

Chilango

¡A MORDIDAS!

COMER A TODA HORA EN LA CDMX

DESCÁRGALA EN VERSIÓN DIGITAL



7 503030 039383

\$47 M.V. VENTA EXCLUSIVA A MAYORES DE EDAD



LA MORDIDASE

COMER A TODA HORA EN LA CDMX

FOTO BALAM-HA CARRILLO

VIVIR EN LA CIUDAD DE MÉXICO ES UN RETO
CONSTANTE PARA LOS SENTIDOS, SOBRE TODO
EL DEL GUSTO. ES LA CAPITAL DE UN PAÍS DONDE
SE COME, EN LA MESA O EN LA CALLE, A TODAS
HORAS. AQUÍ SE HABLA DE COMIDA MIENTRAS
SE COME; SE COME PARA FESTEJAR ALEGRÍAS Y
LLORAR PENAS, Y HASTA SE DUERME PENSANDO
EN LO QUE SE COMERÁ AL DÍA SIGUIENTE. LA
CIUDAD DE MÉXICO ES COMO UN CALDO QUE
CONCENTRA EL SABOR: HUELE A GARNACHA,
SUENA A CAMOTEROS Y SABE A COCHINITA PIBIL, A
CARNE ASADA, A AGUACHILE, A POZOLE, A MOLE Y
A QUESADILLAS SIN QUESO. UNA GRAN URBE QUE
TE PUEDE TRAGAR, PERO A CAMBIO TE OFRECE
UN MENÚ INFINITO PARA SACIAR EL HAMBRE LAS
VEINTICUATRO HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO.

POR ANA PAULA TOVAR

MADRUGADA

BUENOS DÍAS CON FONDA MARGARITA

Antes de que amanezca y se oiga la campana del camión de la basura ya hay fila en la Fonda Margarita. Primero llegan los trasnochados con varias copas encima, en busca de un guisado que los mande a la cama y les prometa amanecer sin cruda. Luego están los tempraneros: suelen ser vecinos que mientras desayunan comentan las buenas o malas nuevas. Más tarde comienzan a formarse los turistas, los que iban pasando o los que van porque les contaron que ahí servían los mejores frijoles con huevo de la Ciudad de México.

Fonda Margarita fue fundada en 1956 por doña Margarita Lugo de Castillo. Comenzó a servir guisados bajo un árbol del que en 1958 se convirtió en el parque Tlacoquemécatl, de la colonia Del Valle. En ese momento las viejas casonas y los ranchos, como el de Santa Anita, comenzaron a fraccionarse para convertirse en edificios y multifamiliares. Muchos se mudaron, entre ellos doña Margarita y su familia, pero su negocio permaneció ahí y comenzó a ganar clientes debido a la ebullición provocada por las construcciones. Pronto aquel puesto callejero se estableció en un pequeño espacio sobre Adolfo Prieto, y ahí sigue.

En el imaginario del tragón, en las fondas se come al mediodía o por la noche y huelen a fritanga, pero Fonda Margarita abre a las 5:30 a. m. y huele al carbón donde reposan varias ollas de barro rebosantes de comida casera. “Siempre hemos abierto en la madrugada”, confirma Margarita Castillo, nieta de la fundadora y una de las personas a cargo. Su abuela decidió ese horario porque sus principales clientes eran obreros que necesitaban un buen plato de chicharrón en salsa para soportar las largas jornadas.

Pasaron muchas décadas. Las mesas de madera con largas bancas dieron paso a unas de aluminio, más duraderas; aparecieron nuevos clientes, los hijos y los nietos de los viejos del barrio, y este lugar con techo de lámina a dos aguas se convirtió en una leyenda de su colonia y de toda la ciudad.

A doña Margarita y Joel Castillo les sobreviven sus hijos María de Jesús y Ricardo. Aca-

ba de fallecer su otro hijo, Joel, padre de Margarita, quien recuerda a su abuela como una mujer fuerte: “Cuando tenía ocho años le pedí a mi papá una muñeca y no me la quiso comprar; mi abuela me dijo: ‘Vente los fines de semana; vas a juntar dinero, y con eso compras tu muñeca y le das otra parte a tu mamá’. Ella me enseñó a cocinar y a trabajar”, cuenta conmovida.

Aunque doña Margarita falleció hace 25 años, está muy presente. Hay un retrato suyo colgado en un muro de la fonda junto a una imagen de la Virgen de Guadalupe; vive en sus recetas, que no han sucumbido a la mala fama de la manteca o las dietas de moda, y arde en los carbones encendidos que mantienen burbujeando la pancita. Su presencia inunda el lugar, tanto como la neblina de las brasas.

Tal como su abuela, Margarita comienza a las dos de la mañana, cuando se empiezan a tatemar los tomates para las salsas, se fríen los frijoles, se limpia la carne y se hierve el agua para el café. Ella y el personal dejan todo preparado para que quienes no han dormido o despiertan con el alba devoren unos chilaquiles con huevo frito encima y revivan con un jugo de naranja.

Mientras el fuego esté encendido, haya una porción más de comida y el trío que se acomoda junto a la puerta continúe tocando boleros, Fonda Margarita seguirá abierta para los madrugadores.



FOTOS FONDA MARGARITA ANA HOP



MAÑANA

LA CDMX ENTRE PANES

Una mesa cubierta con un mantel plastificado, una canasta de pan dulce, unas ollas grandes, un termo con café soluble y una bolsa repleta de teleras. Así son los puestos que gobiernan las esquinas de la Ciudad de México todas las mañanas. Venden tortas de tamal o de chilaquiles, o de muchas otras cosas, porque para los chilangos no existe un límite de ingredientes entre dos panes.

En todas las gastronomías se comen las proteínas con un carbohidrato: los indios acompañan el curry con naan, los tailandeses rellenan los baos de cerdo y los mexicanos metemos cualquier alimento a una tortilla, pero también comemos muchísimas tortas, manjar que refleja la esencia mestiza de nuestra cocina.

El trigo y la levadura llegaron a México en la conquista. Las primeras panaderías hacían pan español. Luego vinieron las influencias francesa, austriaca y norteamericana y cre-

ció la oferta: hojaldres, bizcochos, panqués, pan de caja, bolillo... En el siglo XX el pan ya era popular entre todas las clases sociales y en la Ciudad de México había grandes panaderías, de las que algunas, como Ideal, Vasconia, Le-caroz o El Globo, subsisten.

Las torterías se multiplicaron como las teleras—inspiradas en un pan consumido por los obreros andaluces—debido a la necesidad de los ciudadanos por conseguir una comida completa y transportable a cambio de pocos pesos en una ciudad que comenzaba a acelerarse.

Aunque pensar en tortas chilangas remite en automático a la de tamal, las tortas puramente chilangas son las “compuestas” y las inventó Armando Martínez Centurión en 1892. Estas combinan varios ingredientes que aparentemente no combinan, y como en el imaginario mexicano todo cabe, este invento desató un universo de opciones.



GLOSARIO TORTERO

Tecolota: Torta de chilaquiles.
Guajolota: Torta de tamal.
Cubana: Torta de pierna al horno, jamón y queso manchego.
Hawaiana: Torta de pierna, piña, jamón y tocino.
Aerotorta: Torta de flautas con milanesa.
Tacotorta: Torta de tacos.
Muertorta: Torta cubana colosal.
Ahogada: Torta de caritas bañada en salsa (Guadalajara, Jal.).
Guacamaya: Torta de chicharrón de cerdo (León, Gto.).
Pambazo: Torta de pan de bazo (de ahí su nombre) con papa y longaniza bañada en salsa de chile guajillo.

La tortería de Armando, ubicada originalmente en Motolinía, era tan famosa que Salvador Novo le dedicó un capítulo en su libro *Cocina mexicana o Historia gastronómica de la Ciudad de México*:

“Era un placer grande el comer estas tortas magníficas, pero el gusto comenzaba desde ver a Armando prepararlas con habilidosa velocidad. [...] En la puerta se aglomeraba saboreándose el gentío, y solo se escuchaba en aquel amplio silencio, como esotérico, la voz que decía: Armando, una de lomo; Armando, una de jamón; Armando, tres de pollo, para llevar; Armando, dos tostadas; y así el pedir y el complacer era interminable”.

Tortas Armando aún tiene una sucursal en la colonia Cuauhtémoc. Mónica Martínez, nieta de Armando, está a cargo. Todavía sirve las tortas envueltas en papel y utiliza la misma telera de hace décadas, porque dice que “el pan es mi prioridad: lo compro en Panadería del Camino. Ellos tienen un proceso casi único con hornos antiguos, que marcan la diferencia”.

Panadería del Camino, ubicada en el Centro Histórico desde 1957, hornea 4,000 teleras al

día y las reparte en decenas de torterías. Laura Zamora labora ahí desde hace 24 años. Ella empaca, cobra, contesta el teléfono y le grita los mensajes al encargado. “Nunca cerramos –confirma–: llueva, truene o relampaguee”, dicho que tiene sentido en una ciudad donde llueve constantemente.

Detrás del mostrador hay una puerta que lleva a un amplio cuarto en penumbra. Hay ahí varias mezcladoras y una vieja mesa enorme salpicada de harina. Juan Antonio Hernández, panadero jefe, y tres ayudantes amasan kilos de harina mezclada con levadura, agua, azúcar y sal: están haciendo teleras. Dividen la masa en trozos iguales, les dan forma alargada y los acomodan en charolas; los ponen media hora en la cámara de fermentación; sacan los panes, les hacen dos marcas en la costra con un palo de madera y los hornean 25 minutos. Las teleras están listas para irse, así como Juan, que comenzó su jornada a las 9 p. m. y 12 horas después por fin termina su turno.

Las teleras y bolillos salen temprano hacia las torterías, pues los hambrientos no tardan en formarse en las banquetas. Una de las filas más grandes se hace alrededor de La Esquina Del Chilaquil, ubicada en el cruce de Alfonso Reyes y Tamaulipas, en la colonia Condesa, que vende cientos de tortas de chilaquiles diariamente.

Perla Flores Millán, o la Güera, como todos la conocen, es la jefa en esa esquina. Cobra con un manicure perfecto mientras bromea con los clientes y a la par dirige a un grupo de ayudantes. Está despierta desde la madrugada. Ya cocinó los chilaquiles, frío decenas de milanesas y sazonó la cochinita pibil. Si es una buena jornada se va antes de mediodía; si no, un poco más tarde, pero nunca la verás ahí a las 2 p. m.

A pesar de ser muy popular, no quiere tener un local ni abrir sucursales. Hace 70 años su abuela fundó ese puesto, su mamá lo continuó y ahora ella está a cargo. “Mira, mana, yo estoy muy feliz aquí y aquí me voy a quedar”, me dice para enseguida voltearse con el próximo cliente: “¿Verde, roja o campechana?”.

FOTO TORTERÍA ARMANDO: CORTESÍA / FOTOS LULA Y LALO: EDUARDO RAMÍREZ



MEDIO DÍA

A LA MESA CON LULA Y LALO

Son las dos de la tarde, la hora de la comida más “pesada” del día. De la calle a los mejores restaurantes del mundo, la Ciudad de México ofrece miles de opciones para todos los gustos y bolsillos. Por eso reunimos a la famosa chef Lula Martín del Campo, de los restaurantes Cascabel y Marea, con Lalo Villar, el creador de La Ruta de la Garnacha, para que conversaran sobre por qué es especial comer en la capital del país.

LULA: Dime, Lalo, ¿para ti qué es comer en la Ciudad de México?

LALO: Para mí es un festín; lo que más me gusta es que contiene todas las recetas de todo México. Y ¿para usted?

LULA: Yo opino lo mismo: la Ciudad de México es una ciudad cosmopolita, y también tiene todo que ver con la comida callejera, porque las distancias no te permiten ir a comer a tu casa.

LALO: Así es. Yo tengo casi ocho años con un canal en YouTube donde me gusta revalorizar la comida de la calle; creo que las recetas nacieron justo ahí y en los pueblos.

Comer mole en un restaurante de manteles largos no era cotidiano en el México de los 80. El auge gastronómico comenzó con el boom de los chefs. Siempre ha existido una gran cocina mexicana en la calle y en las casas, pero las cuentas caras estaban reservadas para la comida francesa. Esto cambió cuando personalidades como Enrique Olvera retomaron lo que existía y lo ofrecieron a su verdadero valor. La tortilla se convirtió en una delicatesen, la gastronomía mexicana fue nombrada patrimonio de la humanidad y el resto es historia...

LULA: Cuando terminé mi etapa en HSBC decidí poner Cascabel, donde trabajamos con maíz, frijol y chile, la base de la alimentación mexicana.

LALO: ¿Y qué opina usted de la garnacha?

LULA: Uy, la garnacha es la favorita de todos y me encanta su contexto histórico: con los españoles llegaron el cerdo, la manteca y la técnica de la fritura, y la mayoría de la garnacha es frita. De hecho el otro día me enteré del tamal encamizado, que es un tamal pasado por aceite.

LALO: Ah, sí, está como sellado.

LULA: Sí, y los tamales son el platillo prehispánico más vivo en nuestros usos y costumbres, porque viene desde tiempos ancestrales; la diferencia es que hoy les ponemos manteca. Fíjate que cuando llegaron los españoles para evangelizar hacían un bautizo y daban tamales, pero se les ponía manteca como símbolo de evangelización.

LALO: ¡Y ya estabas salvado! Para mí el ejemplo máximo del mestizaje es la torta de tamal.

LULA: Sin duda eres garnachero, porque para mí sería más un chile en nogada, un mole; imagínate todo lo que lleva: semillas, especias, chiles, chocolate... el mole también es sincretismo.

La mezcla de ingredientes endémicos y los traídos de Europa, además del arribo de técnicas distintas, enriqueció nuestra gastronomía. Cocinar es alquimia y es un reflejo claro de una cultura; para muestra basta un guacamole: a veces tiene tomate, queso fresco o seco, ajo, aceite de oliva o hasta páprika... La receta se basa en el gusto y la alacena de quien lo prepara.

LALO: Para ir cerrando, creo que hay que abrazar lo que somos; saber que somos mexicanos porque tenemos el tamal, el chile en nogada, el mole y...

LULA: Es lo que nos hace mexicanos, nos hace fuertes, por eso siempre digo: “Hagamos país”.



UNA VUELTA AL MUNDO

Comer en la Ciudad de México también es una experiencia internacional. Escogimos algunos imperdibles para probar la gastronomía de otros lugares del mundo.

Al Andalus
Clasiquísimo del Centro Histórico para disfrutar de la comida libanesa.
@alandalus_mx

Taro
Restaurante japonés tradicional fundado en 1980, parada obligatoria en Coyoacán.
@restaurantetaro

Makan
Nuevo spot en la Roma Norte dedicado a la comida de Singapur.
@makanmx_

Piantao
Desde 1998 este sitio de Tlalpan ofrece jugosos cortes, pastas y empanadas argentinas.
@piantao_restaurante

Pinche Gringo
Lo que comenzó como un food truck en la Narvarte es ahora el mejor barbecue de la ciudad.
@pinchegringobbq

Sesame
Street food del sureste asiático (Tailandia, Vietnam e India) en el corazón de la Roma Norte.
@mxsesame

Imbiss
Este minirestaurante es europeo, mexicano, chicano o japonés, y todo al mismo tiempo; está “escondido” en un callejón de la zona rosa.
@imbissmx

Elly's
Una chef neoyorquina hace comida con inspiración mediterránea en la colonia Juárez, acompañada de una espectacular coctelería.
@ellysmx

La Vitrine
Esta postrería de inspiración francesa está para volver loco a cualquier adicto a los *écloirs*, los *milhojas* o las tartas.
@lavitrinedmx

El Auténtico Pato Manila
Tacos de pato al estilo pekinés, una mezcla muy especial entre México y China.
@patomanila



TARDE
EL ANTOJO VESPERTINO

En esta ciudad hay tanta comida callejera como glotonos. A media tarde se antoja algo “ligerito” y basta dar una caminata corta para encontrarlo: papas fritas, helados y paletas, dulces, churros azucarados o unos esquites.

Cada barrio tiene sus centros dedicados a la gula. Suelen ser lugares de paso, como la estación del metro, o espacios de reunión, como un parque. Si eres del barrio sabes adónde ir, y si eres visitante no importa: un experto sabe que el sitio más lleno ofrece lo mejor. Pero hay quien necesita datos duros; para ellos está Baruch Sanginés, un geógrafo egresado de la UNAM que está mapeando, entre otras cosas, todos los esquites de la Ciudad de México.



ESCANEA PARA VER EL MAPA

CHILANGO: ¿Cómo comenzaste a mapear comida callejera?

BARUCH: A mí lo que me interesó fue poder dimensionar la oferta de comida callejera, porque muchas veces no tenemos datos oficiales ni precisos sobre estos temas.

C: Hiciste un mapa de tacos en 2019 y para eso sí sacaste la información de datos del INEGI.

B: Exacto, el INEGI tiene datos sobre locales fijos, algún restaurante, fonda, y también de unidades económicas semifijas, pero no tienen ningún tipo de información sobre puestos móviles, como los de esquites.

C: ¿Y cómo obtuviste los datos para hacer el mapa de los esquites?

B: El mapa de los elotes y esquites es mi primer ejercicio de mapa colaborativo.

C: ¿Qué es un mapa colaborativo?

B: Lanzas una convocatoria a la gente en común y preguntas, en este caso, dónde están los esquites, porque es una comida muy local: conocemos los que están afuera de nuestra casa o de la oficina.

C: ¿Y la gente te mandaba ubicación solamente?

B: No, también reseñas, y de lugares que ellos conocían o que tienen fama.

C: ¿Hay algo que te haya sorprendido al hacer esta investigación?

B: Sí: no tenía idea de que había esquites con suadero o tuétano ni conocía los esquites de Xola, que mucha gente mencionó, y ya fui a probarlos.

C: ¿Hiciste algún tipo de verificación?

B: Eliminé los duplicados, porque ir a verificar todos era complicado. Este tipo de ejercicio colaborativo se basa en confiar en el usuario, y para evitar errores se tiene que estar actualizando continuamente.

C: ¿Cada cuánto lo actualizas?

B: Como cada dos semanas: hay puestos que se mueven o desaparecen. A veces me mandan nueva información.

C: El estudio de tacos arrojó la conclusión de que todos los chilangos viven a menos de 400 metros de una taquería. ¿Tuviste resultados similares con los esquites?

B: Sí hay ciertos patrones: suelen estar a la salida de Oxxos o panaderías, en alguna plaza o templo, en lugares de paso.



C: ¿Cuántos esquites tienes localizados?

B: Voy en 340 y abarcan toda la Ciudad de México y partes del Estado de México.

C: Estás haciendo una colaboración con Google. ¿De qué se trata?

B: Voy a mapear puestos itinerantes de barba-coa, quesadillas, tamales y chilaquiles, pero la pregunta está abierta y la gente puede recomendar cualquier comida callejera.

C: Además de estos proyectos, ¿cuáles tu trabajo cotidiano?

B: Tengo una consultoría de servicios geográficos y ahí hago proyectos distintos según el cliente. Lo que hago sobre comida es porque me gusta.

C: ¿Eres un tragón?

B: Sí, la verdad. Obviamente crecí comiendo todo esto, y como soy 100 por ciento chilango me encanta conocer otros barrios. Esto me apasiona, estoy muy interesado en promocionar los puestos de calle: muchas veces no tienen recursos para hacer anuncios o para que la gente los conozca en redes, y me encanta poder contribuir a través de estos mapas.

NOCHE
TACO VS. TACO

Aunque en México se comen tacos a cualquier hora, la noche defeña tiene un lugar reservado para dos tacos nocturnos muy chilangos: los de suadero y los de pastor. Hablamos con nuestro querido Pedro Reyes, periodista de la casa, escritor del libro *Acá las tortas* y conocido tragón de tacos, para ahondar más en las dualidades de los tacos y armar la polémica.



PASTOR VS. SUADERO

“En realidad el suadero es el único taco que nació en la Ciudad de México –zanja Pedro la discusión–. El pastor nació como taco oriental en Puebla: está basado en el shawarma, y en otras ciudades hay intentos por hacer tacos al pastor”, dice refiriéndose al trompo norteño u otros similares en taquerías de todo el país.

El de suadero, para Pedro, es muy chilango por otros aspectos: “Tiene un carácter muy popular, muy económico y muy accesible; es un taco que necesita muy poco espacio para prepararse: se hace en una choricera y con una tabla para picar, no mucho más. Incluso en la misma choricera se calientan las tortillas. Esa practicidad hace que se puedan poner en toda la ciudad. Todas las colonias tienen sus suaderos”.



PASTOR CON PIÑA VS. PASTOR SIN PIÑA

Hay quienes, acérrimos enemigos de cualquier preparación con la palabra Hawaii en el nombre, consideran que la piña destruye la comida que toca, pero en el caso del pastor la piña tiene un porqué. “Una buena laminilla de piña hace que el taco reviente: es al final la función del cerdo con la fruta. A mí sí me gusta mucho”, confiesa Pedro.

El pastor es un taco adorado y en esa popularidad lleva su castigo, pues según este entrevistado es también la razón por la que cada vez es más difícil encontrar un buen pastor. En la Ciudad de México hay uno muy famoso: El Vilsito, que durante el día es un taller mecánico y en la noche tiene tres pastoreros que no se dan abasto. ¿Su secreto? Carne jugosa, piña bien asada y salsa espectacular. Otro clásico (el favorito de los piña haters) es el de El Huequito, que no ofrece piña: “Son fantásticos: son como ese momento de transición entre el taco oriental de Puebla y el taco al pastor chilango”.



“EL TACO HACE A LA SALSA” VS. “LA SALSA HACE AL TACO”

Estas dos afirmaciones son reales en distintas dimensiones. Un buen taco tendría que bastar por sí solo para ser bueno, pero una buena salsa sí puede transformar un taco. Según Pedro hay dos sitios famosos donde la salsa es esencial: “El primero es el Borrego Viudo: tienen una salsa muy superior a sus tacos; el otro es el Villamelón, que si bien es un tacazo de principio a fin y ellos fueron los inventores del taco campechano al estilo taurino digamos, en realidad lo que hace memorables a esos tacos es la salsa”.



TORTILLA DE TORTILLERÍA VS. TORTILLA HECHA A MANO

Desde hace varios años surgió un movimiento para revalorizar el maíz endémico frente al transgénico, así como sus derivados, en especial la tortilla. El debate ganó importancia porque lo pusieron en la mesa chefs importantes, y no está en la calle por muchas razones. Quizás porque el precio de una docena de tortillas “orgánicas” es muy elevado y la mayoría de los mexicanos prefieren un precio accesible, y también hay platillos que saben mejor con esa delgada y pálida tortilla, por ejemplo, los tacos callejeros.

“Cada taco merece su tortilla y debe haber puntos medios, no hay que ser absolutista. El uso de los maíces y de rescatar la tortilla son esfuerzos muy plausibles, pero eso nunca lo vamos a ver en un puesto de tacos de suadero”, dice Pedro, y le damos la razón: un taco de tripa se sirve con tortilla común y su respectiva copia (doble tortilla).



TACOS MAÑANEROS VS. TACOS NOCTURNOS

Los mexicanos tenemos una hora para comer tacos: siempre. Eso sí, comemos tacos distintos según el momento del día. Los mañaneros suelen ser de guisados, de canasta, de carnitas o de barbacoa. Los nocturnos son los de taquería de calle, donde se come de pie: son los de pastor, tripa, cabeza o suadero.

Esta arbitrariedad horaria no tiene que ver con la cantidad de pesadez que estamos dispuestos a imponerle al sistema digestivo: es una cuestión técnica. Como explica Pedro: “Depende de cuándo los preparen: los de canasta se hacen en la madrugada y las carnitas también, por eso los comes en la mañana, pero en la noche suadero es lo que hay, y qué mejor que comer lo que se esté haciendo en el instante”.



EL MEJOR TACO VS. EL PEOR TACO

Las discusiones alrededor de cuál es el mejor taco son interminables, y como dice Pedro, “todos los mexicanos llevamos un conocedor de tacos.” La verdad es que no hay un taco mejor que otro, sino miles de “mejores tacos”, y cada quien tiene el suyo. Pedro tiene una máxima del buen taco que parece justa: “La santísima trinidad: una buena tortilla, un buen relleno y una buena salsa”.



TRASNOCHE

CAFÉ Y AJEDREZ CUANDO TODOS DUERMEN

Aunque la Ciudad de México es un monstruo con insomnio, hay momentos en los que parece que todas las estufas están apagadas. Las tortas y café La Perla es de las pocas excepciones. Esta esquinita de Mixcoac permanece abierta desde los años 60. Es como una fotografía antigua: tiene la misma barra, siguen sirviendo el café en vasos de cristal y desde hace más de una década es el segundo hogar de un grupo de jugadores de ajedrez.

—Venimos todos los días desde hace 15 años—dice Edgar Montufar, alias “el Internacional”.

—Estás exagerando, yo creo que tenemos unos seis años nada más—le responde Octavio Soria, alias “el Ingeniero”.

A pesar de ir diario, nadie recuerda con exactitud cuándo comenzaron a acomodarse en la orilla de la barra, que da a la calle Molinos, justo frente al Mercado Mixcoac. Uno se sienta en un banco, el contrincante permanece de pie por fuera del local, y así empieza una partida en un tablero plegable con una frase detrás: “Este ajedrez fue donado por el doctor Internacional para el legendario café La Perla”.

La Perla se inauguró en 1958. “Mi abuelo, José Fernández Lafuente, llegó de Galicia sin nada. Comenzó trabajando en varios lugares hasta que juntó dinero para comprar una tostadora”, me cuenta Paloma, su nieta, quien ahora es la encargada, y continúa: “Primero fue un café pequeñito en la esquina, luego lo agrandó y comenzó a vender tortas”.

El menú es casi idéntico al que creó su abuelo y las tortas favoritas son las tradicionales, como la de bacalao o la de pierna. Paloma continúa la tradición casi al pie de la letra; conserva el mobiliario, el molino y la cafetera original. Solo introdujo las tortas de chilaquil y ofrece leche deslactosada (“porque me la pedían”, explica).

La magia de La Perla reside en su abrumador olor a café recién tostado, en su aspecto inmóvil y en su gente. Durante el día

es un punto de reunión del barrio y en la madrugada es parada para taxistas que buscan una torta de chorizo con huevo y un café cargado para mantenerse despiertos. El horario también se conserva: abiertos las 24 horas.

La Perla es una sobreviviente, un negocio familiar que funciona como la sala alterna para muchos de sus clientes, sobre todo esos ajedrecistas. El Ingeniero ejemplifica: “Venimos en la mañana a hacer crucigramas y en la tarde a jugar ajedrez; estamos tanto tiempo aquí que salimos en las fotos del lugar en Google Maps”.

Gilberto Moreno, “el Ciudadano”, fue quien fundó el club que convirtió al minirestaurante en un punto famoso al que se acercan profesionales y aficionados a este juego, pero pocos cuajan en tan distinguido grupo. Solo tienen un tablero porque se retan entre ellos. Vienen a divertirse, según me dice el Ingeniero: “Bromeamos; nunca nos enojamos”.

A pesar de tener un chat de Whatsapp llamado “Caballo blanco”, no se ponen de acuerdo para reunirse: van llegando y comienzan a mover las fichas. Ellos guardan vivas las leyendas de esta cafetería:

“Aquí venían muchos actores con sus amantes, porque está cerquita la Casa del Actor”.

“También venía seguido Octavio Paz”.

“Tenemos un compañero, ‘el Pelón’, tan parecido al Perro Bermúdez que da autógrafos falsos”.

Y así, continúan entre jugada y jugada al tiempo que beben café.

No importa la hora: si acabas de levantarte o estás por rendirte e irte a la cama después de un día eterno, esta ciudad se abre como un menú interminable de opciones para satisfacerte cuando te hace ruido la tripa. La magia chilanga a la hora de comer no tiene trucos ocultos: hay para todos los gustos.



FOTO BALAM-HA CARRILLO

TEXTO Y ARTE NINO ARANI
FOTOS RICARDO RAMOS

FERMENTOS: CASEROS:

RECETARIO DE LA PACIENCIA

Vivimos en un mundo donde el tiempo para realizar cualquier tarea es cada vez menor. A la hora de comer, muchas personas caen rendidas a la facilidad de las preparaciones rápidas o incluso al llamado mágico del delivery. Si eres de quienes, negándose a caer en esa vorágine, disfrutan darse el tiempo para hacer su propia comida y se atreven a experimentar, los fermentos son para ti: un universo de pura alquimia donde la paciencia y el sabor se dan la mano.

La primera vez que oí hablar sobre la kombucha, el nombre me atrajo. Su desenfadado cha, su letra k, tan poco común en nuestro idioma, y en general una fonética regordeta y bonachona. La voz *kombucha* es apenas una pista de lo fascinantes que pueden ser esta y otras bebidas fermentadas.

Seducido por el proceso de fermentación, entré de a poco y sin mucha resistencia en el mundo de las bacterias y las levaduras: un mundo que te rodea a ti también, pero a veces te das cuenta y otras no.

¿No me crees? Aquí los hechos: lo esponjoso y acidito de la masa de pizza es resultado de la fermentación. El tepache que acompaña los tacos al pastor es también consecuencia de la fermentación. Y cómo dejar atrás esas dos bebidas que queremos más por su valor recreativo que nutricional: el vino y la cerveza, honorables miembros de la familia de los alimentos fermentados.

Los alimentos y bebidas fermentadas están presentes, y de manera abundante, en nuestra dieta. Hay que distinguir dos grandes grupos: los fermentos pasteurizados o inertes y los fermentos vivos.

Los pasteurizados pasan por un proceso de calor que elimina microorganismos, con dos propósitos principales: alargar la vida del producto (vino, cerveza, jugos) o simplemente cocinarlos para mejorar su sabor (pan, masa de pizza).

El segundo grupo, de fermentos vivos, contiene levaduras y bacterias que llegan vivas a nuestro estómago. En términos muy generales, son de gran beneficio para la digestión y la salud. Ahora es común oír hablar de ellos con los nombres de prebióticos y probióticos.

A través de cinco recetas accesibles, con ingredientes cotidianos y procesos sencillos, quiero presentarte una cara muy amigable de la fermentación. Aquí aprenderás tus primeros pasos en este mundillo de alquimia moderna que, además de mejorar tu salud, estimula tu paladar.

CERVEZA DE JENGIBRE

La cerveza de jengibre tiene su origen por ahí del siglo XVIII en el Reino Unido. La sencillez de sus ingredientes y de su preparación se ha conservado hasta nuestros días.

Aunque lleve el nombre de cerveza, no es un fermento de cereales y tampoco tiene lúpulo. Tal vez haya adoptado ese nombre debido a que contiene alcohol y está carbonatada.

En México no se consume mucho. Si acaso, hemos conocido a su pariente lejano (y muy soso en comparación), el *ginger ale*, pero su popularidad va a la alza gracias a bares y tiendas de alimentos orgánicos y fermentados.

Lo que me encanta de esta bebida es que puedes tomarla sola o como ingrediente de un coctel. Es refrescante; tiene notas picantes, un gas terso como el de una champaña y un bajo contenido de alcohol muy agradable, a veces menor que el de una cerveza.

INGREDIENTES:

- ½ taza de jengibre rallado (de preferencia orgánico o de cultivo local)
- ¼ taza de jengibre o más, dependiendo del gusto
- 10 cdas. de azúcar morena
- Agua sin cloro, de manantial o de filtro. Así será para esta y cualquier receta de fermentación, ya que el cloro es enemigo de las bacterias y levaduras necesarias para el proceso.

PROCEDIMIENTO:

1. En un frasco coloca 500 ml de agua, 2 cucharadas de jengibre rallado y 1 cucharada de azúcar. Revuelve muy bien y deja reposar 24 horas. Tapa el frasco con una tela y una liga.

2. Agrega nuevamente jengibre y azúcar y deja reposar otro día.

3. Repite este paso 2 veces más. El jengibre siempre debe estar sumergido en el líquido.

Vas a notar que, debido a la fermentación, hay burbujas. Esta preparación se conoce como ginger bug.

4. Para el cuerpo de la bebida, hierva durante 2 minutos 2 cucharadas de jengibre con 2-4 cucharadas de azúcar.

5. Espera a que se enfríe (no quieres matar la levadura del bug) y combina a razón de ¾ de cuerpo por ¼ de bug.

6. Envasa la mezcla en botellas con tapa hermética; las de refresco sirven muy bien.

7. Ahora lo más fácil y lo más difícil: esperar. Lo natural es que tu bebida continúe la carbonatación, por efecto de la levadura añadida y del azúcar extra. Tus botellas deben cerrar herméticamente para poder atrapar el dióxido de carbono y depositarlo en el líquido. Conforme pasen los días, la botella se sentirá más apretada al tacto, y cada que la destapes para probarla liberará gas, como los refrescos comunes.

8. Continúa fermentando hasta que tenga un sabor agradable. Ya que lo logres, mete tu bebida al refri para lentificar la fermentación. En el refrigerador la fermentación “se duerme”. Dicho de otro modo, existe pero a un ritmo tan lento que los cambios dejan de ser perceptibles.

9. Diviértete con tu fermento. Hay un coctel muy popular, el *Moscow mule*, del que ya surgió la adaptación *Mexican mule*. En ambas versiones la protagonista es la cerveza de jengibre que acabas de preparar, ya que le da un toque picante y distinguido. Hay montones de recetas de ambos cocteles en la web. Busca la mejor para impresionar a tus invitados en tu próxima reunión.

DOSAS

Esta receta tiene un lugar especial en nuestro pequeño recetario por ser el único platillo que vamos a cocinar. Usualmente no se calientan los fermentos, pues con eso se mueren todos los microorganismos que nos queríamos comer o tomar. Por otro lado, no es que las dosas sean un fermento carente de beneficios: su formato las convierte en una alternativa para quienes evitan comer gluten, pues no contienen trigo; su proceso de fermentación aumenta su contenido de vitaminas B y C, y se hacen con arroz y lentejas, por lo que aportan proteínas y no contienen harinas refinadas.

El platillo es originario de la India, donde se consume tanto en restaurantes como en puestos callejeros. Generalmente se acompaña de un guisado de papas especiadas llamado *aloo masala*. Las dosas existen en múltiples formas y sabores, aunque siempre son de gran tamaño. Esta receta es tradicional y sencilla, aunque no por ello vamos a desestimar lo delicioso y particular de su sabor.

INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz (basmati o integral intensifican el sabor)
- ½ taza de lentejas
- ½ cdt. de fenogreco
- ½ cdt. de levadura instantánea
- Sal al gusto
- Mantequilla, cuanta haga falta

PROCEDIMIENTO:

1. Enjuaga el arroz, las lentejas y el fenogreco dos veces. Cuela.
2. Coloca los granos en remojo por al menos 8 horas (24 es mejor). Es importante que estén completamente sumergidos.
3. Pasada la fermentación, cuela los granos y desecha el líquido.
4. Licúa los granos junto con una taza de agua tibia hasta obtener una textura tersa y cremosa.
5. Agrega sal al gusto y la levadura. Licúa nuevamente.
6. Coloca la mezcla en un bowl y tapa con un paño húmedo. Deja fermentar a temperatura ambiente por otras 8 a 12 horas o hasta que la mezcla se infle por efecto de la levadura.
7. Pasado el tiempo de fermentación, la mezcla estará esponjosa. Remueve con una cuchara y, de ser necesario, agrega agua cucharada por cucharada hasta lograr una masa espesa pero fluida, como la de los hot cakes.
8. En una sartén caliente añade un poco de mantequilla y después coloca masa suficiente para cubrir la superficie. Espera a que se vea un poco seca y da la vuelta para cocinar por ambos lados.
9. Para dosas más delgadas y crujientes ayúdate con una pala plana de madera para extender la masa más rápido en la sartén. Para este fin también puedes agregar más agua a la mezcla.

FERMENTA Y DIVIÉRTETE:

Como ya te habrás imaginado, puedes utilizar las dosas como una tortilla o como una crepa. Sabemos que mexicano que se respeta hace taco de lo que sea, así que las dosas son una posibilidad de salir de la rutina tortillera sin dejar de comerte unas quesadillas con el guisado de tu elección o unos taquitos prácticamente de lo que quieras. Lo que sí es verdad es que su perfil de sabor las hace más compatibles con sabores salados, pero no seré yo quien limite tu creatividad o tus ganas de ponerles mermelada, chocolate o crema batida.



HIDROMIEL

También conocida como vino de miel, es posiblemente la bebida alcohólica más antigua. Algunos arqueólogos la sitúan entre 3 y 5 mil años atrás. Es considerada la precursora de la cerveza.

A grandes rasgos, la hidromiel es un producto fermentado de dos ingredientes: agua y miel. La miel, por su parte, contiene tres elementos fundamentales para una fermentación natural: azúcares, levaduras y nutrientes. Cuando agregamos agua permitimos que las levaduras se activen y se “coman” a los azúcares. Como producto de este proceso, la levadura nos ofrece alcohol y dióxido de carbono. Esta vez haremos una versión sencilla que podrás completar con la práctica y algunos recursos informativos que se presentan en este artículo.

INGREDIENTES:

- 200 ml de miel
- 800 ml de agua sin cloro
- 1 fruta

PROCEDIMIENTO:

1. En un frasco de vidrio de dos o más litros de capacidad disuelve la miel en el agua.
2. Agrega la fruta en rodajas o trozos. No peles la fruta, ya que la piel contiene su propia carga de levaduras.
3. Ahora viene lo bueno: tres veces al día tienes que mover vigorosamente la mezcla para que entre aire y se active la levadura. Te recomiendo una pala de madera limpia.
4. Mientras tu mezcla está reposando entre cada aireada, cubre la tapa con un paño grueso o servilleta de papel y un cordón o liga. No quieres que algún bicho oportunista se embriague en la hidromiel antes que tú.
5. Con el paso de los días observarás que la levadura se activa y que al moverse hace espuma.
6. Cuela y retira la fruta cuando esté reblandecida y sin sabor; esto puede ocurrir entre el tercer y sexto día, dependiendo del tipo de fruta elegido.
7. Repite los pasos 3 al 5 por 8 a 11 días, dependiendo del clima.
8. Prueba de vez en cuando tu hidromiel. También aquí el gusto es un factor decisivo para saber cuándo detener el proceso de aireado.
9. Cuando consideres que tu hidromiel está lista, es tiempo de pasarla a botellas individuales y refrigerarla para enlentecer o detener la fermentación.
10. La bebida evolucionará lentamente, así que tendrás un par de días o incluso semanas para disfrutarla.

CONSEJOS:

- La calidad de la miel es determinante para el éxito de tu fermento. Cuida que sea 100 por ciento pura y también que no sea pasteurizada.
- Algunas frutas, como la uva, la manzana o el durazno, son de manejo sencillo, así que las recomiendo para principiantes. Mejor usar fruta orgánica o de producción local, ya que los pesticidas y fertilizantes son enemigos del proceso de fermentación.

EL TIP RECREATIVO:

La receta presentada aquí es la versión más simple de una hidromiel, pero con la práctica y una investigación oportuna podrás elaborar productos más complejos e incluso adentrarte en el microuniverso de los fermentos envejecidos. Si esa es tu finalidad, te recomiendo acercarte a tiendas de materia prima y utensilios de cerveza artesanal, donde encontrarás desde contenedores de mayor tamaño hasta trampas de aire para poder aumentar la cantidad de alcohol y espuma.

CHUCRUT

La col fermentada o chucrut, que toma su nombre del alemán *sauerkraut*, es un alimento originario de China, donde se preparaba con vino hace unos 2000 años, que evolucionó en Europa, particularmente en Alemania, donde ahora se prepara en salmuera seca.

Este producto me fascina porque es muy fácil de hacer, aporta cantidades considerables de bacterias ácido lácticas (naturales al ser humano y sumamente benéficas para su salud), tiene un sabor muy peculiar pero también versátil y, además es una puerta de entrada amigable y divertida para principiantes de la fermentación.

Para que tu preparación sea a prueba de error, hay algunas consideraciones sobre los insumos que debes tomar en cuenta antes de echar mano al fermento:

INGREDIENTES:

- Col. Puede ser blanca, morada o una mezcla de ambas e incluso puedes incluir otras especies de la familia, como coles de bruselas o col rizada. Quita la primera hoja para evitar la suciedad y luego decide si la quieres picada o rallada.
- Sal. Lo más importante es evitar sal yodada, ya que puede oscurecer tu fermento, sobre todo si optas por col blanca. Sal fina de mar sería una excelente opción.
- Las medidas no son predeterminadas para esta receta, ya que interviene mucho el gusto. Confía en tu sazón y todo saldrá a pedir de boca.

PROCEDIMIENTO:

1. Limpia los utensilios y envases con los que vas a trabajar.
2. Pica o ralla la col.
3. En un tazón coloca la col y agrega sal poco a poco. Recuerda que siempre es mejor poner que quitar. Conforme avances en la receta podrás probar y rectificar la sal.
4. Con las manos limpias empieza a amasar la col con sal. Este proceso provocará que salga el jugo de la col, imprescindible para tu fermento.
5. Tras amasar un rato prueba la sal y rectifica de ser necesario.
6. Sigue amasando hasta conseguir más jugo.
7. Pasa tu producto a un envase de vidrio (alto, de preferencia) y colecta todo el jugo que sacaste. La idea es que la col quede totalmente sumergida en el líquido.
8. Si no se logró puedes agregar un poquito de agua, aunque lo ideal es no hacerlo.
9. Revisa todos los días que la col no esté flotando. Si es así, revuelve y empuja al fondo nuevamente.

El tiempo de fermentación dependerá de tu col, la cantidad de sal y la temperatura. Una prueba infalible para que el chucrut sea de tu agrado es probarlo diariamente a partir del tercer día de fermentación. Entre más tiempo pase, la textura será más suave y el sabor más fuerte y más ácido.

Cuando el sabor de tu chucrut sea de tu agrado, pásalo al refrigerador, donde se conservará sin cambios drásticos hasta que se termine.



SUBE DE NIVEL

La información expuesta aquí es tan solo la punta del iceberg en el mundo de la fermentación. Si decides adentrarte más a profundidad, hay algunos recursos informativos que te pueden apoyar como segundo paso y acompañarte en tu camino como alquimista fermentador.

Yo Soy Fermentista

Blog con recursos en varias plataformas. Consulto su contenido sobre todo en YouTube, donde me ha enseñado trucos y técnicas para una variedad amplia de fermentos. En su contenido, Katita nos invita a estar más conectados con la tierra y nos comparte opciones saludables y deliciosas. Ofrece tanto cursos gratuitos como pagados con diferentes niveles de especialidad.
<https://www.youtube.com/c/YoSoyFermentista>
<https://www.facebook.com/yosoypachamamista>

El arte de la fermentación

Libro del autor Sandor Ellix Katz traducido al español. Abarca una variedad realmente amplia del ramo; a lo largo de más de 500 páginas podrás explorar tanto procesos como testimonios y recetas de fermentos que van desde un simple chucrut hasta mohos, carnes y pescados. Gaia Ediciones
<https://www.gandhi.com.mx/el-arte-de-la-fermentacion-una-exploracion-en-profundidad-de-los-conceptos-y-procesos-fermentativos-de-todo-el-mundo>

Sr. Cardamomo

A pesar de que la kombucha es de mis fermentos favoritos, no quise tratarlo en este artículo para permitir espacio a recetas menos populares hoy en día. Sin embargo, te invito a mi canal de YouTube, donde hablo de algunas de mis recetas para esta bebida, doy consejos y guías para su elaboración y por supuesto expongo mis constantes experimentos para tratar de descifrar los enigmas alrededor de una fermentación milenaria. Fermentar es un viaje de ida, así que espero cruzarme en tu recorrido.
<youtube.com/srcardamomo>

Fermenta y diviértete

El proceso de fermentación de la col puede acompañarse de otras verduras y especias. Agrega chiles, ajo, pimienta, zanahoria... En fin, experimenta para personalizar esta guarnición tan particular. Algunas ideas para incorporar el chucrut a tu alimentación son: agregar un poco a las quesadillas, mezclar con chiles picados para lograr una salsa, ponerle al guacamole o a las ensaladas y también mezclar con fruta con chile y limón.

PEPINILLOS

Me atrevo a decir que la mayoría de las personas que hemos comido pepinillos ha sido gracias a una hamburguesa de comida rápida. Ahí se esconde, entre sabores cremosos, grasos y salados, aguardando a darnos una sorpresa agridulce, fresca y especiada.

Los pepinillos caseros se hacen con un proceso de fermentación especial llamado encurtido. En términos simples, consiste en sumergir un alimento en salmuera (agua salada) y esperar a que las levaduras presentes en el alimento mismo hagan su trabajo.

Algo que me encanta del encurtido, y en general de los fermentos, es que puedes personalizar a tu gusto. No hay límite para las combinaciones de vegetales y especias a usar. Lograrás crear alquimias de sabor que irás perfeccionando con cada lote.



INGREDIENTES:

- Pepinos
- Agua
- Sal de mar
- Especias
- Fuente de taninos

PROCEDIMIENTO:

1. Quítales las puntas a los pepinos. Puedes prepararlos enteros o cortados a lo largo o en rebanadas. Cada corte da texturas diferentes: puedes probar con un poco de todo.
2. En un frasco de vidrio coloca los pepinos seguidos de las especias y la fuente de taninos.
3. Báñalos en salmuera, tratando de que queden sumergidos por completo.
4. Tápalos con una tela y una liga, o bien con la tapa original de tu frasco. Si la tapa es hermética, destapa todos los días para liberar gases.
5. Revisa tus pepinos cada día. Cuando notes que empiezan a blandecerse es momento de pasarlos al refrigerador.
6. Con la práctica irás calculando cada vez mejor los tiempos de fermentación. Recuerda que el parámetro es simplemente lograr texturas y sabores que tú consideres agradables.

CONSEJOS:

- Los pepinos firmes serán más crujientes. Aprieta para sentir cuáles tienen menos agua. También puedes conseguir de esos pepinos delgaditos y rugosos, más aptos para encurtir.
- La proporción común de la salmuera es de 50 gramos de sal (3 cdas.) por litro de agua. Prepara así tu primera tanda y luego ajusta a tu gusto.
- Coloca las especias que tú quieras. La receta clásica lleva ajo, eneldo y semillas de mostaza.
- Los taninos ayudan a que los pepinos se conserven más crujientes. Algunas opciones son el té verde o negro, el vino tinto y el laurel.

COMPRAR FERMENTOS

Si todavía no te animas a fermentar por tu cuenta tienes la opción de probar algunos fermentos para descubrir tu favorito y ya después considerar si lo preparas en casa.

Kombustible Kombucha

Marca desenfadada y honesta. Además de cumplir con la promesa de su bio, "kombucha chida, saludable y anticruda", nos amena con un branding despreocupado que va a tono con este tipo de fermento.

Ig @kombustiblemx
55 3488 8884
Felipe Carrillo Puerto 59-62, Coyoacán

Santa Cruz

Restaurante vegetariano y vegano con opciones de pulque, kombucha y tepache. Hornean en casa el pan de sus hamburguesas.

Ig @elsanta.cruz
55 2865 9243
Bulgaria 116 b, Portales Norte

Microcervecería Herejía

Enfocados en la cerveza artesanal, también ofrecen kombucha y hard seltzer, todo elaborado con ingredientes regionales.

Ig @cervezaherejiamx
5562060974
Narvarte

Ginger Birra

La cerveza de jengibre en un punto exacto entre lo picante y lo dulce. Hecha en Querétaro pero distribuida en varios puntos de México, incluida la capital.

Ig @gingerbirra
4428733855

Zambullida fotográfica en fondas chilangas a través de la mirada de **Ana Hop**

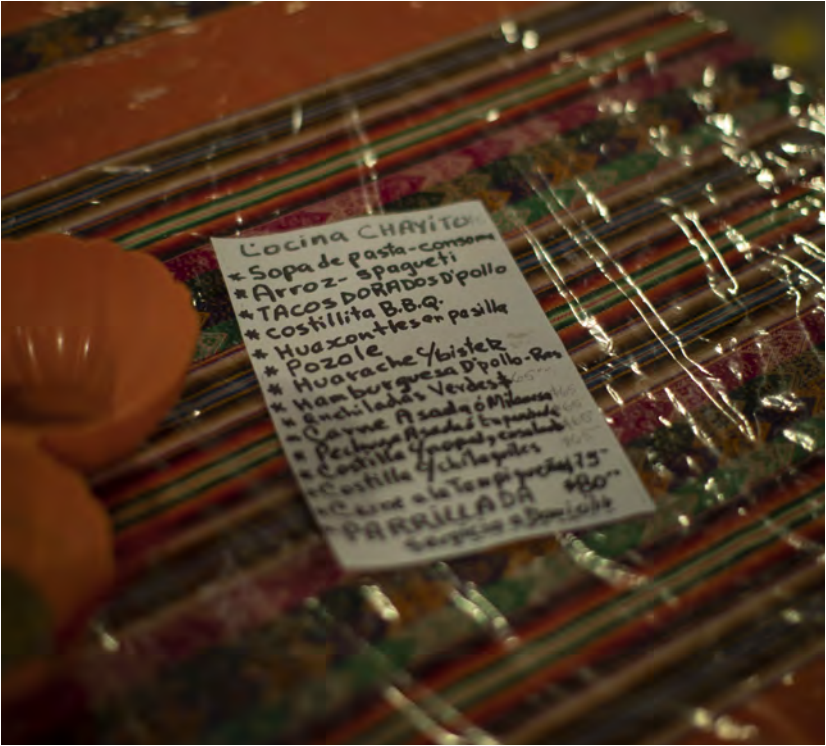
Fotografías Ana Hop Diseño y Narrativa visual Romina Rivera & Germán Paley

SABOR EN TRES TIEMPOS

Si algo define nuestra cultura gastronómica es la comida corrida, que permite comer rico sin poner en riesgo el bolsillo. Un menú económico y completito con su agua, su pan y su salsa conecta todas las fondas de la Ciudad de México, pero son muchas y cada cual tiene su encanto. Una fonda entra por todos los sentidos: el humo que escapa de una olla, el olor de cada guisado, las conversaciones de quienes van a diario, la música que suena desde la cocina, los colores del mantel y de los adornos. Estímulos que van creando esa atmósfera que te envuelve y al mismo tiempo te nutre.











DECIDIR ES (MI) PODER



*¿QUÉ ES DECIDIR? ¿QUÉ NOS MUEVE A TOMAR DECISIONES
Y CUÁL ES SU ALCANCE? ¿QUIÉN DECIDE EN NUESTRA
CIUDAD? DÍA CON DÍA NOS ENFRENTAMOS A LA TOMA
DE DECISIONES EN DISTINTOS ÁMBITOS, DESDE LO MÁS
COTIDIANO HASTA CUESTIONES QUE DEFINEN NUESTRAS
VIDAS; POR ESO ES NECESARIO PENSAR SOBRE ESTE
PODER Y CÓMO SE MANIFIESTA. CUATRO CHILANGAS BIEN
DECIDIDAS NOS COMPARTEN SUS IDEAS Y SENTIRES.*

Decididas

Las cuatro chilangas invitadas a participar en este artículo forman parte de Decididas, movimiento que nació hace cuatro años con el propósito de amplificar las voces e historias de mujeres en Iberoamérica y crear conciencia sobre la toma de decisiones que hacemos todos los días.

América Latina tiene las tasas más altas de violencia de género en el mundo. De acuerdo con la Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 21 millones de mujeres están desempleadas debido a la pandemia y ahora 118 millones de mujeres de la región vivirán en la pobreza. Por eso este **18 y 19 de noviembre**, previo al 25N, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra la Mujer, se realizará **La Ola Latina Summit**, el primer evento de Decididas, en el que se hablará de la violencia de género en los medios, el deporte, la industria del cine y la televisión, así como de la urgencia de fomentar inclusión financiera y conciencia sobre el medio ambiente, entre otros temas.

Participarán voces referentes, como Gloria Steinem, Eréndira Ibarra, Amalia Andrade, Ana Paula Ordorica, Eufrosina Cruz, Marion Reimers, Carla Morrison, Clara Serra, Crianza Feminista y Yalitza Aparicio.

Decididas: La Ola Latina Summit se llevará a cabo online y podrás adquirir tus boletos de manera gratuita en boletia.com. Para conocer el programa completo visita www.decididas.com



ROMINA SACRE

Uno de mis proyectos más recientes es Sensibles y Chingonas, movimiento digital que impulsa a las mujeres a vivir de una manera más auténtica, creando sus propias reglas. También tengo DOGLOVE Project, una comunidad para todos los que amamos a los perros. Soy autora de *Lo sensibles no nos quita lo chingonas* (Planeta), un libro con el que quiero que las mujeres aprendan a crear su propia realidad y sus propias ideas sin estar pensando todas esas cosas que nuestros papás, familia, sociedad nos han metido en la cabeza por años. Quiero que más mujeres decidan lo que quieren de su vida a full.

Las decididas transformaremos esta ciudad

En la escuela nos enseñan un montón de cosas: a hacer tri-nomios al cuadrado en el Bal-dor (yo nunca aprendí), cuán-tos habitantes tiene la Guyana Francesa (tampoco lo sé) y que Juan Escutia no es una avenida en la Colonia Condesa sino un Niño Héroe (es broma, sí sabía),

pero no nos enseñan a tomar decisiones conscientes. ¿A qué me refiero? A entender que lo que yo decida va a tener una consecuen-cia, positiva o negativa, y sí o sí afectará a los demás.

Soy de la Ciudad de México. Mis papás nacieron aquí, yo nací y crecí aquí. Soy chilanga. Muy chilanga. Soy impaciente, quiero todo para ayer, ando en chinga y me cruzo la bolsa cuando camino en la calle. Siempre pienso qué me voy a poner, por aquello del acoso en la calle, y en general ando a las vivas, como decimos en México.

Hemos avanzado poco a poco y es necesario reconocer que no es fácil quitarse tanta mentira que nos han dicho, como que “mu-jeres juntas, ni difuntas”; que todas debemos seguir un camino y que si te sales de ahí eres la loca perdida; que no te puede gustar otra mujer y que si te gusta es porque no has conocido a un hom-bre que valga la pena... Y mi favorita, que si llegaste a los 30 y no te has casado, vas a vestir santos. Es difícil romper con toda esa narrativa patriarcal y ese melodrama con el que crecimos (cof cof, Televisa y sus telenovelas).

A las mexicanas nos dijeron que una tiene que pelear por el amor de alguien más, que los hombres son los que hacen la lana, que es de mala educación ir por la vida diciendo lo chingona que eres, que las mujeres realizan actividades dentro del hogar y los hombres fuera del hogar, que los hombres pagan y “ayudan” en la casa y que no vale la pena ser tan ambiciosa con tu carrera si de todos modos vas a tener que renunciar cuando tengas hijos.

Mi generación (tengo 36 años, soy *millennial*) creció sin *role models* o mujeres mexicanas que con sus ejemplos de vida o sus historias nos inspiren. Por eso dudamos de más. Esto de creer que somos las meras meras cuesta el doble (y no por falta de talen-to sino porque dudamos constantemente). Agradezco a las que abrieron el camino, a las decididas que lo hicieron antes que yo.

Decidir y asumir, ese sería mi lema. La vida te da las mejores recompensas cuando decides por ti y para ti, y yo no quiero espe-rarme a tener 80 años para ver que el tema de la equidad “ahí va”. Como buena chilanga lo quiero todo para ayer, y estoy convenci-da de que las decididas transformaremos esta ciudad y este país. Poco a poquito, pero juntas lo lograremos.



LORENA DROMUNDO

Cada vez que despertamos

Tengo 30 años, soy 100 por ciento chilanga. De pequeña me gustaba andar en bici y hacer cualquier deporte extremo. He sido ciclista pro-fesional los últimos 19 años de mi vida. Suena fácil pero sacrifiqué tanto como gané. Patrocinadores, Nacionales, Panamericanos y Copas del Mundo, todo lo gané hasta lle-gar al top 15 del mundo. Tengo mi Academia de Ciclismo, @dromundobikeacademy con sede oficial en CDMX y Los Cabos, y me dedico al diseño y la construcción de infraes-tructura deportiva (*bikeparks* más que nada).

Al abrir los ojos empieza todo: ahí decidimos. Cada vez que desper-tamos, decidimos. Si te vas a ti-rar a lamentarte por no ser, hacer o tener o te vas a levantar un día más a buscar lo que tanto sue-ñas, no importa las veces que sean necesarias y si cambias los métodos mil veces. Decidir con-

lleva una gran responsabilidad para bien o para mal. Tú decides para qué lado te inclinas: incluso no hacer nada es una decisión. En lo per-sonal, admiro a las personas que, sea el día que sea, deciden llevar su mejor sonrisa puesta y volver a rifarse un día más.

Decidir es una de nuestras mayores capacidades para hacer, ser y llegar hasta donde queramos. El poder de decidir es parte de nues-tras vidas, y si no lo haces tú, otros lo van a hacer por ti. Con o sin miedo, tienes que tomar el sartén por el mango y arriesgarte: quien no arriesga no gana y a quien no decide se le pasa la vida en un se-gundo y cuesta mucho alcanzarla.

Hoy por hoy soy muy afortunada de estar rodeada de mujeres poderosas, independientes e inteligentes. Desde chica tuve el me-jor ejemplo: mi mamá. Ella me enseñó lo que es ser una mujer deci-dida y fuerte, siempre considerada rara por salirse de lo establecido socialmente: ya saben, eso de que la mujer se casa, tiene hijos, coci-na para el marido, hace lo que le digan y listo. Mi mamá y yo siempre rompimos con cualquier estándar. De hecho yo ni sabía que rompía con nada gracias a la educación que tuve de simplemente hacer lo que me hiciera feliz, vestir de rosa o azul, pelo corto o largo, futbol o muñecas, bici de ruta o descenso de montaña. Yo no sabía lo im-pactante que es una mujer haciendo cosas “de hombres” o cosas “importantes”: para mí era lo normal.

Crecí y empecé a notarlo en la escuela, en el deporte y en la vida profesional, al mismo tiempo que también descubrí por qué a mí me iba muy bien entrando a “terrenos prohibidos” para mi gé-nero. La respuesta es mucho más sencilla de lo que pueden ima-ginarse: la respuesta es que me iba tan bien porque era yo mis-ma haciendo lo que sentía, quería y me gustaba. No hay nada más poderoso y sencillo que eso, cuando solo eres tú y llegas al lugar siendo tú. Todo juicio, duda o tabú que pueda tener la gente des-aparece: te reciben tal cual llegas al lugar, ya sea segura y trans-parente o insegura y ocultando tu verdadero yo.

El día que no tengamos que preguntarnos cómo una mujer im-pacta en el poder de decisión habremos materializado ese gran sue-ño que seguramente muchas hemos tenido, donde lo importante sea la decisión que se tomó y no quién la tomó.



BITÁ ARANDA

Las mujeres ¿decidimos?

Desde 2016 he colaborado con las Naciones Unidas en programas de desarrollo de habilidades de liderazgo para niñas adolescentes. En 2018 fui consultora para el depar-tamento de Conocimiento, Innovación y Comunicaciones en el Banco Interamericano de Desarrollo en Washington, D. C. Me apasiona defender los derechos de las niñas y las juventudes y combatir la representación adultocéntrica. Ahora soy representante para América Latina y el Caribe de Girl Up, organización que busca reducir la brecha de género en el espacio de toma de decisión.

Hace algunas semanas la Supre-ma Corte de Justicia de la Nación de-claró inconstitucional la penalización del aborto en Coahuila, lo cual revi-vió la discusión sobre el derecho de las mujeres a decidir sobre sus cuer-pos, sobre su planeación de vida, so-bre el derecho a vivir una vida sexual placentera, sobre el acceso al aborto

como derecho humano. Una inmensa victoria para México, para sus ni-ñas, mujeres y personas gestantes: la marea verde ahora llegará a los congresos locales para hacer importantes reformas legislativas para la despenalización o la legalización del aborto y que se continúe la conver-sación sobre una educación sexual integral para reducir la tasa de em-barazos no planeados y las violencias que millones viven en este país.

La sociedad por siglos les ha pedido a las mujeres que ocupen un es-pacio en el asiento de atrás, donde se les permite servir, y de muchas se espera que sean pasajeras silenciosas; muy pocas tomamos el vo-lante. Aún hay una deuda enorme en que más mujeres en su libertad y autonomía puedan conducir o, dicho más claramente, ocupar un espa-cio de decisión.

En el sector privado mexicano, el 99% de los puestos directivos son ocupados por hombres. En el sector público, si bien hay paridad en los espacios, el poder de decisión sigue estando sobre todo en manos de hombres, casi todos mayores de 35 años, que controlan y simulan la participación de las mujeres en sus espacios. En la vida privada las mu-jeres somos destinadas a las tareas de cuidados y cargamos las tareas domésticas sin remuneración alguna, manteniéndonos en ciclos de violencia económica que nos impiden salir de otro tipo de violencias.

Las mujeres no nada más tenemos derecho a decidir sino también derecho al espacio de toma de decisión. Pero éste no puede ser solo para mujeres blancas egresadas de escuelas privadas, con un segundo o tercer idioma, que repliquen prácticas opresoras hacia otros grupos de población. El derecho a decidir es para todas las mujeres y todas las personas. Si es solo para algunas, es de nuevo el patriarcado manifes-tándose y reteniendo el poder.

Sin importar qué (dirigir una radio comunitaria o una multinacional, ser trabajadora sexual, líder religiosa o madre encargada de las tareas de cuidados), la elección de vida de una mujer debe ser autónoma, in-formada y representativa. No puede ser solo simbólica: debe tener el mismo peso y valor que la de sus contrapartes masculinas. Lamenta-blemente, hoy en México las mujeres no decidimos. Por eso es urgen-te que nuestras sociedades reconozcan las decisiones de las mujeres en todos los espacios y que estas sean respetadas y honradas por to-das las personas.



LAURA MANZO

Nadie les enseñó

Soy editora de medios impresos y digitales como *InStyle* y *The Huffington Post* en México. He participado en diferentes foros, entre los que destacan el Women's Forum for the Economy and Society y Foro Forbes. Actualmente soy COO en Dalia Empower, proyecto de educación global continua que apoya a las mujeres a alcanzar sus metas profesionales y personales.

Ojalá todas las mujeres fueran feministas, pero no es así. Lo vemos en legisla-doras de todos los partidos que no necesariamente es-tán a favor de la legalización del aborto; lo vemos con la ciudadanía, que a pesar de que la Ciudad de México es

más avanzada en ese tipo de pensamiento, no todas las mu-jeres están a favor: al contrario, hay mucha presión para que no sea legalizado.

Las marchas feministas, tanto del 2019 como del 2020, han sido inéditas en esta ciudad. El movimiento y la conversación han tomado muchísima fuerza. Ahora hay más grupos y colec-tivas feministas; aparecen mujeres feministas, como Olimpia Coral Melo, en las listas de los personajes más influyentes del mundo de revistas como *Time*; movimientos como Marea Ver-de son muy fuertes; hoy hay una conversación y diálogo entre feministas y diversos feminismos...

Se quisiera que el 52% del padrón electoral que represen-tamos las mujeres tuviera un impacto en las votaciones y em-pujara a que sucedan cosas particulares, que se defiendan los derechos de las mujeres y se termine con la violencia, pero no parece que se vaya a lograr eso para 2024. No fue así este año, quizá en el futuro más cercano tampoco vaya a ser. En-tonces ¿qué hace falta?

Hacen falta mucha más conciencia y educación, porque los derechos humanos no están a debate. Hacen falta la le-galización del aborto y la paridad salarial. Abordar el tema de la maternidad y la paternidad es obligatorio: debe ser ley que los hombres se vayan a su casa cuando tengan hijos y erradi-car la idea de que los hombres no pueden ir por sus hijos a la escuela. Por ley también se puede empujar a las empresas a buscar una paridad salarial en espacios de trabajo.

Las feministas son, después del zapatismo, el grupo más consciente sobre la fuerza del conjunto porque ningún otro movimiento había estado tan claro en nuestro país desde el 94. A las feministas nadie les enseñó: se hartaron de la vio-lencia y salieron a las calles, se hartaron de no ser tomadas como iguales. En el momento en el que se hicieron más inde-pendientes empezó a subir la violencia porque desquician y asustan a los hombres, y a los hombres hay que ayudarlos a buscar un nuevo lugar.

Chilango