómico. Este es el parteaguas de algunos de los manjares que más nos representan hoy en día, y menciona poéticamente que más de un platillo tradicional “admitiría gustoso la caricia blanca sávida del queso y la crema”.



EL CLÍMAX GASTRONÓMICO

No se trató de un despojo, dice Novo, sino un fraternal intercambio de bienes que trajo a la mesa una imperecedera riqueza. Molotes, pellizcadas, infladas, chalupas, sopes y tostadas se beneficiaron de los ingredientes que llegaron. Después, con la cocina conventual se descontrolaría totalmente: chiles rellenos de picadillo y gratinados con queso, algunos capeados y fritos, ¡el chile en nogada con su salsa cremosita!, frijoles refritos acompañados de totopos y queso panela. ¡Uff!

En el siglo XIX se vivió otro intercambio con la intervención francesa y el Segundo Imperio Mexicano, envuelto en un dejo de superioridad y algo de pretensión.

Frances Erskine Inglis, mejor conocida como la Marquesa Calderón de la Barca, estuvo de visita en la ciudad por ahí de 1839 y dejó unas deliciosas crónicas sobre el *yantar* —comer— de la época. El medio aristocrático en el que se desenvolvió comía, naturalmente, a la francesa.

Varias veces por semana pasaban los pregones por las calles vendiendo, entre otras cosas, mantequilla, queso y miel: “¡Hay requesón y melado del bueno!”. Restaurantes y hoteles con cocineros franceses abrieron en las principales avenidas de la ciudad, ofreciendo platillos rimbombantes escritos en francés. ¿Caldo de verduras? Mejor un *petite marmite* con *crème fraîche*.

A la par de la salsa de chile y hormigas chicatanas —que le gustaba a Madame— comenzaron a prepararse la bechamel, Mornay y holandesa, todas ligadas con leche, crema y queso francés. Si bien estas preparaciones eran para la crema y nata de la sociedad, los saberes se fueron colando para enriquecer aún más las recetas mexicanas. Las excentricidades francesas eran solo para unos, pero no podían contener el ingenio de las cocineras.

Entrado el siglo XX, aquellas influencias dejaron de ser ajenas para convertirse en parte de nuestra identidad culinaria. La industria láctea estaba floreciendo, puesto que nos habíamos adueñado de un alimento para desarrollarlo a nuestro modo. Surgieron los quesos frescos y estilo panela, solos o aderezados con chiles y hierbas; también los famosos quesos de rancho, adobera o chihuahua. Por su parte, la crema aliñaba las salsas y coronaba toda clase de antojitos.

La crema y los quesos encontraron un lugar permanente en la cocina mexicana, ya sea parte de una receta o como ingredientes capaces de transformar un platillo personalizado en la mesa. Para Nadia Morales, *Marketing Head* de Quesos y Cremas en LALA, esto se dio gracias a nuestra creatividad. “Somos una cultura demasiado ingeniosa y creativa innata. A diferencia de otros que se esfuerzan muchísimo por conectar, creo que el mexicano tiene este ingenio de adueñarse y reinventar las cosas”, sostiene.

GUÍA BÁSICA DE LOS LÁCTEOS MEXICANOS

SABEMOS QUE CADA QUIEN TIENE SUS RITUALES Y RECETAS, PERO NUNCA ESTÁ DE MÁS UNA AYUDADITA PARA SACARLE PROVECHO AL MÁXIMO A LOS INGREDIENTES. POR ESO TE CONTAMOS ALGUNOS TIPS Y DATOS PARA LUCIRTE EN LA COCINA.



El universo de las cremas

Desde unos chilaquiles hasta unos platanitos en la fonda, la reina para coronar la comida mexicana es la crema. De acuerdo a la NOM-193-SCFI-2014, la Norma Oficial Mexicana encargada de regularla, la crema es un alimento de origen lácteo que se forma al dejar la leche en reposo tras haber sido ordeñada o centrifugada. Existen diferentes variedades dependiendo de su porcentaje de grasa y proteína.

En nuestro país el universo de las cremas es dominado por tres: la crema ácida, la media crema y la crema fresca. Estas se pueden utilizar como ingrediente en una receta o para dar el toque final a los platillos, tanto dulces como salados. Visualmente se parecen, pero su textura y sabor es muy distinto entre sí.

CREMA ÁCIDA

La vieja confiable, la crema más cotidiana y la que le echamos con hartas ganas a nuestros tacos dorados. De acuerdo a la NOM mencionada, son “cremas fermentadas o acidificadas, cuyo contenido de grasa butírica está entre el 25 y 29.9% y debe presentar al menos 0.5% de acidez, cualidades que le dan su característico sabor”.

Ojo, aunque le llamamos ácida, su acidez es ligera. Nadia Morales, de LALA, menciona: “No quiere decir que sea ácida 100%, al contrario, su sabor es mucho más neutro, comparado con una media crema, que tiene un perfil más dulce. Además, su textura es mucho más espesa, por eso es la que utilizamos encima de los tacos, enchiladas o tostadas”.

Tip de chef: Los mexicanos ya sabemos cómo usarla, ¿o no? Pero te recomendamos, para darle la vuelta, usarla en algún postre tibio, como un volcán de chocolate amargo o en unos platanitos flameados con azúcar y canela. El contraste de temperatura más la acidez de la crema harán una combinación ganadora.

Pasta cremosa con camarones al chipotle (Para 4 personas)

INGREDIENTES:

- 300 g de fettuccini
- 2 chiles chipotles adobados
- 1/2 taza de crema ácida LALA
- 1/2 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de mantequilla
- 500 g de camarones medianos, limpios, sin cáscara ni cabeza
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/2 taza de agua de la cocción de la pasta
- 1/2 taza de queso manchego LALA rallado
- 1/2 cucharadita de paprika ahumada
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN:

- En una olla con abundante agua hirviendo con sal, cuece la pasta hasta que esté *al dente*. Escurre la pasta y reserva una taza del líquido de cocción.
- Licúa los chiles chipotles con la crema ácida hasta tener una textura homogénea. Reserva.
- Calienta a fuego medio una sartén con el aceite y la mantequilla. Cuando se haya derretido agrega los camarones y el ajo. Cocina los camarones por tres minutos.
- Baja el fuego e incorpora la pasta, la crema de chipotle y el agua de cocción de la pasta, remueve ligeramente. Sazona con sal, paprika y pimienta. Cocina un par de minutos más.
- Cuando comience a burbujear la pasta, apaga el fuego y espolvorea el queso rallado integrando cuidadosamente para no batir la pasta.
- Sirve la pasta con abundante crema, espolvorea queso rallado extra y algunas hojitas de perejil.



CREMA FRESCA

La prima norteña de la crema ácida. Ambas tienen el mismo porcentaje de grasa, pero el perfil sensorial cambia ligeramente, ya que su textura es más líquida. “Por ello la presentación es en botellas, por la forma en la que se utiliza”, agrega Morales. Además, “su uso es más un tema de hábitos regionales, es más consumida en los estados del norte, mientras que en el centro prefieren la que es más espesa”.

Su utilización es igual de tradicional, comúnmente se sirve con chilaquiles, antojitos o para cubrir elotes. Es importante aclarar que no tiene nada que ver con la *crème fraîche* francesa, aunque la traducción literal sea la misma, ya que el proceso de elaboración y porcentaje de grasa son diferentes.

Tip de chef: Pruébala en una papa asada rellena con arrachera, queso asadero gratinado, chile serrano, cebolla caramelizada y un chorrito de crema fresca pa’que amarre. También con un plato de verduras asadas con queso panela rallado, sal y abundante pimienta. ¡Ámonos recio!

MEDIA CREMA

Para los más postreros está la media crema, esa que hace posibles las fresas con crema y el típico pay de limón con galletas. Como su nombre lo indica, el porcentaje de grasa en la media es diferente, debe tener entre el 18 y 24.9% según la NOM-193-SCFI-2014. Su sabor es mucho más dulce, mientras que la consistencia es líquida, por lo que es común encontrarla en repostería para hacer rellenos, salsas y aportar cremosidad a las preparaciones.

Si lo que buscas es preparar una crema *chantilly*, es importante distinguir entre la crema para batir y la media crema. De acuerdo con la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), para obtener una crema *chantilly* —batida y ligeramente azucarada— se requiere una crema con al menos 35% de grasa, porcentaje que permite incorporar aire y lograr la textura firme y esponjosa.

Tip de chef: No todo son postres. También es una buena opción para hacer salsas o crema para pastas, como una salsa de tres quesos con chipotle para un *mac and cheese* picosito. Termina con chorizo doradito y *chef’s kiss*, manjar de dioses.

Enchiladas poblanas gratinadas

(Para 4 personas)

INGREDIENTES:

- 1/4 de cebolla asada
- 1 diente de ajo asado
- 3 poblanos asados, pelados, desvenados y en tiras
- 1 chile serrano asado
- 10 ramas de cilantro fresco
- 1 taza de media crema LALA
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1/2 taza de caldo de pollo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 pechuga cocida y deshebrada
- 12 tortillas
- 200 g de Queso Chihuahua LALA
- Crema Ácida LALA al gusto

PREPARACIÓN:

- Licúa la cebolla, el ajo, los chiles poblanos, el chile serrano, el cilantro, la media crema y una parte del caldo de pollo hasta obtener una salsa tersa.
- Calienta una sartén con la mantequilla a fuego medio, vierte la salsa y cocina durante 5 minutos. Sazona con sal y pimienta, y cocina hasta que la salsa espese ligeramente, aproximadamente unos 10 minutos más.
- Calienta una sartén con aceite, pasa las tortillas para freír ligeramente. Rellena cada una con la pechuga de pollo deshebrada y enrolla para formar los taquitos de las enchiladas.
- Coloca los taquitos en un refractario para horno, baña con la salsa poblana y cubre con rebanadas de queso Chihuahua.
- Hornea 10 minutos a 180°C hasta que el queso gratine.
- Puedes echar crema ácida para coronar el platillo y potenciar el sabor.

La mesa de los quesos mexicanos

QUESO MANCHEGO

Si hubiera que elegir al queso más versátil de la cocina mexicana, el manchego estaría peleando el primer lugar. Este queso madurado de leche de vaca tiene un alto contenido de grasa, por lo que se derrite deliciosamente en los sándwiches o guisados. Se caracteriza por su sabor suave, ligeramente mantequilloso y una textura semidura, por lo que también es una opción para botanear.

Tip de chef: Si vas a gratinar un platillo, rallalo y distribúyelo uniformemente. El queso se gratinará más fácilmente y conseguirás esa capa doradita que se antoja. Haz el experimento con una lasaña o unas papas a la francesa.

PELEA DE QUESOS MANCHEGOS: MEXICANO VS. ESPAÑOL

Este nombre se utiliza en dos productos de procedencia y sabor muy distintos. Por un lado está el queso manchego español con Denominación de Origen Protegida (DOP), lo cual quiere decir que únicamente se puede elaborar a base de leche de ovejas de raza manchega, en la región de La Mancha, España, y debe tener mínimo 60 días de maduración. Su empaque siempre cuenta con sellos de origen y calidad.

Por el otro tenemos el queso manchego mexicano, elaborado con leche pasteurizada de vaca y sin un tiempo específico de maduración. Nada que ver. Llevar el mismo nombre le valió muchas críticas al manchego mexicano por parte del sistema DOP de la Unión Europea y por ello era común leer en las etiquetas “tipo manchego”.

Sin embargo, en el 2018, con la actualización del Tratado de Libre Comercio con la Unión Europea se acordó que México podía conservar el nombre “queso manchego”, siempre y cuando fuera de leche de vaca y no aludiera con banderas o sellos a España.



Queso fundido con chistorra

(Para 4 personas)

INGREDIENTES:

- 250 g de queso manchego rallado LALA
- 200 g de chistorra en rodajas
- 1 diente de ajo partido a la mitad
- 2 chiles serranos en rodajas finas

PARA ACOMPAÑAR:

- Tortillas de harina
- Chicharrón de cerdo

PREPARACIÓN:

- Calienta un sartén de hierro fundido a fuego alto y cocina la chistorra hasta que esté bien dorada y haya soltado parte de su grasa. Retira de la sartén y coloca en papel absorbente.
- Con ayuda de un tenedor frota el ajo por toda la sartén varias veces para sazonar. Agrega los chiles serranos y cocina durante 1 minuto para suavizar ligeramente.
- Coloca el queso rallado, baja a fuego medio y cocina hasta que comience a derretirse (aproximadamente 3 minutos).
- Agrega la chistorra y sube el fuego para terminar de fundir, sin quemar el queso. Cocina 5 minutos más o hasta que el queso esté completamente derretido.
- Sirve de inmediato acompañado de tortillas calientes y chicharrón.



QUESO PANELA

Quizás no se gratina, ni hace hilos, pero el panela ha sabido colarse entre los consentidos de la región centro del país, de acuerdo a estudios regionales de LALA. Este queso blanco y con alto contenido de humedad pertenece a la categoría de quesos frescos, es decir, que no lleva maduración. Su textura es firme y permite cortarlo en cubos, rebanadas o asarlo sin que se deshaga.

Tip de chef: Un platillo delicioso y fresco es el ceviche de queso panela: córtalo en cubitos y marina con jugo de limón, el tallo de una cebollita de cambray, chile serrano y jitomate. Una cena práctica que te sacará de apuros.

QUESO OAXACA

Típico que tu mamá te pone a deshebrar queso Oaxaca... y terminas comiéndote la mitad. Este se elabora mediante una técnica en la que la cuajada se estira en agua caliente hasta formar largas tiras que después se enrollan para formar una bola como de estambre, por ello pertenece a los quesos conocidos como de pasta hilada.

Su sabor es suave y lácteo, mientras que su textura elástica lo convierte en uno de los quesos que mejor se funden. “Definitivamente es para las quesadillas. El hecho de que se gratine y que puedas ver cómo se estiran los hilos mejora la experiencia”, sostiene la *Marketing Head* de Quesos y Cremas en LALA. Cualquier receta que pida ese efecto de hilos de queso, como un volcán o alambre, brillará con esta variedad.

Tip de chef: Aunque solemos asociarlo con antojitos mexicanos, prueba usarlo en una lasaña o sobre una pizza casera con chorizo y rajas. Literalmente lo mejor de dos mundos en un bocado.

Sopa de tortilla con chiles secos (Para 4 personas)

INGREDIENTES:

- 5 jitomates asados
- 1/4 de cebolla asada
- 1 diente de ajo asado
- 1 taza de agua
- 2 chiles chipotle meco asados, desvenados y remojados
- 1 chile ancho asado, desvenado y remojado
- 1 tortilla de maíz frita
- 1 cucharada de aceite
- 1 rama de epazote
- 3 tazas de caldo de pollo
- Sal al gusto

PARA SERVIR:

- 8 tortillas de maíz cortadas en tiras y fritas
- Queso panela LALA al gusto
- 1 aguacate en cubos
- 1 chile pasilla en rodajas, fritas
- Crema ácida LALA al gusto
- Chicharrón de cerdo al gusto

PREPARACIÓN:

- Licúa los jitomates con la cebolla, el ajo, los chiles asados, la tortilla de maíz y el agua hasta obtener una textura homogénea y tersa.
- Calienta a fuego alto una olla o cazuela, agrega el aceite y vierte la salsa molida. Coloca una hoja de epazote y sofríe hasta que haya reducido y el color sea más intenso (aproximadamente 5 minutos).
- Agrega el caldo de pollo y sazona con sal, deja hervir por 10 minutos y rectifica el sazón.
- En un plato hondo coloca una porción de las tortillas fritas, cubos de queso panela y aguacate. Vierte encima el caldo de la sopa. Termina con más queso, crema ácida, tiras de chile pasilla frito y chicharrón al gusto.



Chiles rellenos de queso con elote (Para 4 personas)

INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de aceite
- 1/2 cebolla en juliana
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 1/2 taza de elote amarillo
- 400 g de queso oaxaca LALA
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 4 chiles poblanos asados, pelados y desvenados

PARA EL CALDILLO:

- 4 jitomates
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de aceite
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida
- Crema ácida LALA al gusto

PREPARACIÓN:

- Calienta una sartén a fuego medio con una cucharadita de aceite. Agrega la cebolla y el ajo, sofríe durante 3 minutos, aproximadamente, hasta que la cebolla esté traslúcida.
- Añade los champiñones, los granos de elote y sazona con sal. Cocina un par de minutos hasta que el líquido de los champiñones se haya evaporado. Retira del fuego.
- Mezcla el salteado con queso oaxaca deshebrado.
- Rellena los chiles poblanos y hornea durante 10 minutos hasta que el queso se haya derretido.
- Mientras tanto, prepara el caldillo. Licúa el jitomate, la cebolla, y el ajo hasta obtener una textura homogénea.
- Calienta a temperatura alta una olla con una cucharadita de aceite, vierte el jitomate molido y sofríe por 5 minutos. Agrega el caldo de pollo, sazona con sal y pimienta, y deja hervir 5 minutos más.
- Sirve en un plato un poco del caldillo de jitomate y coloca encima los chiles rellenos. Decora con crema al gusto.

QUESO CHIHUAHUA

Uno de los grandes representantes de los quesos norteros madurados, herencia de los menonitas que llegaron por ahí de 1930 al estado de Chihuahua. Su sabor es más pronunciado que el del Oaxaca o el Panela, tiene carácter y una nota que se queda en el retrogusto por más tiempo. Se funde delicioso, es común utilizarlo para hacer deditos de queso y gratinado en hamburguesas o burritos.

Tip de chef: Si buscas un queso fácil de conseguir y con un perfil de sabor más intenso para una tabla de queso botanero, el Chihuahua es tu elección. Añade unos totopos, chiles encurtidos, pepinillos y un dip de cebolla para mayor monchosidad.



Tacos de asada en costra de queso

(Para 4 personas)

INGREDIENTES

PARA LOS TACOS:

- 200 g de queso chihuahua LALA rallado
- 8 tortillas de harina
- 500 g de *rib eye*
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL GUACAMOLE:

- 1 diente de ajo asado
- Sal de grano al gusto
- 1 chile serrano asado
- 2 aguacates maduros
- Jugo de 1 limón
- 1 jitomate, cortado en cubos pequeños

PARA SERVIR:

- Cebolla morada fileteada

PREPARACIÓN:

- Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Forma un círculo de queso chihuahua rallado del tamaño de una tortilla y cocina durante 2 minutos, hasta que el queso se funda y comience a dorarse.

- Coloca una tortilla de harina sobre la costra de queso y presiona ligeramente. Cocina durante 3 minutos más, hasta que el queso esté bien dorado.
- Retira cuidadosamente la tortilla con la costra de queso y, mientras aún esté caliente, dóblala para darle forma de taco dejando el queso en el exterior. Repite el procedimiento con el resto de las tortillas.
- Sazona el *rib eye* con sal y pimienta. Ásalo sobre una parrilla o sartén muy caliente. Córtalo en tiras.
- Para el guacamole, machaca el ajo asado y el chile serrano asado con ayuda de sal de grano. Agrega el aguacate y machaca integrando muy bien los ingredientes. Añade el jugo de limón e incorpora los cubitos de jitomate y mezcla suavemente.
- Rellena cada taco con las tiras de *rib eye*, agrega una cucharada de guacamole y termina con cebolla morada fileteada.



PLATO ARTESANAL DANIEL VALERO @WESTTZX

Bolitas dulces de plátano y queso

(Para 4 personas)

INGREDIENTES:

- 3 plátanos machos maduros
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 190 g de queso crema LALA
- Aceite vegetal para freír

PARA SERVIR:

- 1 cucharada de azúcar *glass*
- Crema ácida LALA al gusto
- Cajeta al gusto

PREPARACIÓN:

- Cuece los plátanos con todo y cáscara en agua hirviendo hasta que estén muy suaves. Déjalos enfriar ligeramente, retira la cáscara y machácalos junto con la mantequilla y la fécula de maíz hasta obtener un puré.
- Toma una porción del puré de plátano y aplánala con las manos. Coloca una cucharadita de queso crema en el centro y cierra cuidadosamente; forma una bolita. Repite el procedimiento con el resto de la mezcla.
- Calienta una sartén de paredes altas, a fuego alto, con suficiente aceite y fríe las bolitas de plátano hasta que estén doradas. Retíralas y colócalas sobre papel absorbente.
- Sirvelas mientras aún están calientes. Espolvorea con azúcar *glass* y acompaña con crema ácida y cajeta para dipear.

QUESO CREMA

El hijo del queso y de la crema, con sabor acidito, pero textura untada. A diferencia de los quesos gratinables, el queso crema destaca por su capacidad para aportar cremosidad a las preparaciones. Se obtiene a partir de leche de vaca y su contenido de grasa es entre el 27 y 35%, de acuerdo a la Profeco.

Tip de chef: Por su textura untuosa es un gran aliado para dar una textura más sedosa a cremas, sopas y salsas sin necesidad de utilizar grandes cantidades.



¿QUÉ ONDA CON LOS LÁCTEOS DESLACTOSADOS Y *LIGHT*?

Con el cambio de necesidades alimenticias, diversos productos han tenido que ampliar su portafolio para brindar opciones que se amolden, tal es el caso de los lácteos reducidos en grasa o *light* y los deslactosados. Seamos honestos, una luz para la dieta de los que estamos grandecitos, de más de 30.

Que un queso sea deslactosado o *light* no significa que deje de ser queso (lo mismo aplica en la crema o leche), sino que durante su elaboración se modifican algunas de sus características. En el caso de los *light*, la diferencia está en su contenido de grasa: la NOM-086-SSA1-1994 establece que un alimento puede declararse como “reducido en grasa” cuando contiene al menos 25% menos contenido de grasa que su versión original.

Por otro lado están los alimentos deslactosados, una alternativa para las personas intolerantes a la lactosa —un estudio publicado en el *Acta Gastroenterológica Latinoamericana*, 2025,

Menciona que el 70% de los adultos sufren problemas abdominales tras consumir lácteos o carbohidratos—. Para elaborarlos se les añade la enzima lactasa, que descompone este azúcar natural de la leche y facilita su digestión. En México, para que un queso pueda comercializarse como deslactosado debe contener menos de 0.5 gramos de azúcares por cada 100 gramos de producto.

Al disminuir estos componentes, es normal que su perfil sensorial cambie ligeramente. “Como nuestros quesos están elaborados 100% con leche, al modificarlos es natural que cambie un poco su consistencia. Sin embargo, hoy la tecnología nos permite conservar una experiencia muy cercana a la del producto original. Quien elige una de estas versiones busca ese equilibrio entre disfrutar el sabor y obtener un beneficio”, explica Nadia Morales, Marketing Head de Quesos y Cremas en LALA.



PANADERÍAS SOCIALES

El pan como acto colectivo

Por: Jaime Vázquez García
Fotos: Greta Rico @gretarico

PARA QUIENES SOMOS DE MÉXICO, EL PAN es mucho más que un alimento. Es historia, cotidianidad, símbolo, fuente de empleo, identidad y memoria. Lo notemos o no, atraviesa nuestra vida diaria: está en la cultura popular, desde la canción “El panadero”, interpretada por Germán Valdés, Tin-Tan, hasta los memes del “Pancito pa’l susto”; en la literatura, con obras como el poema “La vida sencilla”, de Octavio Paz (“Llamar al pan el pan y que aparezca/ sobre el mantel de cada día”), o *Antología del pan*, ensayo de Salvador Novo. Sin necesidad de teorizarlo, el pan ya habita nuestros refranes, los aromas que escapan de las panaderías de barrio, nuestros deseos y, sí, también nuestras caderas. Pero hay quienes han decidido llevar la panificación un paso más allá: convertir los amasijos en espacios de organización, comunidad, política y resistencia social.

Fuimos a distintos puntos de la ciudad y conocimos proyectos en los que el pan se convierte en una herramienta de inclusión, empoderamiento y resistencia comunitaria. Desde estos hornos se construyen espacios seguros para mujeres, personas adultas mayores, personas LGBTQ+ y otros grupos en situación de vulnerabilidad. Al mismo tiempo, estas iniciativas replantean los esquemas de trabajo convencionales, cuestionan las jerarquías tradicionales y utilizan el pan, así como el oficio de panadero, como herramientas de autonomía, producción y organización colectiva. Más que un producto, el pan se vuelve un punto de encuentro desde el que se fortalecen vínculos, se comparten saberes y se imaginan otras formas de habitar la comunidad.

Con estos proyectos, que incluso suelen colaborar entre sí, se demuestra que el pan puede abrir camino a otras maneras de construir justicia. A veces funciona como el pretexto para propiciar encuentros y conversaciones; en otras ocasiones, es el propio objeto que evidencia que es posible alimentarnos de manera más sana, responsable y consciente de nuestro entorno. Entender la panadería como un motor de cambio social, ambiental y económico no es una idea ajena a la historia del pan, sino una extensión natural de ella. Desde siempre, las panaderías han sido espacios de convivencia y nodos comunitarios que se integran a la rutina y a la memoria de los barrios. Hoy, estas panaderías sociales recuperan esa vocación y la llevan un paso más allá: si durante siglos los hornos han cocido comunidad, ahora también pueden levantar nuevas formas de organización, justicia, cambio social y oportunidades.



El pan como sustento

En Vendaval, el pan es resistencia y una herramienta productiva.

Más que una panadería, Vendaval es una colectividad que busca organizarse para trabajar y producir y, a través de ello, transformar las relaciones sociales y económicas en las que vivimos. Aquí, las actividades productivas también son políticas y comunitarias: no solo se reconoce el trabajo propio, sino también el de los demás. El sentido cooperativo implica que nadie es dueño de los medios de producción: no hay un patrón ni un inversionista capitalista; todo es propiedad del proyecto y está ahí para ser trabajado.

Además, esta colectividad prioriza el trabajo de las mujeres y las disidencias sexogenéricas, aunque no es un espacio separatista, sino diverso, con integrantes que van de los 20 a los 64 años de edad. Y como en Vendaval consideran importante contar con espacios políticos donde ellas puedan expresarse, la participación de los hombres cis es distinta: trabajan dentro del proyecto, pero no forman parte de la toma de decisiones.

El origen de su propuesta está en el activismo de izquierda dentro de las universidades. “Sabíamos mucho, pero no teníamos trabajo, entonces decidimos usar las manos”, explica Ana Rojas, una de las fundadoras, antes de contar que la Sexta Declaración de la Selva Lacandona, el documento político emitido por el Ejército Zapatista de Liberación Nacional (EZLN), junto con las herramientas de la educación popular, fueron el impulso que ese grupo de “veinteañeros optimistas” necesitaba para comenzar sus proyectos autogestivos. La reflexión era contundente: las personas no pueden organizarse si



antes no logran sostener su propia vida. En ese camino, el ejemplo zapatista fue una inspiración fundamental para aprender a construir comunidad.

El nombre de la panadería tampoco es casualidad. Vendaval es un viento fuerte y, en términos náuticos, se refiere específicamente a aquellos que soplan desde el sur. Era justo lo que necesitaban en ese momento: la fuerza y el impulso que llegaron desde Chiapas y el sur global, donde todo puede luchar y resistirse. Y esa inspiración se les agradece con acciones; por ejemplo, en julio colaboraron con la realización de una rifa de artesanías para recaudar fondos en favor de la edificación de un nuevo quirófano del común en la Selva Lacandona.

Tampoco es casual la elección de la panadería como herramienta de trabajo. Fue una actividad relevante para los

colectivos anarquistas argentinos y para Vendaval también representa una forma de acceder a los medios de producción mientras elaboran un alimento básico y nutritivo. “El pan es un alimento de la resistencia”, explica Ana.

En Vendaval, esa resistencia se refleja en hogazas pensadas para compartirse: la de chimichurri; el pan afortunado, preparado con aceituna negra, pimiento morrón, romero, aceite de oliva y queso parmesano; y el pan mágico, que sabe a un *chai latte* llevado al horno, con cardamomo, clavo, canela, jengibre y dátiles. Al final, en Vendaval el pan es el pretexto para juntarse. Pero también está rico.

Vendaval: cooperativa panadera y algo más
Guillermo Prieto 46, San Rafael, lun-sáb: 9-20 h
dom: 11-16 h, IG: @vendavalcooperativa

Ética y medio ambiente

En Libres por Siempre, las michiconchas son oda y pretexto: en medio del bienestar para todos, los animalitos son la prioridad.

Esta panadería, apta para veganos, busca ser una alternativa para dejar de consumir productos de origen animal. Pero su intención trasciende la restricción alimentaria, pues también busca compartir una filosofía: dejar de ver a los animales como máquinas de producción.

Antonio de Jesús Paz Zamora, uno de los fundadores de Libres por Siempre, recuerda que el concepto surgió como un proyecto casero. Tanto, que comenzaron horneando en la estufa de su casa. Con el tiempo, lograron crecer hasta tener un local fijo, hornos profesionales, maquinaria y equipo.

Aquí, la principal causa es el respeto hacia los animales, y las acciones para protegerlos van mucho más allá de no utilizar ingredientes de origen animal en el amasijo. También han apoyado a santuarios y rescatistas, como Granjita T y H y algunos rescatistas independientes, quienes cuidan diversas especies rescatadas de situaciones de explotación, laboratorios o condiciones de maltrato y abandono.

Además, comparten esta vocación con sus clientes a través de campañas como rifas y colectas. Con ellas buscan, por un lado, que los consumidores donen alimentos o productos de limpieza que puedan ser útiles para los espacios dedicados al rescate y cuidado de animales y, por otro, reunir donativos económicos. La panadería también participa con aportaciones propias, contribuyendo así a la rehabilitación y cuidado de los seres vivos bajo resguardo.



En esta búsqueda por privilegiar ingredientes libres de origen animal también generan un impacto positivo en el medio ambiente, un beneficio adicional que va de la mano con la filosofía de esta panadería, donde la responsabilidad también forma parte del sabor. Su oferta conserva el espíritu de las panaderías tradicionales con polvorones, donas, carteras, chinos y barquillos, al tiempo que rinde homenaje a los animales con creaciones como las michiconchas.

Libres por Siempre: Panadería vegana
Guerrero 244B, Buenavista, mar-sáb: 10-18 h
dom: 10-14 h, IG: @libresx



Cocción de oportunidades

En Miga Vegana cuecen con conciencia y trabajan desde la inclusión.

Aurora Cervantes y Armando Álvarez comenzaron lo que hoy es Miga Vegana distribuyendo pan en lugares veganos. Y por supuesto que les ganó el deseo de tener su propio local, pero desafortunadamente obtuvieron el espacio a inicios de marzo del 2020, unos días antes de que comenzara la pandemia de COVID-19. Por lo mismo, los primeros años solo tuvieron servicio a domicilio. “Tocó resistir lo más posible”, recuerda Aurora, para después contarnos que se sobrepusieron a las adversidades de tal modo que ahora ya hasta están en otro espacio más grande.

Pero el origen de Miga Vegana estuvo en una pregunta: ¿dónde conseguir pan vegano? Opciones de comida y pastelería ya existían, pero no de pan. En favor del proyecto estaba que Armando había estudiado gastronomía y ya tenía experiencia en panadería artesanal, mientras que Aurora había emprendido previamente un negocio de cocina vegana. Sin embargo, la inquietud iba más allá de una tendencia o de un modelo de negocio. Lo que impulsaba a ambos era una preocupación por la salud y el deseo de promover una forma de alimentación más ética y consciente. Esa misma conciencia se refleja en la operación de Miga Vegana. Desde el inicio han integrado a personas de grupos en situación de vulnerabilidad, como mujeres adultas mayores, personas LGBTQ+, personas neurodivergentes o dentro del espectro autista, así como otras que suelen enfrentar mayores dificultades para acceder a un empleo. La recomendación de trabajar ahí ha corrido de boca en boca, por ejemplo, entre la comunidad trans. Curiosamente, esta forma de contratar no respondió a un plan preconcebido; simplemente fue sucediendo. Aun así, la panadería no busca definirse como un espacio para comunidades específicas, sino como un lugar divertido, incluyente y respetuoso para todas las personas.

De estos hornos salen *croissants*, chocolatinas, conchas, roles de canela y pan de caja, todos veganos, elaborados con masa madre y con la intención de fermentar, además del pan, mundos mejores.

Miga Vegana: Panadería artesanal
Chilpancingo 129, Roma Sur, mar-sáb: 9-20 h
dom: 9-15 h, IG: @miga.vegana

El inmueble en el que Las Panas desarrollan sus actividades fue vendido y tendrán que mudarse, pero puedes apoyar a que tanto ellas como sus causas salgan airoosas de este desplazamiento tanto donando como comprando su pan, tomando sus talleres o contratando sus servicios de *catering*.

Horneando resurrección

El amasijo en Las Panas se convierte en un espacio de contención y apoyo a las mujeres víctimas de violencia.

En Las Panas, psicólogas y trabajadoras sociales se metieron a la amasadora para dar vida a un proyecto que atiende y acompaña a mujeres víctimas de violencia en distintos niveles. Rosalía Rufino Ortega nos explicó que la idea parte de una metodología de investigación llamada investigación-acción, que busca resolver problemas de una comunidad mientras los estudia. Con esta herramienta se pretende generar alternativas de desarrollo, pero siempre desde la propia comunidad.

Rosalía trabajó con personas que habían vivido situaciones de violencia, especialmente con juventudes, y buscaba un recurso que pudiera convocar a la comunidad. Ese recurso fue el pan, que entre tiempos de fermentación, amasado y horneado permite conversar alrededor de un café, una cerveza o una copa de vino. Y es ahí donde ocurren los intercambios.

La elección del pan como herramienta no fue casual; trabajarla implica usar las manos, amasar. Además, la cocina tiene una carga cultural que jugaba a su favor: muchas mujeres que vivían violencia podían asistir a los talleres, ser escuchadas y recibir apoyo sin que la persona agresora supiera lo que sucedía dentro del amasijo.



Hoy, Las Panas funciona como panadería y cafetería: puedes pasar por tu pancito y un café. Pero dentro del local también hay espacios donde se imparten talleres, consultorios para brindar acompañamiento terapéutico y, por supuesto, los hornos donde todo comenzó.

Así, este proyecto responde a una necesidad concreta: ofrece un espacio céntrico, seguro y respetuoso al que las mujeres pueden acudir a pedir ayuda y recibirla de manera accesible, mediante cuotas de recuperación que, en algunos casos, se establecen a partir de estudios socioeconómicos.

Además de hornear con causa, en Las Panas hornean rico. Entre sus piezas destacadas están el pan de muerto, el *frangipane* (un laminado cubierto de almendras y mantequilla) y las conchas, que salen a la ventanilla muy guapas, luciendo los colores de la bandera LGBTQ+. Para el futuro vienen cocoles, novias, hojaldras y otras piezas de pan tradicional mexicano porque Las Panas, como Roque Dalton y su poema “Como tú” —a quien parafrasean— creen que el mundo es bello, que la poesía es como el pan: de todos.

Las Panas Cohesión Cocción
Avenida del Taller 24 [entrada por el número 32], Tránsito
lun-vie: 8:30-20:30, sáb: 9-15 h, IG: @laspanasmx



El pulque como alimento y memoria

De las matas al horno: en Ey Maguey resignifican al pulque y lo presentan como símbolo y alimento.

La mecha que encendió la historia de Ey Maguey fueron las artes y la manera en que —como colectivo cultural— podían vincularse con la comunidad a través de ellas. Todo comenzó en una casa donde impartían clases de guitarra, fotografía, dibujo, grabado y yoga, mientras que los fines de semana vendían pulque. A ese proyecto lo llamaron El Semillero, y tiempo después fue rebautizado con su nombre actual.

En el camino intentaron vender el fermentado en bazares y tianguis, pero se encontraron con negativas debido a la percepción que muchas personas tienen sobre el pulque: una bebida alcohólica, y nada más. Fue por esto que, además de trabajar con este producto para generar fondos, también se propusieron superar esa visión reduccionista.

Entonces diversificaron las formas de venderlo. En ese momento, Joyce Varilla Romero, una de las fundadoras, estaba tomando clases de panadería y se le ocurrió explorar el uso de esta bebida ancestral en las masas. Recuperaron algunas recetas de pan dulce de regiones pulqueras y, a partir de ahí, se adentraron en el mundo de la panificación.

Se ubican en Tlalpan, al sur de la CDMX, elaboran pizzas y pan que, además de alimentar, son una afirmación: presentan al pulque como una bebida que nutre el cuerpo y dignifican el oficio del pulquero. Gracias a la incorporación de este ingrediente en las masas, han logrado visibilizar la labor de campesinos, tlachiqueros y jicareros que cuidan el maguey en sus distintas etapas, desde la planta hasta el pulque, pasando por el aguamiel. Su propuesta pone la mirada en las producciones artesanales, en contraposición a la producción a gran escala. Más que una bebida, para ellos el pulque representa la resistencia de saberes ancestrales.

Aquí, por supuesto, hay que probar las pizzas (con *toppings* que también remiten a la alimentación del México prehispánico, como los insectos) y los panes de temporada, como el de muerto. Y qué mejor que acompañarlos con un pulque, bebida que también es historia, comunidad y memoria.

Ey Maguey
La Mora mz. 5, It. 4, Ejidos de San Pedro Mártir
jue-dom: 14-21:30 h, IG: @ey_magueyy



FOTOS: JOYCE VARILLA ROMERO



Horneando barrio

La Nezia, una cooperativa de barrio donde se trabaja por causas sociales y procesos colectivos.

Roberto Quiroz González, uno de los encargados de La Nezia, tiene clara una cosa: le gusta comer bien. Su esposa, Yolanda Abraham Flores, comparte esa convicción. Tanto, que decidió tomar un curso para aprender a hacer pan y, una vez dominada la técnica, se propuso hornear de manera profesional. Hacia 2015, Roberto y Yolanda se reunieron con un grupo de amigos, en su mayoría estudiantes, que compartían un interés adicional al pan: las causas sociales y los procesos colectivos.

Juntos decidieron abrir una panadería que recuperara los procesos tradicionales de elaboración y pusiera en el centro las cualidades nutrimentales del pan. Así nació La Nezia, concebida desde el primer día como una cooperativa, actualmente ubicada en la alcaldía Gustavo A. Madero.

Desde entonces, entre las manos que amasan todos los días están las de jóvenes del barrio, quienes fueron los primeros colaboradores del proyecto y se han especializado con el paso de los años. A una década de su fundación, La Nezia mantiene el compromiso de privilegiar la colaboración con vecinos de la colonia Ampliación Progreso Nacional, donde se ubican.

La Nezia parte de una observación: la precariedad del mercado laboral. Roberto y Yolanda, ambos egresados de la UNAM, optaron por construir un proyecto autogestivo con la convicción de ofrecer empleo digno y salarios justos. Además de generar fuentes de trabajo para personas de la zona, el proyecto ha incorporado otras formas de fortalecer a la comunidad, como talleres de género dirigidos a jóvenes del barrio.

En el pan, esa filosofía también se refleja. El objetivo es mantener precios accesibles sin renunciar a la calidad de los ingredientes. “Aquí no usamos mejorantes, que para nosotros más bien son ‘empeorantes’”, explica Roberto. Tampoco utilizan margarina ni manteca vegetal y todas las piezas son resultado de fermentaciones largas, de entre seis y 24 horas. Entre las especialidades de la casa destacan la chapa, la *baguette* y las masas hojaldradas. Según Roberto, es por la calidad del pan que los clientes los favorecen con “su preferencia, su consumo, pero sobre todo con su amistad”. En *Chilango*, lo confirmamos.

La Nezia Café
Progreso Nacional 169, Ampliación Progreso Nacional
lun-dom: 8-17:30 h, IG: @la_nezia

FOTOS EDGAR AGUILAR ESPINOZA

Panadería militante, autogestión y cooperativismo

En Rojo y Negro apuestan por el trabajo horizontal para fomentar espacios laborales más seguros.

Rojo y Negro nació de un concepto previo de panadería, pero con un giro: en este caso, el proyecto económico también sería político, bajo la idea de hacer pan artesanal a partir de una organización de tipo cooperativista, aunque sin adoptar esa figura legal.

Así, Rojo y Negro funciona como un colectivo que retoma los principios del cooperativismo para organizarse, mientras persigue dos objetivos. El primero es elaborar pan de calidad a un costo accesible para la gente del barrio, además de ofrecer una programación cultural y política. El segundo mira hacia el interior del proyecto: construir un espacio de trabajo digno que promueva relaciones horizontales y donde se evite cualquier forma de violencia. Además, se trata de un espacio democrático, por lo que todas las decisiones se toman en asamblea.

El nombre de la panadería no es casual. En el rojo y el negro conviven dos tradiciones ideológicas y políticas: el comunismo y el anarquismo, de las que toman muchos de los valores y herramientas que dan forma al proyecto.

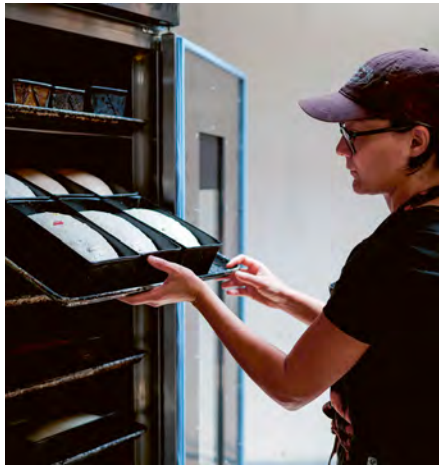
Para David Acevedo, Esmeralda Solórzano, Ángel Alcalá y Fernanda Aguilar, integrantes del colectivo, otro elemento esencial es comunicar que el pan que producen es de calidad y saludable. Ahí la labor se vuelve casi acrobática: ofrecer panes accesibles para la comunidad, al tiempo que sostienen precios justos para ellos y para los productores con quienes se relacionan de manera directa.

Ese compromiso con la calidad se refleja en las preparaciones, todas elaboradas desde cero y dentro de la panadería, así como en el uso de fermentaciones largas, ya que tanto el pan salado como el dulce se hacen con masa madre. De esos estándares nacen piezas como el pan de caja, con hasta 72 horas de fermentación, perfecto lienzo para las mermeladas que también elaboran en Rojo y Negro. A él se suman chocolatinas, *baguettes*, *croissants*, panqués de pixtle y otros productos, como su salsa macha. Aquí se parte de la idea de pensar y concretar espacios laborales mejores, para sostener formas de vivir dignas y ofrecer productos sanos.

Rojo y Negro: Panadería militante
Amezquite 415, Pedregal de Santo Domingo
lun-sáb: 14:30-21:30 h, IG: @rojoynegrocolectivo



FOTOS ESMERALDA SOLÓRZANO Y FERNANDA AGUILAR





LOS JUEGOS DEL HAMBRE

PEDRO REYES

IG: @PITERPUNK

Un cocinero en cada hijo

Pienso en esa hermosa costumbre que tenemos los mexicanos de empinarnos un plato para no dejar huella. O de pegarle un dedazo al plato de mole una vez que se terminaron las enchiladas. Las mamás dicen que es de mala educación, pero en el fondo se sabe que el ritual es inevitable. Haciendo un ejercicio de memoria, buscando el origen de este reflejo primitivo, me remonto al patio de la escuela. Sentados en círculo, un grupo de seres humanos en crecimiento —hambreados, pero, sobre todo, antojadizos— se turnan un recipiente en estricto sentido de las manecillas del reloj —como si se tratara de una bachita de la paz— para compartir el oro líquido: una mezcla de limón, salsas negras y chile piquín que carga con todo el concentrado de sabores de lo que hubo antes. Tal vez pepino en rodajas o acaso unas salchichas cocteleras. Somos nosotros quienes definimos los sabores que alían nuestros bocados. Atesoramos la sazón y la reconocemos como nuestra. Lo hemos hecho toda la vida.

Creo categóricamente que, si la mexicana es la cocina más rica y nutrida del mundo es, precisamente, por esta razón. De las manos de nuestras cocineras y cocineros salen preparaciones que obedecen a elementos de tradición, creatividad y resiliencia. Una vez que llegan a la mesa, los comensales nos topamos con una serie de opciones que incrementan de forma exponencial los matices que ese platillo puede llegar a experimentar. Es en ese momento cuando nos convertimos también en cocineros. Imaginemos un pozole, bastión de nuestra gastronomía y una receta que pide el uso de distintas partes de un animal, una mezcla de chiles, hierbas y especias; y un cúmulo de técnicas específi-

cas. Para cuando ese pozole llega a la mesa, después de unas tres horas de cocción, el plato irá mutando de acuerdo con la sazón individual de cada invitado: orégano, rábano, chile en hojuelas, sal, limón, salsa de chiles, lechuga, crema... El pozole es un gran ejemplo, como lo es un consomé de barbacoa o un caldo de gallina. Sabemos que, acercándose el final, esos caldos cargarán con la suma de sabores concentrados. Y conocemos perfectamente la técnica para terminarnos hasta la última gota. La perfeccionamos en el recreo.

Me remonto también a cuando llevo a un grupo de extranjeros a comer tacos. Casi nunca falta quien pregunte por la salsa correcta. Y, aunque siempre hay lugar para una recomendación, la respuesta es aún más simple: no hay reglas. Probar con una. Probar con la otra. Probar sin salsa para reconocer los sabores de origen. Mezclarlas... La cocina mexicana es fascinante porque es ilimitada, pero también porque es lúdica. Nos invita a jugar y nos recuerda a ese niño que salivaba por empinarse lo que quedaba del menjurje. Piensen en sus antojos favoritos. Casi siempre hay una manera —personal, mas no intransferible— de mejorarlos. Va uno mío de muchos que me vienen a la mente: el taco campechano de El Jarocho. Esta mezcla de jugoso bistec y chicharrón crocante presenta la opción de salir de las manos del taquero con su icónica salsa de morita (o no), con una untada de frijol (o no) y aún ya en la mesa puede seguir evolucionando: limón, sal, cebollas con habanero, salsa verde, salsa macha... De un solo taco se ramifican cinco, seis o siete combinaciones que dependen del antojo y el curioso, de la creatividad y el juego, de la experiencia y el bagaje personal del cocinero que vive en cada uno de nosotros.



RECETITAS CULTURALES

ANA FRANCIS MOR

IG: @ANAFRANCISMOR

La Fiesta de las Culturas Indígenas, Pueblos y Barrios Originarios de la CDMX

Este mes de agosto y en el mero Zócalo de nuestra bella ciudad, se lleva a cabo una fiesta que no hay que perderse, no solamente para adquirir una diversidad importante de artículos de las culturas indígenas, sino para disfrutar las actividades culturales que ahí se desarrollan, que tienen su historia, su importancia y su trascendencia.

Esta fiesta existe desde 2014 y ha sido un logro de los pueblos para dignificar y visibilizar sus saberes, prácticas culturales y artísticas, así como sus formas de producción y aportaciones a la medicina y herbolaria tradicional. Es un evento que se diseña y se organiza con las propias comunidades y, en ese sentido, es un ejercicio único de participación ciudadana que también reconoce ese aporte que hacen dichos pueblos a la construcción de la gobernanza.

La celebración ocurre dentro del marco del Día Internacional de los Pueblos Indígenas, que es el 9 de agosto. Entre las partes que no hay que perderse está, por un lado, el círculo de saberes, que consta de talleres, pláticas sobre técnicas artesanales, derechos de los pueblos, presentaciones de libros en lenguas indígenas, medicina y un sinfín de conocimientos ancestrales

y saberes que no es tan sencillo encontrar, porque el conocimiento que no pasa por lo escolarizado y lo académico —aunque cada vez tiene más espacios y reconocimiento— aún no es tan difundido como merece.

La otra que no hay que perderse es la parte escénica: decenas de artistas de danza, teatro, ópera, rock, rap y, por supuesto, ritmos tradicionales. Las combinaciones que ocurren en el escenario son muy interesantes. Esto tiene que ver con la propia naturaleza de la ciudad, en la que las mezclas y la diversidad son el pan nuestro de cada día. Aquí se hablan 55 de las 68 lenguas indígenas del país y están registrados hasta el momento 72 pueblos y barrios originarios. Cabe mencionar que todo lo que se presenta en el escenario es también organizado y seleccionado de forma participativa con las comunidades.

Esta fiesta es una buena forma de apreciar cientos de expresiones de arte popular, productos transformados, gastronomía tradicional y herbolaria, foros, conversatorios, charlas y expresiones diversas.

Por el derecho a la memoria y al patrimonio cultural de la Ciudad de México, les deseo que la vivan, la disfruten y les atraviese el alma.



TARDES YA

ALAÍDE VENTURA MEDINA

X: @AMIGUIZ

Teofrasto en la fonda

Nadie se baña dos veces en el mismo río ni prueba dos veces el mismo menú del día. En el siglo IV antes de Cristo, Teofrasto, filósofo peripatético, botánico curioso y gemólogo antojadizo, destinaba las horas diurnas a la catalogación de plantas, piedras y caracteres humanos. En su breve y compendioso tratado de tipologías morales se encuentran delineadas 30 naturalezas viciosas. Es una lástima que en la Grecia antigua no existieran las fonditas, porque serían ideales para explicar ciertos tipos: en la mesa se conoce al caballero.

El tratado de Teofrasto, *Los caracteres*, no es un reglamento sino un diagnóstico, resultado de una observación obsesiva puesta en palabras. Charaktēr, griego, significa(ba) “marca” o “cualidad distintiva”. También, posteriormente, “signo de imprenta” (de los cuales yo sólo tengo 2000 y por lo tanto, acelero).

Dice Teofrasto que la rusticidad es la ignorancia de llevar a cabo una actuación indecorosa; el rústico podría ser la persona que, al arribar la jarra de agua, llena únicamente su vaso y bebe hasta terminarlo. Y dice que la asquerosidad es el descuido que resulta molesto a los demás, acaso aquella persona que, tras

haber chupado la cuchara servidora, la devuelve a la salsera.

A manera de un tarot de malas costumbres, Teofrasto despliega la lisonja, la desvergüenza, la miseria, la oligarquía —no esa oligarquía; digo, sí, sí esa oligarquía, ansiosa de mandar— y más yerros del espíritu humano. Dice que a algunos sicofantes y lisonjeros les gusta defender a extranjeros de mala reputación; diríase de los que rechazan la comida corrida y en su lugar prefieren la comida rápida a la que las ásperas, desconfiadas y entrometidas llamamos chatarra.

Dice que la jactancia es la ostentación de bienes que no se tienen: los pizarrones que anuncian deliciosidades (pastel azteca, tortitas de coliflor, lasaña) y se olvidan de tacharlas una vez que se han agotado. Dice que la arrogancia es el desprecio de todos, excepto de sí mismo y que el novelero (yo) inventa por capricho un tejido de palabras falsas, opinando allí donde nadie ha pedido y además desde la indolente insolencia de la distancia. Y que la miseria es el hábito de ahorrar en exceso: escatimar hasta las tortillas y los panes... (y los caracteres, que por dispendiosa se me agotaron, y a los que debo atenerme si no quiero quedar como fanfarrona, aduladora, ambiciosa).

SUSCRÍBETE



¿QUIERES LLEVAR LA REVISTA EN TU

CEL O COMPUTADORA A DONDE ESTÉS?

SUSCRIPCIÓN DIGITAL: \$169.00 POR 12 MESES



LLÉVATE 15 REVISTAS PAGANDO SOLO 12

SUSCRIPCIÓN ANUAL: \$564.00



[HTTPS://SUSCRIPCION.CHILANGO.COM/](https://suscripcion.chilango.com/)

Chilango

revista